

**Sophia Girls' College (Autonomous)
Ajmer**

Semester IV – 2021-22

End Semester Examination

Class : B.A./English Honours

Sub : Physical Education

Paper I : [PED-401]: Sports Nutrition

Time : 1 ½ Hrs.

M.M: 35 Marks

Instruction : In case of any doubt, the English version of paper stands correct.

Section A

[12 Marks]

Section A contains 12 questions (20 words each) and a candidate is required to attempt any 6 questions. Each question is of 2 marks.

I. Answer the following questions.

1. What do you mean by nutrition?
पोषण से आप क्या समझते हैं?
2. What is the role of nutrition in sports?
खेल के क्षेत्र में पोषण की क्या भूमिका है?
3. What are the sources of protein in the diet?
अहार से प्रोटीन के स्रोत बताइये ।
4. Define types of Obesity.
स्थूलता के प्रकार बताइये ।
5. What do you mean by protein?
प्रोटीन से आप क्या समझते हैं?
6. Define carbohydrates.
कार्बोहाइड्रेट की परिभाषा लिखिये ।
7. Effects of dehydration.
डी हाइड्रेशन के प्रभाव बताइये ।
8. What is the importance of water balance?
जलयोजना का महत्व समझाइये ।
9. Define sports nutrition.
खेल पोषण को परिभाषित कीजिये ।
10. Role of Exercise in body weight management.
शरीर में वनज प्रबंधन में व्यायाय की भूमिका क्या है ।
11. Diet management for obesity.
मोटापे के लिए आहार प्रबन्धन क्या है?
12. Write after sports competitions diet.
खेल प्रतियोगिता के बाद डाइट क्या होती है?

Section B

[8 Marks]

Section B contains 6 questions (50 words each) and a candidate is required to attempt any 2 questions from different units. Each question is of 4 marks.

II. Answer the following questions.

UNIT I

13. Write the meaning and definition of sports nutrition.

पोषण का अर्थ एवं परिभाषा लिखिए ।

OR

What are the main factors affecting the nutritional plan?

पोषण योजना तैयार करते समय ध्यान रखने वाले कारक क्या हैं?

UNIT II

14. Write the meaning and functions of carbohydrates.

कार्बोहाइड्रेट का अर्थ समझाते हुए इसके कार्यों को समझाइये ।

OR

Define meaning of obesity. Describe the methods of measuring obesity.

स्थूलता का अर्थ व परिभाषा को बताते हुए स्थूलता नापने का सूत्र बताइये ।

UNIT III

15. Write the diet and exercise for weight management.

वजन प्रबंधन के लिए आहार व व्यायाम बताइये ।

OR

What are minerals? Give the importance of phosphorus and magnesium in diet.

खनिज क्या है फास्फोरस एवं मैगनिशियम का आहार में महत्व

बताइये ।

Section C

[15 Marks]

Section C contains 6 questions (400 words each) and a candidate is required to attempt any 2 questions from different units. Each question is of 7.5 marks.

III. Answer the following questions.

UNIT I

16. Give the importance of weight management program for an athlete.

एक एथलीट के लिए वजन प्रबंधन कार्यक्रम का महत्व समझाइये ।

OR

Write the role of physical education for boosting immunity for fighting with COVID 19 pandemic situation.

कोविड व महामारी की स्थिति से लड़ने के लिए रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए शारीरिक शिक्षा की भूमिका लिखिए ।

UNIT II

17. Define biological effects of childhood obesity and adult weight.

किशोरावस्था भार एवं बाल्यवस्था स्थूलता का जैविक प्रभाव बताइये ।

OR

Write the diet for an athlete before, during and after sport competitions.

एक एथलिट की प्रतियोगिता से पहले दौरान व प्रतियोगिता के बाद डाइट क्या होती है?

UNIT III

18. Define calories. What is the daily calories requirement and expenditure?

कैलोरी को परिभाषित कीजिये प्रतिदिन की कैलोरी आवश्यकता एवं व्यय क्या है?

OR

Role of dietary management during exercise.

