

3579

4

8. Examine the hazards of inactivity and describe strategies to overcome these barriers through physical activity.

निष्क्रियता के खतरों की समीक्षा करें और शारीरिक गतिविधि के माध्यम से इन बाधाओं को दूर करने के लिए रणनीतियाँ बताएं।

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

निम्नलिखित में से किसी दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

- (a) Process of making lifestyle changes

जीवनशैली में बदलाव लाने की प्रक्रिया

- (b) Hazards by inactivity

निष्क्रियता से खतरा

- (c) Maintenance of wellness

निष्क्रियता का खतरा

- (d) Development of fitness

फिटनेस का विकास

(200)

Dec-2024

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 3579 I

Unique Paper Code : 2554001001

Name of the Paper : Fitness and Wellness (GE)

Name of the Course : B.A (Prog.) NEP

Semester : I - Dec -2024

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

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।

P.T.O.

2. किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
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. Define fitness and wellness, and discuss their importance in today's society.

फिटनेस और सुस्वास्थ्य को परिभाषित करें, और आज के समाज में उनकी महत्ता पर चर्चा करें।

2. Explain the various components of fitness and wellness in detail, providing examples for each.

फिटनेस और सुस्वास्थ्य के विभिन्न घटकों को विस्तार से समझाएं, और प्रत्येक के उदाहरण दें।

3. Describe the differences between health-related and skill-related fitness, and explain how each contributes to overall fitness.

स्वास्थ्य-संबंधी और कौशल-संबंधी फिटनेस में अंतर का वर्णन करें, और समझाएं कि प्रत्येक कैसे समग्र फिटनेस में योगदान देता है।

4. Discuss the principles of physical fitness and their relevance in maintaining a healthy lifestyle.

शारीरिक फिटनेस के सिद्धांतों पर चर्चा करें और स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखने में उनकी प्रासंगिकता बताएं।

5. Analyse the factors that influence wellness and explain how they impact an individual's overall well-being.

सुस्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों का विश्लेषण करें और समझाएं कि ये किसी व्यक्ति के समग्र सुस्वास्थ्य पर कैसे प्रभाव डालते हैं।

6. Explain the relationship between wellness and lifestyle, and discuss how lifestyle choices can impact wellness.

सुस्वास्थ्य और जीवनशैली के बीच संबंध को समझाएं, और चर्चा करें कि जीवनशैली के चुनाव सुस्वास्थ्य को कैसे प्रभावित कर सकते हैं।

7. Outline the SMART process of change and discuss its role in overcoming barriers to lifestyle modification.

परिवर्तन की SMART प्रक्रिया का वर्णन करें और जीवनशैली में बदलाव के लिए इसे अपनाने में आने वाली बाधाओं को दूर करने में इसकी भूमिका पर चर्चा करें।

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

निम्नलिखित में से किसी दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

(a) Marketing, sales, and services for gym facilities.

जिम सुविधाओं के लिए विपणन, बिक्री, और सेवाएं

(b) Gym membership benefits.

जिम सदस्यता के लाभ

(c) Promotional activities for a gym facility

जिम सुविधाओं के लिए उन्नतीकृत गतिविधियाँ

(d) Financial planning for gyms

जिम के लिए वित्तीय योजना

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 3580

I

Unique Paper Code : 2554001002

Name of the Paper : Gym Management

Name of the Course : **NEP- (Physical Education
- Generic Elective)**

Semester : I - Dec 2024

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

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 पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
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. Describe the origin of gym culture.
जिम संस्कृति की उत्पत्ति का वर्णन कीजिए।
2. What are the modern trends in gymnasiums?
आधुनिक जिम्नेजियम के रुझानों के बारे में बताइए।
3. Explain the significance of gym culture in the modern scenario.
आधुनिक परिदृश्य में जिम संस्कृति का महत्व समझाइए।

4. Discuss the principles for establishing a gym.

जिम की स्थापना करने के सिद्धांतों पर चर्चा करें।

5. What are the essential qualities and qualifications of a gym instructor?

एक जिम प्रशिक्षक के आवश्यक गुण और योग्यताओं का वर्णन करें।

6. Describe the different sections of a gym (Cardio, Weight, and Floor sections).

जिम के विभिन्न अनुभागों (कार्डियो, वजन, और फ्लोर सेक्शन) का वर्णन कीजिए।

7. Why is budgeting important in financial management for a gym?

जिम के वित्तीय प्रबंधन में बजटिंग का महत्व क्यों है ?

