

**Semester-III**

**EXAMINATION 2022**

**Paper Name: PHYSICAL FITNESS AND WELLNESS**

**Paper Code: MPD-E302**

**Time: 3 Hours**

**Maximum Marks: 70**

**Question paper is divided into two sections A & B. Attempt all sections. Attempt questions as per instructions given.**

**SECTION-A**

**Note:** Attempt any 5 question. Answer of each question should about 150 words. Each question carries six marks. 5X6=30

- Q1. What do you mean by Physical Fitness?
- Q2. Explore the Current trends in fitness and conditioning.
- Q3. Explain the components of total health fitness.
- Q4. Define Eating Disorders.
- Q5. What do you understand about Proper warming-up? Explain the effects of warming up.
- Q6. What do you understand about “arm movements”?
- Q7. Explain the “body alignment” in detail.
- Q8. Define cooling down in detail.
- Q9. What do you know about fit balls?
- Q10. Explain any one in detail-
  - (A) Free hand exercise
  - (B) Free weight exercise

**SECTION-B**

**Note:** Attempt any 4 question in detail. Each question carries ten marks. 4X10=40

- Q11. Explain the Components of Physical Fitness.
- Q12. Write down the Principles of physical fitness
- Q13. What do you know about food choices? Explain the factors Influences on food choices.
- Q14. What do you understand about doping? Explain the effects of performance enhancement drugs.
- Q15. What do you know about stretching? Explain the effects of stretching in detail.
- Q16. Explain any two in detail-
  - (A) Distance running
  - (B) Aerobics
  - (C) Circuits
- Q17. What do you know about Resistance training? Explain the principles of resistance training
- Q18. Explain the Weight training principles and concepts of basic resistance exercises.

सेमेस्टर- III

पेपर का नाम: फिजिकलफिटनेसएंडवैलनेस

समय: 3 घंटे

प्रश्न पत्र को दो वर्गों ए और बी में बांटा गया है। दिए गए निर्देशों के अनुसार प्रश्नों का प्रयास करें।

परीक्षा 2022

पेपर कोड: MPD-E302

अधिकतम अंक: 70

### खंड-एक

नोट: कोई भी 5 प्रश्न हल करें प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 150 शब्दों का होना चाहिए। प्रत्येक प्रश्न छह अंकों का है।

5x6 = 30

- प्रश्न1. शारीरिक फिटनेस से आप क्या समझते हैं?
- प्रश्न2. फिटनेस और कंडीशनिंग में वर्तमान रुझानों का अन्वेषण करें।
- प्रश्न3. संपूर्ण स्वास्थ्य फिटनेस के घटकों की व्याख्या करें।
- प्रश्न4. खाने के विकारों को परिभाषित करें।
- प्रश्न5. उचित वार्म-अप से आप क्या समझते हैं ? वार्मिंग के प्रभावों की व्याख्या करें।
- प्रश्न6. "हाथों की गति" से आप क्या समझते हैं?
- प्रश्न7. "बॉडी अलाइनमेंट" को विस्तार से समझाइए।
- प्रश्न8. कूलिंग डाउन को विस्तार से परिभाषित कीजिए।
- प्रश्न9. आप फिट बॉल्स के बारे में क्या जानते हैं?
- प्रश्न10. किसी एक को विस्तार से समझाइए-  
(ए) फ्री हैंड एक्सरसाइज  
(बी) फ्री वेट एक्सरसाइज

### खंड-बी

- प्रश्न11. शारीरिक फिटनेस के घटकों की व्याख्या करें।
- प्रश्न12. शारीरिक फिटनेस के सिद्धांतों को लिखिए
- प्रश्न13. भोजन के विकल्पों के बारे में आप क्या जानते हैं? खाद्य विकल्पों को प्रभावित करने वाले कारकों की व्याख्या कीजिए।
- प्रश्न14. डोपिंग से आप क्या समझते हैं ? प्रदर्शन बढ़ाने वाली दवाओं के प्रभावों की व्याख्या करें।
- प्रश्न15. स्ट्रेचिंग के बारे में आप क्या जानते हैं? स्ट्रेचिंग के प्रभावों को विस्तार से समझाइए।
- प्रश्न16. किन्हीं दो को विस्तार से समझाइए-  
(ए) डिस्टेंस रनिंग  
(बी) एरोबिक्स  
(सी) सर्किट
- प्रश्न17. प्रतिरोध प्रशिक्षण के बारे में आप क्या जानते हैं? प्रतिरोध प्रशिक्षण के सिद्धांतों की व्याख्या करें
- प्रश्न18. वजन प्रशिक्षण सिद्धांतों और बुनियादी प्रतिरोध अभ्यासों की अवधारणाओं की व्याख्या करें