

This question paper contains 4 printed pages]

Your Roll No.

1292

B.A. (Prog.)/III

C

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 ।

P.T.O.

1. Define Wellness. Discuss its components in detail.

सकुशलता को परिभाषित कीजिए इसके घटकों का सविस्तार विवेचन कीजिए ।

2. Explain the effect of exercise on cardiorespiratory system.

हृद-श्वसन तंत्र पर व्यायाम के प्रभाव को स्पष्ट कीजिए ।

3. How will you develop aerobic fitness programme for a sedentary person ? Explain.

बैठे रहने वाले व्यक्ति के लिए आप एअरोबिक्स स्वस्थता कार्यक्रम किस प्रकार विकसित करेंगे ? स्पष्ट कीजिए ।

4. Discuss the role of diet in managing ideal body weight.

Write in detail.

आदर्श शरीर भार के प्रबंध में आहार की भूमिका का विवेचन कीजिए । सविस्तार उल्लेख कीजिए ।

5. Write the ways and means to prevent stress.

तनाव रोकने के साधनों और युक्तियों का उल्लेख कीजिए ।

6. Explain various safety measures you will adopt while engaging in exercise programme.

व्यायाम कार्यक्रम में संलग्न होने पर अपने द्वारा अपनाए गए विभिन्न सुरक्षा उपायों को स्पष्ट कीजिए ।

7. Enlist various types of equipments in a gymnasium. How will you maintain these equipments ? Write.

जिमनेजियम के विभिन्न प्रकार के उपकरणों को सूचीबद्ध कीजिए । आप इन उपकरणों का किस प्रकार रख-रखाव करेंगे ? स्पष्ट कीजिए ।

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

(a) Types of Physical Activities

(b) Forms of Aerobics

(c) Balanced Diet

(d) Weight Management.

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

(क) शारीरिक क्रियाकलापों के प्रकार

(ख) एअरोबिक्स के प्रकार

(ग) संतुलित आहार

(घ) भार-प्रबंधन ।