

**OPEN BOOK EXAMINATION SCHEME 2020**

**PHYSICAL EDUCATION**

**B.A. Programme Sem. V (CBCS) Nov/Dec 2020**

(SEMESTER SCHEME ADMISSION OF 2015/2016/2017/2018/2019)

**Set-II**

**UNIQUE PAPERCODE NO. : 62553503**

**NAME OF THE PAPER : Wellness & Fitness**

**NAME OF THE COURSE : B.A. Programme-SEC**

**Instructions for students:**

- Attempt any **FOUR QUESTIONS**. All questions carry equal marks. Maximum Marks will be 75.
- The duration of question paper is of **4 hours out of which** the student is provided with **3 hours for answering** the question paper and **1 hour is given for** downloading the question paper, scanning the answer sheet in PDF format and uploading the scanned PDF of the answer sheet on the portal.
- Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

1. Physical activities are helpful in achieving good health. Explain this statement.

शारीरिक गतिविधियां अच्छे स्वास्थ्य को बनाने में सहायक हैं। विस्तार से लिखें।

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

विभिन्न प्रकार की शारीरिक गतिविधियों पर विस्तार से टिप्पणी कीजिये।

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

तंदुरुस्ती को परिभाषित कीजिये। तंदुरुस्ती के विभिन्न घटकों का वर्णन कीजिये।

4. Write about the concepts of Wellness, Positive Life Style, Quality of Life and Body Image.

सुस्वास्थ्य, सकारात्मक जीवन शैली, जीवन की गुणवत्ता व शारीरिक छविकी अवधारणा पर प्रकाश डालिये।

5. Describe Target Heart Rate, Warming up, Conditioning and Cooling down in detail.

टारगेट हार्टरेट, वार्मिंग अप, कंडीशनिंग और कूलिंग डाउन का विस्तार से वर्णन करें।

6. Explain the Effect of exercises on Skeletal system and Circulatory system.

अस्थि तंत्र पर परिवहन तंत्र पर व्यायाम के प्रभावों का वर्णन कीजिये।