

[This question paper contains 4 printed pages.]

5550

Your Roll No.

आपका अनुक्रमांक _____

B.A. (Prog.)/III

J

Physical Education (Fitness, Aerobics and Gym.—Operation)

(APPLICATION COURSE)

Time : 2 Hours

Maximum Marks : 50

समय : 2 घण्टे

पूर्णांक : 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 प्रश्नपत्र 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.

किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

P.T.O.

1. Enumerate the benefits of physical activities with reference to mental and personal health. (5+5=10)

मानसिक एवम् व्यक्तिगत स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुये, शारीरिक गतिविधियों के लाभों का विवरण दीजिये।

2. Discuss the effect of exercise on circulatory and respiratory system. (5+5=10)

श्वसन एवम् परिसंचरण तन्त्रों पर व्यायामों के प्रभावों का उल्लेख कीजिये।

3. Highlight the need and importance of measurement and evaluation of physical fitness. (5+5=10)

शारीरिक क्षमता के मापन एवम् मूल्यांकन की आवश्यकता एवम् महत्त्व पर रोशनी डालिये।

4. Define the term 'obesity', & explain ways and means of managing obesity. (2+4+4=10)

'मोटापे' शब्द को परिभाषित कीजिये। एवम् मोटापे प्रबन्धन के तौर-तरीकों की विवेचना कीजिये।

5. What do you understand by Common stressors, explain causes of stress in modern life style. (5+5=10)

'आम तनाव' से आपका क्या अभिप्राय है? आधुनिक जीवन शैली में तनाव के कारणों का उल्लेख कीजिये।

6. Briefly explain the important points you will keep in mind while establishing gym. (10)

जिम स्थापित करते समय आप अपने दिमाग में किन महत्वपूर्ण बिन्दुओं को ध्यान में रखेंगे, संक्षेप में टिप्पणी कीजिये।

7. Discuss about safety measures and management of sports injuries. (5+5=10)

जिम में सुरक्षा उपायों एवम् खेलों में क्षति प्रबन्धन के बारे में चर्चा करें।

8. Explain meaning a 'Aerobics exercise'. Highlight floor, step, weight, Aqua aerobics and their impact on fitness programme. (2+8=10)

'ऐरोबिक्स' व्यायामों का अर्थ समझाइये। फ्लोर, स्टेप, वेट, ऐक्वा ऐरोबिक्स एवम् शारीरिक क्षमता कार्यक्रमों पर पड़ने वाले इनके प्रभावों पर रोशनी डालिये।

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

(a) Qualification & qualities of gym instructor

(b) Exercise Equipments & their management

(c) Yoga & meditation as means of stress management

(d) Ways & means of weight management

(e) Nutrition and sports performance (5+5=10)

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर टिप्पणी कीजिये :

(क) जिम निर्देशक की गुणवत्ता एवम् योग्यता

(ख) व्यायाम उपकरण एवम् इनका प्रबन्धन

(ग) तनाव प्रबन्धन में योग एवम् ध्यान

(घ) भार प्रबन्धन के तौर-तरीके

(ङ) पोषण एवम् खेल प्रबन्धन