

[This question paper contains 10 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 5452

Roll No.....

Unique Paper Code : 42552226

Name of the Paper : EC-201 – Contemporary Issues in Physical Education,  
Fitness and Wellness

Name of the Course : B.P. Ed. (Two Year)

Semester : II – 2016

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 70

**Instructions for Candidates**

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt all Five questions and Questions No. 1 to 4 carry 15 marks each and Question No. 5 carry 10 marks.
3. 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. सभी पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। जिनमें प्रश्न संख्या 1 से लेकर 4 तक प्रत्येक के 15 अंक हैं। प्रश्न संख्या 5 के 10 अंक हैं।
3. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Explain the importance and scope of Fitness and Wellness. (15)

**OR**

Discuss on Physical Education and its relevance in Inter-disciplinary context.

*P.T.O.*

5452

दक्षता एवं सुस्वास्थ्य के महत्व एवं विस्तार का वर्णन करें।

अथवा

शारीरिक शिक्षा एवं इसके संबंधित अंतर-विभागीय संदर्भ का विस्तार पूर्वक विवरण करें।

2. Discuss on understanding of Wellness with example. (15)

OR

Illustrate Physical Activity and its Health Benefits.

सुस्वास्थ्य की समझ को उदाहरण सहित विस्तार से लिखें।

अथवा

शारीरिक गतिविधि एवं उसके स्वास्थ्य लाभ को चित्रित करें।

3. Write a note on Exercises and Heart rate Zones for various Aerobic exercise intensities. (15)

OR

Explain the concept of designing different fitness training program for different age group.

पृथक-पृथक ऐरोबिक व्यायाम तीव्रता के व्यायाम एवं हृदय गति क्षेत्र के संबंध में विस्तार से लिखें।

अथवा

अलग-अलग उम्र के समूह के लिए पृथक-पृथक दक्षता प्रशिक्षण कार्यक्रम के अवधारणा का विस्तार से वर्णन करें।

4. Write short notes on any two of the following : (15)
- (a) First Aid

- (b) Management of injuries
- (c) Hypokinetic Disease
- (d) Health and Safety in Daily life

किन्हीं दो पर संक्षिप्त में लिखें :

- (क) प्राथमिक सहायता
- (ख) चोट प्रबंधन
- (ग) हाईपोकाइनिटिक रोग
- (घ) रोजमर्रा की जिन्दगी में स्वास्थ्य एवं सुरक्षा

5. Attempt any ten Questions from the following :

- (a) Which of the following is a performance goal in physical activity ?
  - (i) To win a tournament in golf.
  - (ii) To score the best in a strength test.
  - (iii) To improve your technique in tennis.
  - (iv) To get a personal best time in 100 m.
- (b) Why is warming up before exercise important ?
  - (i) It improves flexibility.
  - (ii) It improves heart rate.
  - (iii) It decreases the removal of lactic acid.
  - (iv) It slows adrenaline release.

P.T.O.

5452

- (c) Which one of the following is a suitable test for strength ?
- (i) Tug of war
  - (ii) Sit and reach
  - (iii) Stork stand test
  - (iv) Grip dynamometer
- (d) Which one of the following best describes the characteristics of a successful leader in a physical activity ?
- (i) To toss a coin at the start of a match.
  - (ii) To have a loud voice that all participants can hear.
  - (iii) To be physically fit.
  - (iv) To encourage others to take part effectively.
- (e) Which one of the following would you not take into account when assessing someone for readiness to exercise ?
- (i) Family history of illness.
  - (ii) Age of participant.
  - (iii) History of sports success.
  - (iv) Fitness level of participant.
- (f) Which of the following is a long-term effect of aerobic exercise on blood pressure ?
- (i) Reduced systolic blood pressure only.
  - (ii) Reduced systolic and diastolic blood pressure.
  - (iii) Reduced diastolic blood pressure only
  - (iv) No change in blood pressure.

- (g) Which of the following is a definition of muscular endurance ?
- (i) The maximum amount of force a muscle/group of muscles can exert.
  - (ii) The range of motion possible at a joint/group of joints.
  - (iii) The ability of a muscle/group of muscles to continue to exert force and resist fatigue.
  - (iv) The ability to maintain aerobic exercise for prolonged periods.
- (h) Body composition is one of the components of :
- (i) Skill related fitness
  - (ii) Health related fitness
  - (iii) Wellness
  - (iv) Muscular strength
- (i) The accepted treatment for a sprained ankle is :
- (i) Remove the shoe and check for swelling using the capillary reflex method.
  - (ii) Keep the shoe on, apply an ankle bandage for support, elevate and apply cold towels.
  - (iii) Keep the shoe on, apply an ankle splint and apply heat if possible.
  - (iv) Have the victim walk or move as soon as possible to prevent stiffness.
- (j) To treat a first degree burn you should :
- (i) Apply a good quality burn cream or ointment.
  - (ii) Clean the area thoroughly with hot soapy water.
  - (iii) Apply a constricting band between the burn and the heart.
  - (iv) Apply cool running water until there is little or no remaining pain.

