

[This question paper contains 4 printed pages.]

**Your Roll No.....**

**Sr. No. of Question Paper : 2805**

**A**

Unique Paper Code : 62554201

Name of the Paper : Wellness, Fitness and Nutrition

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

Semester : II (2022)

Duration : 3 Hours 30 Minutes      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 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. What is physical activity? Explain the benefits of participation in physical activities.

शारीरिक गतिविधि क्या है ? शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने के लाभों की व्याख्या करें ।

2. Elucidate the physical fitness and its components.

शारीरिक फिटनेस और उसके घटकों को स्पष्ट करें ।

3. Create a wellness programme for society in detail.

समाज के लिए एक वेलनेस प्रोग्राम को विस्तार से बनाएं ।

4. How can an individual develop and maintain the physical fitness?

एक व्यक्ति शारीरिक फिटनेस को कैसे विकसित और बनाए रख सकता है ?

5. Define nutrition and balanced diet. Why it is important for our health?

पोषण और संतुलित आहार को परिभाषित करें। यह हमारे स्वास्थ्य के लिए क्यों जरूरी है ?

6. Write the definition of Obesity. How can you assess obesity?

मोटापे की परिभाषा लिखिए। आप मोटापे का आकलन कैसे कर सकते हैं ?

7. Describe the eating disorders and nutritional deficiency disorders.

खाने के विकारों और पोषक तत्वों की कमी से होने वाले विकारों का वर्णन करें।

8. Explain adventure sports and circuit training.

एडवेंचर स्पोर्ट्स और सर्किट ट्रेनिंग के बारे में बताएं।

9. Briefly explain the positive lifestyle and quality of life.

सकारात्मक जीवन शैली और जीवन की गुणवत्ता के बारे में संक्षेप में बताएं।

10. Write a detailed note on energy balance equation.

ऊर्जा संतुलन समीकरण पर विस्तृत टिप्पणी लिखिए ।