

[This question paper contains 4 printed pages.]

427

Your Roll No.

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 हिन्दी किसी एक भाषा में
दीजिए; लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

Attempt any five questions.

All questions carry equal marks.

1. Define Activity and explain the Health related benefits
of engaging in physical activity. (2+8)

गतिविधि की परिभाषा दीजिए तथा शारीरिक गतिविधि से होने वाले
स्वास्थ्य सम्बन्धी लाभों का वर्णन कीजिए।

P.T.O.

2. Describe the Effects of exercise on Respiratory and Muscular Systems. (5+5)

श्वसन तथा पॉसपेशीय तंत्र पर व्यायाम के प्रभावों की व्याख्या कीजिए।

3. What do you understand by the term Physical Fitness? How will you develop it.? (3+7)

शारीरिक फिटनेस से आप क्या समझते हैं? आप इसे किस प्रकार विकसित करेंगे?

4. Write an essay on importance of Measurement and Evaluation in Physical Fitness. (10)

शारीरिक फिटनेस में मापन व मूल्यांकन के महत्व पर एक निबन्ध लिखिए।

5. Explain various nutrients in detail with their specific roles in the balanced diet. (10)

संतुलित आहार में प्रत्येक पोषक तत्त्व के विशिष्ट योगदान का विस्तृत वर्णन कीजिए।

6. What is Obesity? How can it be managed effectively? (2+8)

स्थूलता क्या है? इसे किस प्रकार भावशाली ढंग से नियंत्रित किया जा सकता है?

7. Explain in detail at least five methods of Stress management. (10)

तनाव प्रबन्धन की कम से कम पाँच पद्धतियों की व्याख्या कीजिए।

8. Define Aerobics. Explain various forms of aerobics. (2+8)

एरोबिक्स की परिभाषा दीजिए। एरोबिक्स के विभिन्न प्रकारों की व्याख्या कीजिए।

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

(a) Exercise equipment

(b) Calculating calories intake and expenditure

(c) Active lifestyle and Body image

(d) Procurement of Gym Equipment

(e) Aerobic Fitness Programmes (5+5)

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए-

(क) व्यायाम उपकरण

- (ख) कैलोरी अन्तर्ग्रहण तथा व्यय की गणना
- (ग) सक्रिय जीवनशैली तथा शारीरिक छवि
- (घ) व्यायाम उपकरणों की खरीददारी
- (ङ) वायविक दुरुस्ती कार्यक्रम