8. Explain the importance of a maintenance program in a gym, including insurance and AMC.

जिम में एक रखरखाव कार्यक्रम की आवश्यकता होती है और इसके साथ बीमा और एएमसी का महत्व समझाइए।

(b) Women and Sports

(c) National Olympic Committee (NOC)

(d) Paralympic Games

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

(क) ओलंपिक एकजुटता कार्यक्रम

(ख) महिला और खेल

(ग) राष्ट्रीय ओलंपिक समिति (एनओसी)

(घ) पैरालंपिक खेल

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 3079

I

Unique Paper Code : 2554002001

Name of the Paper : Olympic Education (GE)

Name of the Course : Common Program Group (NEP)

Semester : III – Dec. 2024

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

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. किसी पाँच प्रश्नों के 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. Describe the Role and functions of International Olympic Committee (IOC) in detail.
अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति (IOC) की भूमिका और कार्य का विस्तार से वर्णन कीजिए।
 2. Explain the Aims and Symbols of Olympic movement in detail.
ओलंपिक आंदोलन के उद्देश्य और प्रतीकों को विस्तार से समझाइए।
 3. Write the International Bid process for selecting the Host city for the Olympic Games.
ओलंपिक खेलों के लिए मेजबान शहर के चयन के लिए अंतर्राष्ट्रीय बोली प्रक्रिया लिखिए।
 4. Write in detail the Organisation of Olympic Games and its function.

- ओलंपिक खेलों के संगठन और इसके कार्यों को विस्तार से लिखें।
5. Explain in detail the Key Aspects of Volunteerism in the Olympic Games.
ओलंपिक खेलों में स्वयंसेवा के प्रमुख पहलुओं का विस्तार से वर्णन कीजिए।
 6. Elaborate the concept of "Fight against Doping" in Olympic Games.
ओलंपिक खेलों में "डोपिंग के विरुद्ध लड़ाई" की अवधारणा को विस्तृत कीजिए।
 7. Explain the concept of Olympic Movement in detail.
ओलंपिक आंदोलन की अवधारणा को विस्तार से समझाइए।
 8. Write the structure and functions of International Sports Federation.
अंतर्राष्ट्रीय खेल परिसंघ की संरचना एवं कार्य लिखिए।
 9. Write short notes on Any Two of the following :
(a) Olympic Solidarity Program

5257

4

निम्नलिखित में से किसी दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें :

- (i) ध्यान और समाधि
- (ii) ऑटोजेनिक प्रशिक्षण
- (iii) साहसिक खेलों के माध्यम से तनाव प्रबंधन
- (iv) कपालभाति प्राणायाम

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 5257

I

Unique Paper Code : 12555101

Name of the Paper : Yoga and Stress Management

Name of the Course : B.A. (Prog) (GE) (CBCS)

Semester : Dec 2024

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 10 marks each.
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 पाँच प्रश्नों के उत्तर दें ।

सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Define Yoga and give its importance.

योग को परिभाषित करें और इसका महत्व बताएं।

2. What is Ashtanga Yoga? Explain Yama and Niyama in detail.

अष्टांग योग क्या है? यम और नियम को विस्तार से समझाएं।

3. What is the meaning of Pranayama? Write the procedure of Anulom-Vilom and Ujjayi Pranayama.

प्राणायाम का क्या अर्थ है? अनुलोम-विलोम और उज्जायी प्राणायाम की प्रक्रिया लिखें।

4. Give the procedure, benefits, and precautions of any three prone position asanas.

किसी भी तीन आसनों की प्रक्रिया, लाभ और सावधानियां बताएं जो पेट के बल किए जाते हैं।

5. What are Shatkarmas? Explain any two in detail.

6. Write about the causes and effects of stress in daily life.

दैनिक जीवन में तनाव के कारण और प्रभावों के बारे में लिखें।

7. Name various techniques of stress management and explain any two techniques that can be used in daily practice.

तनाव प्रबंधन की विभिन्न तकनीकों का नाम बताएं और उनमें से किसी दो तकनीकों को विस्तार से समझाएं जो दैनिक जीवन में उपयोग की जा सकती हैं।

8. Write the procedure and benefits of Surya Namaskar.

सूर्य नमस्कार की प्रक्रिया और लाभ लिखें।

9. Write a short note on any two of the following :

(i) Dhyana & Samadhi

(ii) Autogenic Training

(iii) Stress Management through Adventure Sports

(iv) KapalBhati Pranayama

P.T.O.