

S.C.No.—2101654

B. A. EXAMINATION, 2024

(Main) (Sixth Semester)

HEALTH AND EXERCISE

Compulsory

Time 3 Hours

Maximum Marks 80

Note : Attempt Five questions in all. Q. No. 1 is compulsory. All questions carry equal marks.

कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है । सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।

1. (a) Define Physical Fitness.

शारीरिक फिटनेस को परिभाषित कीजिए ।

(b) What do you understand by Wellness ?

वेलनेस से आप क्या समझते हैं ?

(c) What are the health and fitness related measurements ?

स्वास्थ्य और फिटनेस संबंधी माप क्या हैं ?

(d) What are the biggest health problem in India ?

भारत में सबसे बड़ी स्वास्थ्य समस्या क्या है ?

(e) What do you mean by Exercise Therapy ?

व्यायाम चिकित्सा से आप क्या समझते हैं ?

(f) Define Anaerobic exercise.

अवायवीय व्यायाम को परिभाषित कीजिए ।

(g) How would you perform warming up exercise ?

आप वार्मिंग अप व्यायाम कैसे करेंगे ?

(h) What is an exercise regime ? 8×2=16

व्यायाम व्यवस्था क्या है ?

2. Explain in detail the components of Physical Fitness. 16

शारीरिक फिटनेस के घटकों को विस्तार से समझाइए ।

3. Discuss in detail the various factors which influence the Physical Fitness and Wellness.

16

शारीरिक फिटनेस और कल्याण को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों पर विस्तार से चर्चा कीजिए।

4. What are the role of Government agencies in health management ?

16

स्वास्थ्य प्रबंधन में सरकारी एजेंसियों की क्या भूमिका है ?

5. Explain in detail WHO (World Health Organization).

16

विश्व स्वास्थ्य संगठन के बारे में विस्तार से बताइए।

6. What is the main purpose of exercise therapy ?
Benefits of exercise therapy.

16

व्यायाम चिकित्सा का मुख्य उद्देश्य क्या है ? व्यायाम चिकित्सा के लाभ बताइये।

7. What do you mean by Strengthening Exercises ? What are the benefits of strengthening Exercises ?

मजबूत बनाने वाले व्यायाम से आप क्या समझते हैं ? मजबूत बनाने वाले व्यायाम के लाभ क्या हैं ?

8. What is the FITT formula ? Explain in detail.

16

फिट फॉर्मूला क्या है ? विस्तार से बताइए।

9. How does warming-up differ from cooling down ? Write the importance of effect of warming-up our body.

16

गर्म करना ठंडा करने से किस प्रकार भिन्न है ? हमारे शरीर को गर्म करने के प्रभाव का महत्व बताइए।