

This question paper contains 3 printed pages.

4596

Your Roll No.

B.A. Prog. / III

AS

(APPLICATION COURSE)

PHYSICAL EDUCATION

(Fitness, Aerobics and Gym.-Operation)

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 प्रश्नपत्र वन उत्तर अंग्रेजी या हिन्दी किसी एक भाषा में दीजिए; लेकिन सभी उत्तरों वन 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. Define "Physical Activity". What are the benefits that could be derived through regular participation in Physical Activity? Explain.

P. T. O.

'शारीरिक क्रियाकलाप' को परिभाषित कीजिए। शारीरिक क्रिया-कलाप में नियमित सहभागिता से क्या हितलाभ प्राप्त किए जा सकते हैं? स्पष्ट कीजिए।

2. What are the effects of exercise on circulatory system? Explain in detail.

व्यायाम के परिसंचरण तंत्र पर क्या प्रभाव होते हैं? सविस्तार स्पष्ट कीजिए।

3. How is health related fitness different from skill related fitness? Explain in detail.

स्वास्थ्य संबद्ध स्वस्थता कौशल संबद्ध स्वस्थता से किस प्रकार भिन्न होती है? सविस्तार स्पष्ट कीजिए।

4. Write any one test to measure cardio-vascular endurance of an individual. Explain the administrative procedure in detail.

व्यक्ति की हृद्वाहिका सहनशक्ति मापने के किसी एक परीक्षण का उल्लेख कीजिए। परीक्षण की प्राबंधक प्रक्रिया को सविस्तार स्पष्ट कीजिए।

5. What do you understand by balanced diet? Explain the nutrients for balanced diet.

संतुलित आहार से आप क्या समझते हैं? संतुलित आहार के पोषक तत्वों को स्पष्ट कीजिए।

6. What is obesity? How do you measure obesity? Suggest the measures to avoid obesity.

मोटापा क्या है? आप मोटापा किस प्रकार मापते हैं? मोटापा-बचाव के उपाय सुझाइए।

7. Define stress. Explain any *two* techniques to manage stress.

तनाव को परिभाषित कीजिए। तनाव-प्रबंधन की किन्हीं दो प्रविधियों को स्पष्ट कीजिए।

8. Write short notes on any *two* of the following :

- (i) Forms of aerobics
- (ii) Quality of life
- (iii) Qualification of Gym Instructor
- (iv) Maintenance of Gym Equipments.

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

- (i) एयरोबिक्स के प्रकार
- (ii) जीवन की गुणवत्ता
- (iii) जिम अनुदेशक की अर्हता
- (iv) जिम साज़ो-समान का रख-रखाव।

