

This question paper contains 4 printed pages]

Your Roll No.

5625

B.A. (Prog.)/III

D

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 हिंदी 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. "Being active and physically fit is the key to success."
Discuss. 10
- "गतिशील व तन-दुरुस्त रहना ही सफलता की कुंजी है ।"
व्याख्या कीजिए ।
2. Define Physical Fitness and its components. Explain its importance in the contemporary lifestyle. 5+5
- तन-दुरुस्ती एवं उसके घटकों को परिभाषित कीजिए ।
आधुनिक जीवनशैली में इसके महत्त्व की व्याख्या कीजिए ।
3. Explain the term 'Balanced diet'. Describe various nutrients in detail. 2+8
- 'संतुलित आहार' से आप क्या समझते हैं ? विभिन्न पोषक तत्वों के बारे में विस्तारपूर्वक लिखिए ।
4. What is leadership ? How can well-being be achieved through camping, adventure sports and other leadership activities ? 2+8
- नेतृत्व क्या है ? शिविर, साहसिक खेल तथा नेतृत्व कार्यकुशलता के द्वारा किस प्रकार सुस्वस्थता को प्राप्त किया जा सकता है ?

5. What are the *four* forms of Aerobics ? Describe the importance and characteristics of each. 4+6

चार प्रकार के ऐरोबिक्स कौनसे हैं ? इनके महत्व तथा विशेषताओं का उल्लेख कीजिए ।

6. What are the various qualities and qualifications a Gym Instructor ? 5+5

एक व्यायामशाला प्रशिक्षक के विभिन्न गुण एवं योग्यताएँ कौनसी हैं ?

7. Explain muscular system *or* circulatory system and describe the effects of exercise on muscular systems *or* circulatory system. 3+7

माँसपेशीय तंत्र अथवा परिसंचरण तंत्र के विषय में बताइये तथा इस पर व्यायाम के प्रभावों की व्याख्या कीजिए ।

8. Explain safety measures and prevention of injuries. 10

चोटों की रोकथाम में कौनसे सुरक्षा उपायों को अपनाना चाहिए ?

9. Write short notes on any *two* of the following : 5.5

- (a) Obesity related health problems
- (b) Stress management
- (c) Wellness
- (d) Types of exercise equipment
- (e) Dietary Aids and Gimmicks.

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षेप में टिप्पणी लिखिये :

- (a) मोटापा संबंधित स्वास्थ्य समस्याएँ
- (b) तनाव प्रबंधन
- (c) सुस्वास्थ्य
- (d) व्यायाम उपकरण के प्रकार
- (e) आहार सहायक एवं छलावे ।