

[This question paper contains 2 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 5301

D

Your Roll No.....

Unique Paper Code : 290587

Name of the Course : B.A. (Prog.) Application Course

Name of the Paper : Physical Education (Wellness, Fitness and Aerobics)

Semester : V

Time : 2 Hours

Maximum Marks : 38

समय : 2 घण्टे

पूर्णांक : 38

### Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt any five questions.
3. All questions carry equal marks.
4. Answers may be written either in English or in Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

### छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए ।
2. किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।
3. सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।
4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए ।

1. How a positive lifestyle and quality of life can impact the well being of a person ? (10)

कैसे एक सकारात्मक जीवन शैली और जीवन की गुणवत्ता अच्छी तरह से एक व्यक्ति की सुस्वस्थता प्रभावित कर सकती है ?

2. What is posture ? What are the various postural deformities ? (3+7)

अंग-विन्यास (आसन) क्या है ? अंग-विन्यास की विकृति के कौन से विभिन्न प्रकार हैं ?

P.T.O.

3. What are the tests and its procedure to measure the fitness components such as flexibility and endurance ? (5+5)

लचीलेपन और सहनशीलता को मापने के लिए कौन से परीक्षण हैं और इनकी क्या प्रक्रिया है ?

4. Muscular system gives shape to the human body. Explain in brief the benefits of exercises on this system ? (10)

मांसपेशीय तंत्र/प्रणाली मानव शरीर को आकार देता है। मांसपेशीय तंत्र पर व्यायाम के संक्षिप्त लाभ समझाओ।

5. Explain the various physiological factors affecting the physical fitness components. (10)

शारीरिक दुरुस्ती के घटकों को प्रभावित करने वाले विभिन्न शारीरिक क्रिया पद्धती के कारकों का वर्णन करें

6. Define 'Aerobics'. Discuss in brief the different types of aerobics. (3+7)

एरोबिक्स को परिभाषित करें। एरोबिक्स के विभिन्न प्रकारों की संक्षिप्त में विवेचना करें।

7. Explain the various skill related physical fitness components. (10)

आप कौशल संबंधित शारीरिक क्षमता (फिटनेस) घटकों (अवयवों) का वर्णन करें।

8. What steps will you take while selecting music for aerobics session ? (10)

एरोबिक्स सत्र के लिए संगीत का चयन करते हुए आप क्या कदम उठाएंगे ?

9. Write short notes on Any **TWO** of following :

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर टिप्पणी कीजिये :-

- (i) Benefits of participation in physical activities

शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने के लाभ

- (ii) Prevention from injuries

चोटों के निवारण

- (iii) Adventure sports

साहसिक खेल

- (iv) Target Heart Rate

टारगेट हार्ट रेट (लक्ष्य हृदय धमनी दर)