

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.

5380

B

B.A. (Prog.)/III

PHYSICAL EDUCATION

(Fitness, Aerobics and Gym.-Operations)

(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. Name a minimum of 10 exercise equipment used in the development of physical fitness. Highlight in detail two equipments from this list with specific reference to health and fitness benefits.

10

[P. T. O.]

शारीरिक फिटनेस के विकास में प्रयुक्त होने वाले कम-से-कम 10 व्यायाम उपकरणों की सूची बनाइए। इस सूची में सम्मिलित किन्हीं दो उपकरणों पर स्वास्थ्य तथा फिटनेस के सन्दर्भ में प्रकाश डालिए।

2. Discuss the effects of exercise on the Circulatory as well as the Respiratory system. 10

परिसंचरण तथा श्वसन तन्त्र पर व्यायाम के प्रभावों की चर्चा कीजिए।

3. What do you understand by the term Physical Fitness? How can Physical fitness be developed? 10

शारीरिक फिटनेस से आप क्या समझते हैं? शारीरिक फिटनेस का विकास किस प्रकार किया जा सकता है?

4. What are the safety measures to be adopted for prevention of injuries? 10

चोटों की रोकथाम में कौन-से सुरक्षा उपायों को अपनाना चाहिए?

5. Define Obesity and identify the various ways in which it can be assessed. 10

स्थूलता की परिभाषा दीजिए। स्थूलता को मापने की विभिन्न विधियाँ बताइए।

6. What is Stress? What are the causes of stress? Which are the means through which stress can be managed effectively? 10

तनाव क्या है? तनाव के कारक कौन-से हैं? तनाव प्रबन्धन हेतु प्रभावी विधियाँ कौन-सी हैं?

7. Plan a weekly schedule for the development of aerobic fitness. Detail why each activity was included in the schedule. 10

एरोबिक फिटनेस के विकास हेतु एक साप्ताहिक कार्यक्रम का नियोजन कीजिए तथा कार्यक्रम में सम्मिलित प्रत्येक गतिविधि की आवश्यकता समझाइए।

8. Expand on the different steps to be kept in mind while establishing a Gym. 10

एक जिम की स्थापना के विभिन्न चरणों की व्याख्या कीजिए।

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

- (a) Benefits of participation in physical activities,
- (b) Balanced diet,
- (c) Energy balance,
- (d) Basic concept of Financial Management,
- (e) Adventure sports.

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

- (a) शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने के लाभ,
- (b) सन्तुलित आहार,
- (c) ऊर्जा सन्तुलन,
- (d) वित्तीय प्रबन्धन की आधारभूत अवधारणा
- (e) रोमांचक खेल।