

शारीरिक संरचना का अर्थ और महत्व समझाएँ। वांछित शारीरिक संरचना को प्रबोधित करने के तरीके क्या हैं?

9. What is the significance of physical fitness in present scenario? Explain the components of Physical Fitness.

वर्तमान परिदृश्य में शारीरिक फिटनेस का क्या महत्व है? शारीरिक फिटनेस के घटकों की व्याख्या करें।

10. Write short notes on the following –

(a) SMART Goals

(b) Assessment done before starting a fitness programme

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखें –

(क) स्मार्ट लक्ष्य

(ख) फिटनेस कार्यक्रम शुरू करने से पहले किया गया मूल्यांकन

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 3334

J

Unique Paper Code : 2552053603

Name of the Paper : DSC-18 : Wellness and Fitness Management

Name of the Course : B.Sc. (Physical Education, Health Education & Sports) Hons. (NEP-UGCF 2022)

Semester : VI (May/June 2025)

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. Question Paper consists of **Two** Parts, **A** and **B**.
3. Attempt any **3** Questions from **Part-A** & any **3** Questions from **Part-B**.
4. The Questions of **Part-A** shall carry **10** marks each and Questions for **Part-B** shall carry **20** marks each.
5. 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. प्रश्न पत्र में दो भाग हैं, ए और बी।
3. भाग-ए से कोई 3 प्रश्न और भाग-बी से कोई 3 प्रश्न हल करें।
4. भाग-ए के प्रत्येक प्रश्न के लिए 10 अंक होंगे और भाग-बी के प्रत्येक प्रश्न के लिए 20 अंक होंगे।
5. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

PART-A / भाग-ए

1. Explain the concept and meaning of Physical Fitness.
शारीरिक फिटनेस की अवधारणा और अर्थ की व्याख्या करें।
2. Enumerate the benefits of a fitness program.
फिटनेस कार्यक्रम के लाभों की गणना करें।
3. Enlist the harmful effects of smoking and tobacco chewing.

धूम्रपान और तंबाकू चबाने के हानिकारक प्रभावों को सूचीबद्ध करें।

4. What is the importance of Rest and Recreation in our lives?
हमारे जीवन में आराम और मनोरंजन का क्या महत्व है?
5. What are the barriers for behaviour change?
व्यवहार परिवर्तन में क्या बाधाएँ हैं?

PART-B / भाग-बी

6. Describe the Process of change and Stages of behaviour change.
परिवर्तन की प्रक्रिया और व्यवहार परिवर्तन के चरणों का वर्णन करें।
7. Define Wellness. Discuss the steps for progressing towards the positive side of Wellness spectrum.
वेलनेस को परिभाषित करें। वेलनेस स्पेक्ट्रम के सकारात्मक पक्ष की ओर बढ़ने के लिए चरणों पर चर्चा करें।
8. Explain the meaning and importance of Body Composition. What are the ways to manage desired body composition?