

Reg. No.

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



**BASPEO 284**

**Choice Based Credit System IV Semester B.A. Examination, September 2022  
(2019-20 Batch Onwards)  
PHYSICAL EDUCATION  
Physical Education, Fitness, Wellness and Lifestyle Management  
(Open Elective)**

Time : 2 Hours

Max. Marks : 20

**Instructions :** 1) Answer **any five** questions of which question no. 7 is **compulsory**.

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

1. Define physical education. Explain the outcomes or importance of physical education. 4  
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ. ಅದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
2. Explain the characteristics of physically educated person. 4  
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದವರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
3. What is physical fitness ? Explain the health related physical fitness. 4  
ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಎಂದರೇನು ? ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
4. Describe any four components of wellness. 4  
ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
5. Discuss the health benefits of exercise. 4  
ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಆಗುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.
6. Write a note on relationship of fitness and health. 4  
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷಮತೆಯ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.
7. Write short notes on **any two** of the following : (2×2=4)  
ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡರ ಬಗ್ಗೆ ಲಘು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ :
  - a) Importance of warming up c) Skill related physical fitness  
ಕಾವೇರಿಸುವಿಕೆಯ ಮಹತ್ವ ಕೌಶಲ್ಯ ಸಂಬಂಧಿತ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ
  - b) Principles of physical education d) Body Mass Index (BMI)  
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ತತ್ವಗಳು ದೈಹಿಕ ದ್ರವ್ಯರಾಶಿ ಸೂಚಿ