

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 898

**B**

Unique Paper Code : 62554201

Name of the Paper : Wellness, Fitness and Nutrition

Name of the Course : B.A. (Programme) Physical  
Education – DSC

Semester : II – August 2022

Duration : 2 Hours

Maximum Marks : 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।

P.T.O.

2. किन्हीं पाँच प्रश्नों का उत्तर दें।
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?

एक सकारात्मक जीवन शैली और जीवन की गुणवत्ता किसी व्यक्ति के सुस्वास्थ्य को कैसे प्रभावित कर सकती है ?

2. How physical activities are helpful in achieving good health?

शारीरिक गतिविधियाँ अच्छे स्वास्थ्य की प्राप्ति में कैसे सहायक होती हैं ?

3. What are the tests and its procedures to measure fitness components such as muscular strength and muscular endurance?

मांसपेशियों की ताकत और पेशीय सहनशक्ति जैसे फिटनेस घटकों को मापने के लिए परीक्षण और इसकी प्रक्रिया क्या है ?

4. Explain the concept of wellness. Briefly explain the components of Wellness.

सुस्वास्थ्य की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए। सुस्वास्थ्य के घटकों को संक्षेप में समझाइए।

5. Explain the term 'Balanced Diet'. Explain any 5 nutrients required in a balance diet.

‘संतुलित आहार’ शब्द की व्याख्या कीजिए। संतुलित आहार के लिए आवश्यक किन्हीं 5 पोषक तत्वों की व्याख्या कीजिए।

6. Write a detailed note on various types of physical activities.

विभिन्न प्रकार की शारीरिक गतिविधियों पर विस्तृत टिप्पणी लिखिए।

7. Define physical fitness. Describe the components of physical fitness.

शारीरिक फिटनेस को परिभाषित करें। शारीरिक फिटनेस के घटकों का वर्णन करें।

8. Explain the concept of obesity. Write about the obesity related health problems.

मोटापे की अवधारणा की व्याख्या करें। मोटापे से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में लिखिए।

9 Write short notes on any two of the following :

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त नोट्स लिखें :

(a) Dietary aids and Gimmicks

आहार सहायता और चालबाज़िया

(b) Energy balance equation

ऊर्जा संतुलन समीकरण

(c) Principles for the development of physical fitness

शारीरिक फिटनेस के विकास के सिद्धांत

(d) Adventure Sports

साहसिक खेल

491 15 = 506  
Ab = 15 505