व्यायाम के दौरान आहार प्रबन्धन कि भूमिका बताइये ।

SOPHIA GIRLS COLLEGE, AJMER

**Sophia Girls' College (Autonomous)
Ajmer**

Semester – 2021-22

End Semester Examination (May 2022)

Class : B.A./ Eco. Hons./ Eng Hons.

Sub : Physical Education

Paper II : [PED-402]: Sports Psychology

Time : 1 ½ Hrs.

M.M: 40 Marks

Instruction : In case of any doubt, the English version of paper stands correct.

Section A

[12 Marks]

Section A contains 12 questions (20 words each) and a candidate is required to attempt any 6 questions. Each question is of 2 marks.

I. Answer the following questions.

1. What is psychology?
मनोविज्ञान क्या है?
2. Draw a labeled diagram of relationship between anxiety and performance
व्यामृता तथा प्रदर्शन में संबंध को रेखांकित चित्र द्वारा समझाइए।
3. Which are the branches of psychology?
मनोविज्ञान की शाखाएँ कौन कौनसी हैं?
4. Who produced the theory of error and effort?
त्रुटि एवं प्रयास सिद्धांत किसने प्रतिपादित किया?
5. Who is considered the father of sports psychology?
खेल मनोविज्ञान का जन्म दाता किसे माना जाता है?
6. What are the types of motivation?
अभिप्रेरणा कितने प्रकार की होती है?
7. State any two factors affecting motivation.
अभिप्रेरणा को प्रभावित करने वाले कोई दो कारक बताइये।
8. Define personality.
व्यक्तित्व को परिभाषित कीजिए।
9. List types of learning curve
लर्निंग कर्व के प्रकार को लिखिए।
10. State any two factors affecting personality.
व्यक्तित्व को प्रभावित करने वाले कोई दो कारक बताइये।
11. What do you mean by transfer of learning.
सिखते के हस्तांतरण को समझाइये।
12. Definition of learning
सिखने की परिभाषा लिखिए।

Section B**[10 Marks]**

Section B contains 6 questions (50 words each) and a candidate is required to attempt any 2 questions from different units. Each question is of 5 marks.

II. Answer the following questions.**UNIT I**

13. Define sports psychology.
खेल मनोविज्ञान को परिभाषित कीजिए।

OR

Explain scope of sports psychology.
खेल मनोविज्ञान का क्षेत्र बताइये।

UNIT II

14. Explain the Law of learning
सिखने के नियम को समझाइये।

OR

Discuss any 2 theories of learning
सिखने कि दो सिद्धांत बताइये।

UNIT III

15. Explain characteristics of personality
व्यक्तित्व की विशेषताएं बताइए।
Write any two methods of Motivation.
अभिप्रेरित करने की कोई दो विधि लिखिए।

Section C**[18 Marks]**

Section C contains 6 questions (400 words each) and a candidate is required to attempt any 2 questions from different units. Each question is of 9 marks.

III. Answer the following questions.**UNIT I**

16. Explaining the meaning of sports psychology, describe the factors that define it.
खेल मनोविज्ञान का महत्त्व समझाते हुए, इसको प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए।

OR

Comment on any two of the following and explain their importance in sports.
निम्न में से किन्हीं दो पर टिप्पणी करते हुए खेलों में इनका महत्त्व समझाइये।

- (a) Stress तनाव
(b) Anxiety व्याग्रता
(c) Aggression आक्रामकता

UNIT II

17. What is meant by learning curve in physical education and sports? Write its features.

शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में अधिगम कर्ष से क्या आशय है? तथा इसकी विशेषताएँ लिखिये।

OR

Explaining the types of 'transfer of learning'. Explain its principles in details.
अधिगम स्थानान्तरण के प्रकार बताते हुए इसके सिद्धांतों को विस्तार से समझाईये।

UNIT III

18. Explain the importance of motivation in physical education training.

शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षण में अभिप्रेरणाके महत्त्व को स्पष्ट कीजिए।

OR

You are a physical teacher and you have to develop the personality of any child through physical activities. How will you do it? Explain in details.

