

This question paper contains 3 printed pages.]

Your Roll No.

994

B.A. (Prog.) / III A

**PHYSICAL EDUCATION (Fitness, Aerobics and
Gym. – Operation)**

(APPLICATION COURSE)

Time : 2 Hours

Maximum Marks : 50

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

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.

किन्हीं **पाँच** प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।

सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।

1. Explain meaning of wellness. Describe the need and importance of wellness. $4 + 3 + 3 = 10$

शारीरिक स्वस्थता के अर्थ का विवरण दीजिये । शारीरिक स्वस्थता की आवश्यकता एवम् महत्त्व का वर्णन कीजिये ।

2. Outline the components of Health. Explain what do you understand by health promoting behaviours ? $4 + 6 = 10$

स्वास्थ्य के अवयवों को रेखांकित कीजिये । स्वास्थ्य व्यवहार से आपका क्या तात्पर्य है ?

3. Define physical fitness. How would you develop and maintain physical fitness in to-day's world ? $2 + 4 + 4 = 10$

शारीरिक क्षमता को परिभाषित कीजिये । आज के संसार में आप किस तरह शारीरिक क्षमता का विकास एवम् रखरखाव करेंगे ?

4. Define 'aerobics', enlist various forms of aerobics. Explain how would you develop aerobic fitness programme ? $2 + 3 + 5 = 10$

ऐरोबिक्स को परिभाषित कीजिये । ऐरोबिक्स के विभिन्न रूपों को सूचीबद्ध कीजिये । आप ऐरोबिक्स क्षमता कार्यक्रम किस तरह से विकसित करेंगे ?

5. What do you understand by nutrition and balanced diet ? Explain importance of nutrition for sports persons. $2 + 2 + 6 = 10$

सन्तुलित आहार एवम् पोषण से आपका क्या तात्पर्य है ? खिलाड़ियों के लिये पोषण के महत्त्व की विवेचना कीजिये ।

6. Discuss the ways and means for weight management. $5 + 5 = 10$
भार प्रबन्धन के तौर-तरीकों पर चर्चा कीजिये ।
7. Explain meaning of 'stress'. Elaborate how stress can be managed through yoga and meditation ? $2 + 4 + 4 = 10$
'तनाव' के अर्थ को समझाइये । योग एवम् ध्यान के द्वारा किस तरह तनाव कम (प्रबन्धन) किया जा सकता है ?
8. 'Prevention is better than cure', highlight the safety measures and management of injuries during sports participation. $2 + 4 + 4 = 10$
'रोकथाम उपचार से बेहतर है', खेलों में सहभागिता के दौरान सुरक्षा तरीकों एवम् क्षति प्रबन्धों को उजागर कीजिये ।
9. Write short notes on any two of the following : $5 + 5 = 10$
- Evolution of gym culture.
 - Obesity and health related problems.
 - Types of physical activities.
 - Caloric intake and expenditure in sports.
- निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर टिप्पणी कीजिये ।
- जिम संस्कृति का घटना चक्र
 - मोटापा एवम् स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्यायें
 - शारीरिक गतिविधियों के प्रकार
 - खेलों में कैलोरी लेना एवम् खर्च करना ।