

[This question paper contains 2 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 5251

F

Your Roll No.....

Unique Paper Code : 290587

Name of the Paper : PEA – Wellness, Fitness and Aerobics

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

Semester : V

Duration : 2 Hours

Maximum Marks : 50

समय : 2 घण्टे

पूर्णांक : 50

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 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. Physical activity is considered a necessity to remain healthy lifelong. Discuss. (10)

जीवन पर्यन्त तन्दुरुस्त रहने के लिए शारीरिक गतिविधि एक अनिवार्य घटक है। चर्चा कीजिए।

2. Define Health. Write about the concept and components of health in detail. (2+8)

स्वास्थ्य को परिभाषित कीजिए। स्वास्थ्य की अवधारणा एवं घटकों का विस्तारपूर्वक विश्लेषण कीजिए।

P.T.O.

3. Rope skipping, Swimming and Adventure sports are types of beneficial physical activities. Explain. (10)

रस्सी कूदना, तैराकी एवं साहसिकता के खेल लाभदायक शारीरिक गतिविधियाँ हैं। व्याख्या कीजिए।

4. What is Target heart rate ? Describe the method of calculation and explain its importance. (4+6)

लक्षित नब्ज दर क्या है ? इसकी गणना की विधि का वर्णन करें और इसके महत्त्व को समझाएं।

5. What is the significance of Fitness ? Describe the components of Fitness. (5+5)

दुरुस्ती का महत्त्व क्या है ? दुरुस्ती के घटकों का वर्णन करें।

6. Why is it important to follow the general principles of training while participating in aerobic or anaerobic exercise ? (10)

वायविक या अवायविक व्यायाम करते समय प्रशिक्षण के सिद्धान्तों का पालन करना क्यों महत्त्वपूर्ण है।

7. How will you prevent Foot, Shin and Knee injuries while performing Aerobics ? (10)

ऐरोबिक्स (वायविक व्यायाम) करते समय किस प्रकार आप अपने पैर, पिंडली (शिन) और घुटने की चोटों की रोकथाम करेंगे ?

8. Selection of music is an important part of an effective aerobics programme. Discuss. (10)

एक प्रभावी ऐरोबिक्स कार्यक्रम के लिए उपयुक्त संगीत का चुनाव महत्त्वपूर्ण है। चर्चा करें।

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

किन्हीं दो पर टिप्पणी करें :

- (a) Running

भागना

- (b) Warming Up and Cooling Down

तापवर्धन एवं ताप शमन

- (c) Evolution of Aerobics

ऐरोबिक्स का विकास

- (d) Floor Aerobics

फर्श वायविक व्यायाम

(5+5)

(400)