

Reg. No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



BASPECN 201

**II Semester B.A. Examination, September 2022
(NEP – 2020) (2021 – 22 Batch Onwards)
PHYSICAL EDUCATION (DSCC)
Life Style Management**

Time : 2 Hours

Max. Marks : 60

Instructions : I) Answer **all** the questions.

II) **All** questions carry **equal** marks.

1. Define Physical Fitness. Explain the importance of physical fitness for daily life. **12**
ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ. ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

OR/ಅಥವಾ

Explain any four components of physical fitness.

ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

2. Briefly explain the Karma Yoga and Bhakthi Yoga in healthy life. **12**
ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಕರ್ಮ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿ ಯೋಗವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.

OR/ಅಥವಾ

Discuss the impact of Ahara and Achara on healthy life style.

ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಚಾರದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.

3. Discuss the contribution of diet in healthy life. **12**
ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

OR/ಅಥವಾ

Explain Micro and Macro nutrition.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ.

4. Explain the fundamental movement in walking and running. **12**
ನಡಿಗೆಯ ಮತ್ತು ಓಟದ ಮೂಲಭೂತ ಚಲನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

OR/ಅಥವಾ

Briefly explain the contribution of physical activity towards healthy life style.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.

P.T.O.



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

12

ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡಕ್ಕೆ ಲಘು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ :

a) Balanced diet.

ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ.

b) Types of Asana's.

ಆಸನದ ವಿಧಗಳು.

c) Art of Jumping and Throwing.

ಎಸೆಯುವ ಮತ್ತು ಜಿಗಿಯುವ ಕಲೆ.

d) Suryanamaskara.

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ.
