

**OPEN BOOK EXAMINATION SCHEME 2020-21**  
**PHYSICAL EDUCATION**  
**SEMESTER II (CBCS) MAY 2021**  
**SET-B**

**UNIQUE PAPER CODE NO. :** 12555260\_OC  
**NAME OF THE PAPER :** FITNESS, WELLNESS & NUTRITION  
**NAME OF THE COURSE :** GE (HONS.)

**Instructions for students:**

- a) Attempt any **FOUR QUESTIONS**. All questions carry equal marks. **Maximum Marks will be 50.**
- b) 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.
- c) Answers may be written either in English or in Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

**छात्रों के लिए निर्देश:**

- क) किन्हीं चार प्रश्नों का उत्तर दें। सभी प्रश्नों के समान अंक हैं। **अधिकतम अंक 50 होंगे।**
- ब) प्रश्नपत्र की अवधि **4 घंटे की है**, जिसमें से छात्र को प्रश्नपत्र का उत्तर देने के लिए **3 घंटे का समय है** और **1 घंटे का समय प्रश्नपत्र को डाउनलोड** करने, उत्तरपुस्तिका को पीडीएफ प्रारूप में स्कैन करने और स्कैन की गई पीडीएफ को अपलोड करने के लिए है।
- स) उत्तर **अंग्रेजी या हिंदी** में लिखे जा सकते हैं; लेकिन **पूरे पेपर में एक ही माध्यम** का उपयोग किया जाना चाहिए।

Q1. Describe the components of physical fitness. Explain the method of development of any two components.

शारीरिक फिटनेस के घटकों का वर्णन करें। किन्हीं दो घटकों के विकास की विधि का वर्णन करें।

Q2. What is physical activity? Explain the benefits of participation in physical activities.

शारीरिक गतिविधि क्या है? शारीरिक गतिविधियों में भागीदारी के लाभ बताएं।

Q3. What do you understand by Eating Disorders? Describe the related health problems.

खाने के विकारों से आप क्या समझते हैं? संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं का वर्णन करें।

Q4. What is nutrition? Explain the important nutrients of a good diet.

पोषण क्या है? एक अच्छे आहार के महत्वपूर्ण पोषक तत्वों के बारे में बताएं।

Q5. What do you understand by wellness and positive lifestyle? Explain in detail.

सुस्वास्थ्य और सकारात्मक जीवनशैली से आप क्या समझते हैं? विस्तार से व्याख्या करें।

Q6. Explain the factors affecting wellness. Describe the various Wellness programmes.

सुस्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों की व्याख्या करें। विभिन्न सुस्वास्थ्य कार्यक्रमों का वर्णन करें।



This document was created with the Win2PDF “print to PDF” printer available at <http://www.win2pdf.com>

This version of Win2PDF 10 is for evaluation and non-commercial use only.

This page will not be added after purchasing Win2PDF.

<http://www.win2pdf.com/purchase/>