

This question paper contains 2 printed pages.

Your Roll No.

Sl. No. of Ques. Paper : 255

G

Unique Paper Code : 290587

Name of Paper : Wellness, Fitness and Aerobics

Name of Course : B.A. (Prog.) Application Course – Physical Education

Semester : V

Duration : : 2 hours

Maximum Marks : 50

(Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.)

(इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिये गये निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिये।)

NOTE:— *Answers may be written either in English or in Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.*

टिप्पणी:— *इस प्रश्नपत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिन्दी किसी एक भाषा में दीजिए; लेकिन सभी उत्तरों का 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. 'Being physically active is the key to healthy living.' Do you agree with the statement? Discuss.

'शारीरिक रूप से सक्रिय रहना स्वस्थ जीवन की कुंजी है।' क्या आप इस कथन से सहमत हैं? कोजिए।

2. Define Health. Write about the components of health in detail.

स्वास्थ्य की परिभाषा दीजिए। स्वास्थ्य के घटकों के विषय में विस्तार से लिखिए।

3. Write a detailed note on common postural deformities with their suggested remedies. (five)

सामान्य आसनीय विकृतियों तथा उनके लिए सुझाए गए उपचारों पर एक विस्तृत टिप्पणी लिखिए (पाँच)।

4. What are the general principles of training for fitness?

फिटनेस प्रशिक्षण के सामान्य सिद्धान्त कौनसे हैं?

5. Explain the effect of exercise on respiratory and muscular system.

श्वसन तंत्र तथा मांसपेशीय तंत्र पर व्यायाम के प्रभावों का वर्णन कीजिए।

6. How can we measure and evaluate the physical fitness of an individual?

हम किस प्रकार एक व्यक्ति की शारीरिक फिटनेस का मापन व मूल्यांकन कर सकते हैं?

7. Define Aerobics. Discuss *four* forms of aerobics.

एरोबिक्स की परिभाषा दीजिए। एरोबिक्स के चार प्रकारों की चर्चा कीजिए।

2-

8. Write a note on importance of music in aerobics. Explain the criteria for selecting a music for aerobics.

एरोबिक्स में संगीत के महत्त्व पर एक टिप्पणी लिखिए। एरोबिक्स के संगीत के चयन बिन्दुओं व्याख्या कीजिए।

5-

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

- Wellness Programmes
- Types of Physical Activities
- Target Heart Rate
- Aerobic and Anaerobic Exercises.

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए:

- सुस्वास्थ्य कार्यक्रम
- शारीरिक गतिविधियों के प्रकार
- लक्षित हृदय दर
- वायविक तथा अवायविक व्यायाम।

5-