

9. Write short notes on any **TWO** of the following :

निम्नलिखित में से किसी भी दो पर लघु टिप्पणी लिखें :

(a) Calorie Intake and Expenditure

कैलोरी सेवन और व्यय

(b) Body Mass Index

बॉडी मास इंडेक्स

(c) Waist Hip Ratio

कमर कूल्हे का अनुपात

May-2024

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 823

H

Unique Paper Code : 12555261

Name of the Paper : Obesity Management

Name of the Course : **Generic Elective : Physical Education**

Semester : II – May/June 2023

Duration : 2 Hours

Maximum Marks : 50

Instructions for Candidates

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

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।

2. किन्हीं पांच प्रश्नों का उत्तर दें।
3. सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. What is obesity? Explain in detail the causes of obesity.

मोटापा क्या है? मोटापे के कारणों की विस्तारपूर्वक व्याख्या करें।

2. Identify and explain different ways through which the obesity can be assessed.

उन विभिन्न तरीकों की पहचान एवं वर्णन करें जिनके माध्यम से मोटापे का आकलन किया जा सकता है।

3. Explain in detail Health related risks associated with obesity.

मोटापे से जुड़े स्वास्थ्य संबंधी जोखिमों की विस्तारपूर्वक व्याख्या करें।

4. Enumerate the role of diet in the prevention of obesity.

मोटापे की रोकथाम में आहार की भूमिका की गणना कीजिए।

5. Explain the concept of Nutrition, Balanced-diet, and Dietary Aids.

पोषण, संतुलित आहार, और आहार सहायक सामग्री की अवधारणा को स्पष्ट करें।

6. What is energy balance? Why is it important to maintain energy balance and how? Explain.

ऊर्जा संतुलन क्या है? ऊर्जा संतुलन बनाए रखना क्यों महत्वपूर्ण है? वर्णन करें।

7. Elaborate all the principles of weight management?

वजन प्रबंधन के सभी सिद्धांतों का विस्तार से वर्णन करें?

8. What are behavior modification techniques for weight management? Elaborate any two effective methods of behavior modification?

वजन प्रबंधन के लिए व्यवहार संशोधन तकनीक क्या हैं? व्यवहार संशोधन की किन्हीं दो प्रभावी विधियों का वर्णन करें?

7. Describe health appraisal and its importance in our lives.

स्वास्थ्य मूल्यांकन और हमारे जीवन में इसके महत्व का वर्णन करें।

8. Describe the principles of training and their application in fitness training.

प्रशिक्षण के सिद्धांतों और फिटनेस प्रशिक्षण में उनके प्रयोग का वर्णन करें।

9. Write short notes on any Two of the following :

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

- (a) Evaluation of Fitness Programme

फिटनेस कार्यक्रम का मूल्यांकन

- (b) Fitness Module

फिटनेस मॉड्यूल

- (c) Concept of Physical Fitness

शारीरिक स्वास्थ्य की अवधारणा

- (d) Setting Fitness Goals

फिटनेस लक्ष्य निर्धारित करना

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 950

H

Unique Paper Code : 12555423

Name of the Paper : Fitness and Exercise Management

Name of the Course : GE: Physical Education

Semester : IV – May/June 2023

Duration : 2 Hours

Maximum Marks : 50

Instructions for Candidates

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

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।

2. किन्हीं पांच प्रश्नों का उत्तर दें।
3. सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Explain resistance training. Describe the exercises and activities that imply resistance training..

प्रतिरोध प्रशिक्षण की व्याख्या करें। प्रतिरोध प्रशिक्षण को नियोजित करने वाले अभ्यासों और गतिविधियों का वर्णन करें।

2. How can we prevent injuries? What are the first-aid modalities for different types of injuries?

हम चोटों को कैसे रोक सकते हैं? विभिन्न प्रकार की चोटों के लिए प्राथमिक उपचार के तरीके क्या हैं?

3. Describe the fitness components. How can development and maintenance of fitness components be done?

फिटनेस घटकों का वर्णन करें। फिटनेस घटकों का विकास और रखरखाव कैसे किया जा सकता है?

4. Explain the terms physical fitness and physical activity. Describe the concept of physical fitness. Explain in detail various activities in which one can engage to be physically fit.

शारीरिक फिटनेस और शारीरिक गतिविधि की व्याख्या करें। शारीरिक फिटनेस की अवधारणा का वर्णन करें। उन विभिन्न गतिविधियों का वर्णन करें जिनमें कोई व्यक्ति शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए संलग्न हो सकता है।

5. What is obesity? Explain its impact on a human being? Describe the exercises or activities to prevent or manage the same.

मोटापा क्या है? इसके मनुष्य पर पड़ने वाले प्रभाव का वर्णन कीजिए। इसे रोकने या प्रबंधित करने के लिए अभ्यास या गतिविधियों का वर्णन करें।

6. Define flexibility. What is the importance of flexibility and its assessment? Describe the various Assessment modalities.

लचीलेपन को परिभाषित कीजिए। लचीलेपन का महत्व और इसका मूल्यांकन क्या है? विभिन्न मूल्यांकन विधियों का वर्णन कीजिए।