Unit II (इकाई II)

2. Explain the fundamental concepts of axes and planes with suitable examples related to human movement. **15**

मानव आंदोलन से संबंधित उपयुक्त उदाहरणों के साथ अक्ष और पलेन की मौलिक अवधारणाओं की व्याख्या कीजिए ।

3. Discuss, how kinesiology helps in improving performance in athletic events. **15**

चर्चा कीजिए कि एथलेटिक स्पर्धाओं में प्रदर्शन को बेहतर बनाने में काइनेसियोलॉजी कैसे सहायता करती है ।

Unit III (इकाई III)

4. What are the different roles of muscles in human movement with suitable examples ? **15**

No. of Printed Pages : 07 Roll No. .....

51084

B.P.Ed. EXAMINATION, 2026

(Second Semester)

(From 2019-20 Onwards)

(Regular & Re-appear)

KINESIOLOGY

Time : 3 *Hours*] [*Maximum Marks :* 80

Before answering the question-paper, candidates must ensure that they have been supplied with correct and complete question-paper. No complaint, in this regard will be entertained after the examination.

Note : Attempt *Five* questions in all, selecting *one* question each from Unit II to Unit V will carries 15 marks each. Q. No. **1** (Unit I) is compulsory will carries 2 marks for each question.

इकाई II से इकाई V तक प्रत्येक इकाई से **एक** प्रश्न चुनते हुए, कुल **पाँच** प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 15 अंक का है । प्रश्न संख्या **1** (इकाई I) अनिवार्य हैं और प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है ।

Unit I (इकाई I)

1. Short answer type questions : **10×2=20**

(i) What is Kinesiology ?

(ii) Define center of gravity.

(iii) What is line of gravity ?

(iv) What are voluntary muscles ?

(v) Define isotonic contraction.

(vi) Write the *two* factors that affect muscle strength.

(vii) What is a synovial joint ?

(viii) Write the name of primary muscle responsible for elbow flexion.

(ix) What is good posture ?

(x) Write corrective exercises for knock knees.

लघु उत्तरीय प्रश्न :

(i) काइनेसियोलॉजी क्या है ?

(ii) गुरुत्वाकर्षण के केंद्र को परिभाषित कीजिए ।

(iii) गुरुत्वाकर्षण रेखा क्या है ?

(iv) स्वैच्छिक मांसपेशियाँ क्या हैं ?

(v) आइसोटोनिक संकुचन को परिभाषित कीजिए ।

(vi) मांसपेशियों की ताकत को प्रभावित करने वाले **दो** कारक लिखिए ।

(vii) सिनोवियल जोड़ क्या है ?

(viii) कोहनी के लचीलेपन के लिए जिम्मेदार प्राथमिक मांसपेशी का नाम लिखिए ।

(ix) अच्छा आसन क्या है ?

(x) घुटने के बल बैठने के लिए सुधारात्मक व्यायाम लिखिए ।

उपयुक्त उदाहरणों के साथ मानव आंदोलन में मांसपेशियों की विभिन्न भूमिकाएँ क्या हैं ?

5. Describe, how the concepts of All-or-None Law and Angle of Pull contribute to efficient muscle functioning. **15**

वर्णन कीजिए कि ऑल-ऑर-नो लॉ और एंगल ऑफ पुल की अवधारणाएँ कुशल मांसपेशी कार्यप्रणाली में कैसे योगदान करती हैं ।

Unit IV (इकाई IV)

6. Describe the structure of the elbow joint. List the ligaments and movements involved. **15**

कोहनी के जोड़ की संरचना का वर्णन कीजिए । स्नायुबंधन और इसमें शामिल आंदोलनों की सूची बनाइए ।

7. Discuss the bones and ligaments of the hip joint. Explain the action of Sartorious and Biceps Femoris muscles associated with the hip joint. **15**

कूल्हे के जोड़ की हड्डियों और स्नायुबंधन पर चर्चा कीजिए । कूल्हे के जोड़ से जुड़ी सार्टोरियस और बाइसेप्स फेमोरिस मांसपेशियों की क्रिया की व्याख्या कीजिए ।

Unit V (इकाई V)

8. What are the causes of poor posture ? Discuss various remedial measures to correct bad posture. **15**

खराब आसन के क्या कारण हैं ? खराब मुद्रा को ठीक करने के लिए विभिन्न उपचारात्मक उपायों पर चर्चा कीजिए ।

9. Discuss the role of kinesiology in running. **15**

दौड़ने में काइनेसियोलॉजी की भूमिका पर चर्चा कीजिए ।

❖❖❖❖❖❖❖