

PAPER-A

Sr. No. of Question Paper:
Unique Paper Code: 62553505
Name of the Paper: Fitness and Exercise Management
Name of the Course: B.A (P). Physical Education SEC
Semester: V
Duration:
Maximum Marks: 75

Instructions for Candidates

1. Write your Roll-No on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt any four questions.
3. All question carry equal marks.
4. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

Q1. Define Physical Fitness and discuss the importance of Physical Fitness in our daily life.

शारीरिक फिटनेस को परिभाषित करें और हमारे दैनिक जीवन में शारीरिक फिटनेस के महत्व पर चर्चा करें।

Q2. Explain in detail Health Related and Skill Related components of Physical Fitness.

शारीरिक फिटनेस के स्वास्थ्य संबंधी और कौशल संबंधी घटकों के बारे में विस्तार से बताएं

Q3. Suggest some exercises for developing Cardio-Respiratory endurance and Flexibility.

कार्डियो-श्वसन सहनशक्ति और लचीलापन विकसित करने के लिए कुछ अभ्यास सुझाएं।

Q4. Which type of exercises are the most beneficial in preventing Diabetes and Coronary Heart Disease.

मधुमेह और कोरोनरी हृदय रोग को रोकने में किस प्रकार के व्यायाम सबसे अधिक लाभकारी होते हैं।

Q5. Explain First Aid and how can we prevent injuries of a sportsperson.

प्राथमिक उपचार के बारे में बताएं और हम किसी खिलाड़ी को चोट लगने से कैसे बचा सकते हैं।

Q6. What is Health Appraisal and state its importance in detail?

स्वास्थ्य मूल्यांकन क्या है और इसके महत्व को विस्तार से बताएं?