आप एक शारीरिक शिक्षक हैं तथा आपको किन्हीं बच्चों का व्यक्तित्व का विकास शारीरिक क्रियाओं के द्वारा करना है, तो आप किस प्रकार करेंगे। सविस्तार समझाईये।

--The End--

SOPHIA GIRLS COLLEGE, JAMNER

**Sophia Girls' College (Autonomous)
Ajmer**

Semester IV – 2022-23

End Semester Examination (May 2023)

Class : B.A. / English Honours

Sub : Physical Education

Paper I :[PED-401]: Sports Nutrition

Time : 2½ Hrs.

M.M: 50 Marks

Instruction : In case of any doubt, the English version of paper stands correct.

Section A

[10 Marks]

Section A contains 10 questions (20 words each) and a candidate is required to attempt all 10 questions. Each question is of one mark.

I. Answer the following questions.

1. What do you mean by Sports Nutrition?
खेलकूद पोषण से आप क्या समझते हैं?
2. Write about basic nutrition.
बुनियादी पोषण के बारे में लिखिए।
3. Write the important factors for preparing a nutritional plan.
पोषण योजना तैयार करने के लिए महत्वपूर्ण कारक लिखिए।
4. What is the role of Physical Education in fighting the COVID-19 Pandemic?
कोविड-19 महामारी से लड़ने में शारीरिक शिक्षा की क्या भूमिका है?
5. Write about the requirement of calories expended daily.
प्रतिदिन खर्च होने वाली कैलोरी की आवश्यकता के बारे में लिखें।
6. What do you mean by Carbohydrates?
कार्बोहाइड्रेट से आप क्या समझते हैं?
7. Define Protein.
प्रोटीन को परिभाषित कीजिए।
8. What is the role of Hydration during exercise?
व्यायाम के दौरान जलयोजन की क्या भूमिका है?
9. Diet management for exercise.
व्यायाम के लिए आहार प्रबंधन।
10. Write before sports competition diet.
खेलकूद प्रतियोगिता से पूर्व की डाइट क्या होती है।

Section B

[10Marks]

Section B contains 6 questions (50 words each) and a candidate is required to attempt 3 questions, at least 1 from each unit. The first two UNITS are of 3 marks each and the last UNIT is of 4 marks.

II. Answer the following questions.

UNIT I

(3 Marks)

11. What is the role of nutrition in sports?
खेलों में पोषण की क्या भूमिका है?

OR

Write the basic nutritional guidelines.
बुनियादी पोषण संबंधी दिशानिर्देश लिखें।

UNIT II

(3 Marks)

12. Write the meaning and functions of protein.
प्रोटीन का अर्थ समझते हुए इसके कार्य को समझाइये।

OR

Write the meaning and functions of Vitamin.
विटामिन का अर्थ समझते हुए इसके कार्य को समझाइये।

UNIT III

(4 Marks)

13. Write during and after sports competitions diet.
खेल प्रतियोगिताओं के दौरान और बाद की डाइट क्या होती है।

OR

Diet management for weight control.
मोटापा नियंत्रण के लिए आहार प्रबंधन क्या है।

Section C

[30 Marks]

Section C – contains 6 questions. Answer any three questions (400 words each), selecting one from each unit. Each question is of 10 marks.

III. Answer the following questions.

UNIT I

14. Explain the factors related to nutrition planning.
पोषण नियोजन से संबंधित कारकों की व्याख्या कीजिए।

OR

Give the importance of weight control program for an athlete.
एक खिलाड़ी के लिए वजन नियंत्रण कार्यक्रम का महत्व समझाइये।

UNIT II

15. Explain the meaning and definition of Obesity, write about the solution of Obesity.
स्थूलता का अर्थ एवं परिभाषा स्पष्ट कीजिए, स्थूलता के समाधान के बारे में लिखिए।

OR

Write the nutritional factors for good preparation of an athlete.

एक खिलाड़ी की अच्छी तैयारी के लिए पोषण सम्बन्धि कारको को लिखिए।

UNIT III

16. Write about diet management and exercise for weight loss.

वजन घटाने के लिए आहार प्रबंधन और व्यायाम के बारे में लिखें।

OR

Write the role of diet management for an athlete in preparation for competition.

