

(i) Printed Pages : 4

Roll No.

(ii) Questions : 7

Sub. Code :

1	0	1	0	4
---	---	---	---	---

Exam. Code :

5	0	0	1
---	---	---	---

NEP U.G. Common-Inter Disciplinary Course 1st Semester
(2125)

PHYSICAL EDUCATION

**Modern Lifestyle and Physical Education (In All Mediums)
(PEDIDC)**

Time Allowed : Three Hours]

[Maximum Marks : 45

Note :— There shall be *seven* questions in all, spread over *three* units; the first question is compulsory. Rest of the any *three* questions out of *six* selecting *one* question from each unit.

1. Attempt any *five* questions :

- (a) How to live a healthy lifestyle
- (b) Explain two habits for good health
- (c) What is the holistic definition of physical activity?
- (d) What is a good description of wellness?
- (e) What are the benefits of physical activity?
- (f) Write caloric value of food
- (g) Make a fitness program.

5×3=15

UNIT—I

2. What are the benefits of a healthy lifestyle? 10

OR

3. Key aspects of skill resilience. 10

UNIT—II

4. What is the concept of physical activity? 10

OR

5. What is exercise and wellness? 10

UNIT—III

6. Basic concept of nutrition. 10

OR

7. Explain under and over nutrition. 10

(हिन्दी माध्यम)

नोट :— कुल सात प्रश्न होंगे, जो तीन यूनिटों में विभाजित है, पहला प्रश्न अनिवार्य है। बाकी बचे छः प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए, प्रत्येक यूनिट में से एक प्रश्न चुनिए।

1. किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए :—

- स्वस्थ जीवनशैली कैसे अपनाएँ
- अच्छे स्वास्थ्य के लिए दो आदतों की व्याख्या कीजिए
- शारीरिक गतिविधि की समग्र परिभाषा क्या है?
- स्वास्थ्य का अच्छा वर्णन क्या है?
- शारीरिक गतिविधि के क्या लाभ हैं?

(f) भोजन का कैलोरी मान लिखिए।

(g) एक फिटनेस कार्यक्रम बनाइए।

5×3=15

यूनिट-I

2. स्वस्थ जीवनशैली के क्या लाभ हैं? 10

अथवा

3. कौशल लचीलेपन के प्रमुख पहलू। 10

यूनिट-II

4. शारीरिक गतिविधि की अवधारणा क्या है? 10

अथवा

5. व्यायाम और स्वास्थ्य क्या है? 10

यूनिट-III

6. पोषण की मूल अवधारणा। 10

अथवा

7. अल्प और अति पोषण की व्याख्या कीजिए। 10

(पंजाबी अनुवाद)

नोट :- कुल सत्र प्रश्न तिन यूनितों ਵਿੱਚ ਵਿਭਾਜਿਤ ਹੋਣਗੇ; ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰश्न ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਛੇ ਪ੍ਰश्ਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰश्ਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੋ, ਹਰੇਕ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰश्ਨ ਚੁਣੋ।

1. ਕੋਈ ਵੀ ਪੰਜ ਪ੍ਰश्ਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੋ :

(a) ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਕਿਵੇਂ ਅਪਣਾਓਗੇ ?

(b) ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਦੋ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

(c) ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕੀ ਹੈ ?

(d) ਵੇਲਨੇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਰਣਨ ਕੀ ਹੈ ?

(c) ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ ?

(f) ਭੋਜਨ ਦਾ ਕੈਲੋਰੀ ਮਾਨ ਲਿਖੋ।

(g) ਇੱਕ ਫਿਟਨੇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਓ।

5×3=15

ਯੂਨਿਟ—I

2. ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ ?

10

ਜਾਂ

3. ਹੁਨਰ ਲਚਕਤਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪਹਿਲੂ।

10

ਯੂਨਿਟ—II

4. ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਕੀ ਹੈ ?

10

ਜਾਂ

5. ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੀ ਹੈ ?

10

ਯੂਨਿਟ—III

6. ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਮੂਲ ਧਾਰਨਾ।

10

ਜਾਂ

7. ਘੱਟ ਅਤੇ ਵੱਧ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

10