

[This question paper contains 4 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 5384

Roll No.....

Unique Paper Code : 255409

Name of the Paper : BPE – 401 : (b) (viii) Fitness & Wellness

[Optional Paper : Group I]

Name of the Course : B.Sc. (Physical Education, Health Education & Sports)

Semester : IV (2016)

Duration : 2 Hours

Maximum Marks : 25

### Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Question paper is divided into two parts – A & B.
3. Attempt any five questions from Part – A and any 3 questions from Part – B.
4. The questions of Part – A carry 2 marks each and the questions of Part – B carry 5 marks each.
5. 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. प्रश्नपत्र दो भागों में विभक्त है, भाग 'क' व भाग 'ख'।
3. भाग 'क' से केवल पाँच एवं भाग 'ख' से केवल तीन प्रश्नों का उत्तर दें।
4. भाग – 'क' का प्रत्येक प्रश्न 2 नम्बर का है तथा भाग 'ख' का प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है।
5. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

P.T.O.

1. Define Fitness & Wellness. (2)  
सुस्वास्थ्य एवम् दक्षता को परिभाषित करें।
2. Define Muscular Strength and Flexibility. (2)  
पेशीय ताकत का लचीलापन को परिभाषित कीजिए।
3. List down the components of health. (2)  
स्वास्थ्य के तत्वों की सूची बनाइये।
4. List down Careers in Fitness and Wellness. (2)  
दक्षता तथा सुस्वास्थ्य में व्यवसायों की सूची बनाइये।
5. What is the purpose of the evaluation of fitness components? (2)  
दक्षता के तत्वों का मूल्यांकन करने का क्या उद्देश्य है।
6. Differentiate between Speed, Agility and Reaction Time. (2)  
गति, एजीलिटी तथा प्रतिक्रिया में अन्तर स्पष्ट कीजिए।
7. What do understand by the term Cardiovascular Disease? (2)  
"हृदय वाहिनी रोग" टर्म से आप क्या समझते हैं?

8. What is the need and importance of Exercise Prescription and Diet Prescription? (2)

व्यायाम पर्चा (सुझाव) तथा भोजन पर्चा (सुझाव) के आवश्यकता तथा महत्व क्या है ?

**PART - B**

(भाग 'ख')

9. What is the role of parents and community for the maintenance of fitness and wellness? (5)

दक्षता तथा सुस्वास्थ्य को बनाए रखने में अभिभावक तथा समाज का क्या योगदान है ?

10. List down a selection of machines for various parameters of health and fitness. (5)

स्वास्थ्य तथा दक्षता के विभिन्न आयामों के लिए चुनाव की सूची बनाइये।

11. List down the components of Fitness? List down one Test for each. (5)

दक्षता के तत्वों की सूची बनाइये तथा प्रत्येक के लिए एक परीक्षा का नाम भी लिखिए।

12. Explain any one Principles of Training. (5)

कोई एक प्रशिक्षण का सिद्धान्त का वर्णन कीजिए।

13. Write notes on any one :

(a) Body composition Test

P.T.O.

5384

4

(b) Lower body Muscular strength

(5)

किसी एक पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखो :

(क) बाडी कम्पोजिशन परिक्षण

(ख) शरीर के नीचले हिस्से की पेशीय ताकत