स्पर्धा की तैयारी हेतु एक एथलीट के लिए आहार प्रबंधन की भूमिका लिखिए।

--The End--

SOPHIA GIRLS COLLEGE, AJMER

**Sophia Girls' College (Autonomous)
Ajmer**

Semester IV – 2022-23

End Semester Examination (May 2023)

Class : B.A./English Honours

Sub : Physical Education

Paper II :[PED-402]: Sports Psychology

Time : 2½ Hrs.

M.M: 50 Marks

Instruction : In case of any doubt, the English version of paper stands correct.

Section A

[10 Marks]

Section A contains 10 questions (20 words each) and a candidate is required to attempt all 10 questions. Each question is of one mark.

I. Answer the following questions.

1. Write the definition of Psychology.
मनोविज्ञान की परिभाषा लिखिए।
2. What is the importance of Psychology?
मनोविज्ञान का क्या महत्व है?
3. What is the effect of Psychology on sports performance?
मनोविज्ञान का खेल प्रदर्शन पर क्या प्रभाव पड़ता है?
4. What is sports Psychology?
खेल मनोविज्ञान क्या है?
5. What do you understand by learning?
सीखने से आप क्या समझते हैं?
6. Write the definition of transfer learning.
ट्रांसफर लर्निंग की परिभाषा लिखिए।
7. Who propounded the theory of learning?
सीखने का सिद्धांत किसने प्रतिपादित किया?
8. Write the types of transfer learning.
ट्रांसफर लर्निंग के प्रकार लिखिए।
9. Write the definition of motivation.
अभिप्रेरणा की परिभाषा लिखिए।
10. What is the role of motivation in physical activities.
शाारीरिक गतिविधियों में अभिप्रेरणा की क्या भूमिका है।

Section B

[10Marks]

Section B contains 6 questions (50 words each) and a candidate is required to attempt 3 questions, at least 1 from each unit. The first two UNITS are of 3 marks each and the last UNIT is of 4 marks.

II. Answer the following questions.

UNIT I

(3 Marks)

11. What is the aim of sports Psychology?
खेल मनोविज्ञान का उद्देश्य क्या है ?

OR

Explain the importance of sports Psychology.
खेल मनोविज्ञान के महत्व को समझाइए।

UNIT II

(3 Marks)

12. Write the types of learning curve.
लर्निंग कर्व के प्रकार लिखिए।

OR

Write the characteristics of learning curve.
लर्निंग कर्व की विशेषताएँ लिखिए।

UNIT III

(4 Marks)

13. What are the types of motivation?
अभिप्रेरणा कितने प्रकार की होती है?

OR

Define Personality.
व्यक्तित्व को परिभाषित कीजिए।

Section C

[30 Marks]

Section C – contains 6 questions. Answer any three questions (400 words each), selecting one from each unit. Each question is of 10 marks.

III. Answer the following questions.

UNIT I

14. Explain the meaning of Sports Psychology. Tell its scope.
खेल मनोविज्ञान का अर्थ स्पष्ट कीजिए। इसका क्षेत्र बताओ।

OR

Commenting on the following, explain their importance in sports. निम्नलिखित पर टिप्पणी करते हुए खेलों में उनके महत्व की व्याख्या कीजिए।

- Arousal
कामोत्तेजना
- Aggression

आक्रमकता

UNIT II

15. Explain the role of learning curve in Physical Education and Sports.

शारीरिक शिक्षा और खेलकूद में लर्निंग कर्व की भूमिका की व्याख्या कीजिए।

OR

Explain the meaning of Transfer Learning, write its principles.

ट्रांसफर लर्निंग का अर्थ समझाइए, इसके सिद्धांत लिखिए।

UNIT III

16. Define Personality and describe its characteristics.

व्यक्तित्व को परिभाषित कीजिए तथा इसकी विशेषताओं का वर्णन कीजिए।

OR

Explain the role of Physical activities in the development of personality.

व्यक्तित्व के विकास में शारीरिक क्रियाओं की भूमिका की व्याख्या कीजिए।

--The End--

SOPHIA GIRLS COLLEGE, AJMER