

[This question paper contains 2 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 3904

L

Unique Paper Code : 2552053603

Name of the Paper : Wellness and Fitness Management

Name of the Course : B.Sc. (PE, HE & S) (Hons) (NEP-UGCF-2022)

Semester : VI (May/June 2026) – DSC-18

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

समय : 3 घण्टे

पूर्णांक : 90

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Question Paper consists of **two** parts, **A** and **B**. Attempt any **3** questions from **Part-A** & any **3** questions from **Part-B**. The questions of **Part-A** shall carry **10** marks each and questions for **Part-B** shall carry **20** marks each.
3. 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. प्रश्न पत्र में दो भाग हैं, ए और बी। भाग-ए से कोई भी 3 प्रश्न और भाग-बी से कोई भी 3 प्रश्न हल करें। भाग-ए के प्रत्येक प्रश्न के 10 अंक होंगे और भाग-बी के प्रत्येक प्रश्न के 20 अंक होंगे।
3. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

PART-A

Q1. Name all the components of Physical Fitness.

शारीरिक फिटनेस के सभी घटकों के नाम बताइए।

Q2. Explain the Health benefits of a Fitness program.

फिटनेस प्रोग्राम के स्वास्थ्य लाभों के बारे में बताएं।

Q3. Discuss the meaning and concept of 'Wellness'.

'वेलनेस' के अर्थ और अवधारणा पर चर्चा कीजिए।

Q4. Explain the importance of Rest, Sleep and Recreation for healthy and positive lifestyle.

एक स्वस्थ और सकारात्मक जीवनशैली के लिए आराम, नींद और मनोरंजन के महत्व को समझाएँ।

Q5. Explain the acronym 'SMART GOALS' with respect to adopting a positive lifestyle.

सकारात्मक जीवनशैली अपनाने के संदर्भ में 'SMART GOALS' संक्षिप्त रूप की व्याख्या करें।

PART-B

Q6. Describe the significance of Physical Fitness in the present World of 'Information Technology' and 'Artificial Intelligence'.

सूचना प्रौद्योगिकी और 'कृत्रिम बुद्धिमत्ता' के वर्तमान दौर में शारीरिक फिटनेस के महत्व का वर्णन करें।

Q7. Explain the Principles and Methods to improve the Cardiovascular Endurance.

हृदय-वाहिका सहनशक्ति को बेहतर बनाने के सिद्धांतों और तरीकों की व्याख्या करें।

Q8. Discuss the role of Smoking, Alcohol and Drugs abuse in causing Lifestyle related Diseases.

जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों का कारण बनने में धूम्रपान, शराब और नशीले पदार्थों के दुरुपयोग की भूमिका पर चर्चा करें।

Q9. Discuss the importance of positive modifications in daily life for the improvement of Fitness and Wellness. Give appropriate examples.

फिटनेस और वेलनेस में सुधार के लिए दैनिक जीवन में सकारात्मक बदलावों के महत्व पर चर्चा करें। उचित उदाहरण दें।

Q10. Discuss various methods of achieving the desired Body Composition.

वांछित शारीरिक संरचना प्राप्त करने के विभिन्न तरीकों पर चर्चा करें।