

13225

SPVAC-01

B.A./B.Com./B.Sc Science/B.Sc. Life Science/
B.C.A./B.B.A. (Semester-I)
Examination, July-Dec. 2024
(Session : 2024-25)
(NEP : 2020)

SPORTS AND HEALTHY LIFE

Time Allowed : Two Hours

Maximum Marks : 35

नोट: सभी खण्डों से निर्देशानुसार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक उनके दाहिनी ओर अंकित हैं।

Note : Answer from all the sections as directed. The figures in the right-hand Margin indicate Marks.



खण्ड-अ / Section-A

बहुविकल्पीय प्रश्न / Multiple Choice Type Questions

Q.1. निम्नलिखित सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है : [5×1=5]

Attempt all questions of the following. Each question carries 1 mark :

(i) कौन-सा खेल एक आयताकार बोर्ड का उपयोग करता है जिसमें 64 वर्ग होते हैं?

- (अ) शतरंज
- (ब) फुटबॉल
- (स) कैरम
- (द) खो-खो

Which game uses a rectangular board with 64 squares?

- (a) Chess
- (b) Football
- (c) Carrom
- (d) Kho-Kho

(ii) कौन-सा इनडोर खेल एक शटल कोर्ट के नेट के ऊपर मारने से सम्बन्धित है?

SPVAC-01/840 (2)

(अ) टेनिस

(ब) टेबल टेनिस

(स) बैडमिंटन

(द) स्क्वैश

What Indoor Sport involves hitting a shuttlecock over a Net?

- (a) Tennis
- (b) Table Tennis
- (c) Badminton
- (d) Squash

(iii) क्षमता के आधार पर सबसे बड़ा क्रिकेट स्टेडियम कौन-सा माना जाता है?

- (अ) लॉर्ड्स
- (ब) नरेंद्र मोदी स्टेडियम
- (स) ईडन गार्डन्स
- (द) वानखेड़े

SPVAC-01/840 (3)

Which stadium is considered the biggest cricket stadium based on capacity?

- (a) Lords
- (b) Narendra Modi Stadium
- (c) Eden Gardens
- (d) Wankhede

(iv) फीफा विश्व कप निम्नलिखित में से किस खेल से सम्बन्धित है?

- (अ) वॉलीबॉल
- (ब) हॉकी
- (स) शूटिंग
- (द) फुटबॉल

FIFA World Cup is related to which of the following Sports?

- (a) Volleyball
- (b) Hockey
- (c) Shooting
- (d) Football

SPVAC-01/840 (4)

(iv) भारत में प्रो-कबड्डी लीग किस वर्ष शुरू हुई?

- (अ) 2014
- (ब) 2013
- (स) 2012
- (द) 2015

In which Year, the Pro-Kabaddi League started in India?

- (a) 2014
- (b) 2013
- (c) 2012
- (d) 2015

खण्ड-ब / Section-B

(लघुउत्तरीय प्रश्न)

(Short Answer Type Questions)

Q.2. निम्नलिखित सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है : [5×2=10]

Answer all questions from the following. Each question carries 2 marks :

SPVAC-01/840 (5) [P.T.O.]

(i) गति से क्या तात्पर्य है? उदाहरण दीजिए।

What do you mean by the term Speed? Give examples.

(ii) वसा क्या है? इसके स्रोत लिखिए।

What is Fat? Write down its sources.

(iii) वार्म-अप के दो लाभ लिखिए।

Write any two benefits of Warming-up.

(iv) संतुलित आहार को परिभाषित कीजिए। एक प्रमुख मैक्रो पोषक तत्व लिखिए।

Define Balanced Diet? Write one major Macro Nutrient.

(v) एरोबिक व्यायाम और एनारोबिक व्यायाम पर एक नोट लिखिए।

Write a note on Aerobic exercise and Anaerobic Exercise.

खण्ड-स / Section-C

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

(Descriptive Answer Type Questions)

SPVAC-01/840

(6)

नोट: निम्नलिखित सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।

[4×5=20]

Answer all questions from the following. Each question carries 5 marks.

Q.1. खेल को परिभाषित कीजिए। खेलों के प्रकार उपयुक्त उदाहरणों के साथ समझाइए।

Define Sports. Explain the Type of Sports with suitable examples.

अथवा/OR

खो-खो मैदान का एक अच्छी तरह से लेबल किया हुआ चित्र बनाइए। इसके बुनियादी नियम लिखिए।

Draw a well labelled diagram of the Kho-Kho Field. Write down the basic rules.

Q.2. शक्ति को परिभाषित कीजिए। इसके प्रकार और शक्ति विकसित करने की विधियों को समझाइए।

Define Strength. Explain its type and methods for developing strength.

अथवा/OR

लचीलापन क्या है? लचीलापन सुधारने की विधियों को विस्तार से समझाइए।

What is Flexibility? Elaborate the methods of improving Flexibility.

SPVAC-01/840

(7)

[P.T.O.]

Q.3. व्यायाम के परिसंचरण तंत्र पर दीर्घकालिक प्रभावों को समझाइए।

Explain the Long Term effects of exercise on Circulatory System.

अथवा/OR

किसी भी खेल प्रतियोगिता के आयोजन के लिए विभिन्न समितियों की भूमिकाएं और जिम्मेदारियों को विस्तार से समझाइए।

Explain in detail the role and responsibilities of various committees for organizing sports competition.

Q.4. बैडमिंटन कोर्ट का एक अच्छी तरह से लेबल किया हुआ चित्र बनाइए। इसके नियम और विनियम समझाइए।

Draw a well labelled diagram of the Badminton Court. Explain its Rules and Regulations.

अथवा/OR

पुरुषों और महिलाओं की श्रेणियों के लिए कबड्डी कोर्ट का एक अच्छी तरह से लेबल किया हुआ चित्र बनाइए। इसके नियम और विनियम लिखिए।

Draw a well labelled diagram of the Kabaddi Court of both Men and Women category. Write down its Rules and Regulations.

----- X -----