

This question paper contains 3 printed pages.]

5594

Your Roll No.

आपका अनुक्रमांक

B.A. Prog. /II Sem.

B

Discipline Course

(L)

PHYSICAL EDUCATION – Paper B

Fitness, Wellness and Nutrition

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 50

*(Write your Roll No. on the top immediately
on receipt of this question paper.)*

*(इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित
स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।)*

*Note : Answers may be written either in English or in
Hindi; but the same medium should be used
throughout the paper.*

*टिप्पणी : इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिन्दी किसी एक भाषा में
दीजिए; लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।*

Attempt any five questions.

All questions carry equal marks.

कुल पाँच प्रश्न कीजिए।

सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

[P.T.O.]

1. Physical activities are helpful in achieving good health.
Explain. 10

शारीरिक गतिविधियाँ अच्छे स्वास्थ्य को बनाने में सहायक हैं।
विस्तारपूर्वक लिखें।

2. Write a detailed note on various types of physical activities. 10

विभिन्न प्रकार की शारीरिक गतिविधियों पर विस्तारपूर्वक टिप्पणी करें।

3. Define physical fitness. Describe the components of physical fitness classification. 10

तन-दुरुस्ती को परिभाषित कीजिए। तन-दुरुस्ती के विभिन्न घटकों का विभाजन कीजिए।

4. Write down the concept of wellness, positive lifestyle, quality of life and body image. 10

सुस्वास्थ्य, सकारात्मक जीवन शैली, जीवन की गुणवत्ता व शारीरिक छवि की संकल्पना की अवधारणा पर प्रकाश डालिए।

5. Define balanced diet. Explain various nutrients in detail. 10

संतुलित आहार को परिभाषित करते हुए उससे संबंधित पोषक तत्वों को विस्तार से लिखिए।

6. Elaborate various health related problems associated with obesity. 10

मोटापे से होने वाली स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को विस्तारपूर्वक लिखें।

7. What are different ways and means to manage body weight ? Explain. 10

भार प्रबंधन के विभिन्न तौर-तरीके क्या हैं ? वर्णन कीजिए।

8. Write a note on different wellness programmes. 10

सुस्वास्थ्य कार्यक्रमों पर टिप्पणी कीजिए।

9. Write short notes on any two of the following : 5+5

(a) Development of Physical Fitness

(b) Energy and Activity

(c) Conditioning

(d) Dietary aids and Gimmicks.

निम्नलिखित किन्हीं दो पर टिप्पणी करें :

(अ) शारीरिक क्षमता का विकास

(ब) ऊर्जा एवं गतिविधि

(स) कंडीशनिंग

(द) सहायक आहार एवं भ्रमक