P.T.O.

5452

(k) What is the appropriate treatment for a suspected broken collarbone or shoulder ?

(i) Apply a simple sling. Bind the sling to the chest with a cravat.

(ii) Use the cross your heart padded chest support method.

(iii) Use the flail chest protection system.

(iv) Apply a modified "Johnson Traction Splint".

(l) Overuse of tendons in physical activity can cause problems. Which one of the following problems is associated with tendon overuse ?

(i) Inflammation

(ii) Arthritis

(iii) Hypertrophy

(iv) Bruising

किन्हीं दस प्रश्नों का निम्नलिखित में से उत्तर दें :

(क) शारीरिक गतिविधि में निम्नलिखित में से कौन सा प्रदर्षण लक्ष्य है :

(i) गोल्फ प्रतियोगिता को जीतना :

(ii) बल प्रतियोगिता में अधिकतम अंक बनाना

(iii) टेनिस में तकनीक का सुधार करना

(iv) 100 m दौड़ में व्यक्तिगत उत्तर प्रदर्शन

452

(ख) शरीर को व्यायाम से पहले क्यों गर्मने का महत्व :

- (i) लचीलेपन में सुधार होना
- (ii) हृदय गति में सुधार आना
- (iii) लैक्टिक एसिड के बाहर निकलने का क्रम कम होना
- (iv) ऐड्रिलिन छूटने की गति का कम होना

(ग) बल का अच्छा परीक्षण कौन सा है ?

- (i) टग आफ वार
- (ii) सिट एवं रीच परीक्षण
- (iii) स्ट्रोक स्टैंड परीक्षण
- (iv) ग्रिप डाइनामोमीटर

(घ) निम्नलिखित में से कौन सी विशेषताएँ एक कामीयाब शारीरिक गतिविधि के नेता में पाई जाती है :

- (i) खेल के आरंभ में सिक्के का उछालना
- (ii) ऊँची आवाज़ होना जिससे सभी प्रतिभागियों को सुनाई पड़े
- (iii) शारीरिक रूप से स्वस्थ
- (iv) दूसरों को बढ़ावा देना जिससे वे प्रभावी रूप से भाग ले

(ङ) इनमें से कौन सा निम्नलिखित कारण जिससे व्यायाम की तैयारी को जाँचा जा सकता है ।

- (i) पारिवारिक बीमारी का इतिहास

- (ii) प्रतिभागियों की उम्र
- (iii) खेल सफलता का इतिहास
- (iv) प्रतिभागियों का दक्षता स्तर

(च) निम्नलिखित में से लम्बी समय का ऐरोबिक व्यायाम का क्या प्रभाव रक्तचाप पर पड़ता है :

- (i) सिस्टोलिक रक्तचाप का कम होना
- (ii) सिस्टोलिक एवं गर्इस्टोलिक रक्तचाप का कम होना
- (iii) डाइस्टोलिक रक्तचाप का कम होना
- (iv) रक्तचाप पर कोई असर नहीं

(छ) पेशीय दमखक की परिभाषा कौन सी है ?

- (i) अधिकतम बल एक पेशीय या पेशीय समूह द्वारा लगाना
- (ii) संभावित जोड़ या जोड़ों के समूह पर गति का फैलाव (रिन्ज)
- (iii) पेशीय या पेशीय समूह की क्षमता द्वारा लगातार बल लगाना और थकान को रोकना
- (iv) लम्बी समय के लिए ऐरोबिक व्यायाम को बनाए रखने की क्षमता

(ज) शरीर कमपोजीशन किस का तत्त्व है ?

- (i) कौशल संबंधित दक्षता
- (ii) स्वास्थ्य संबंधित दक्षता
- (iii) सुस्वास्थ्य
- (iv) पेशीय बल



5452

(अ) ऐंकल मोच के लिए कौन सी चिकित्सा मान्य है ?

(i) निम्न धमनियाँ रिफ्लेक्स (reflex) तरीकों का प्रयोग करते हुए, जूते उतारकर सूजन को चैक करना ।

(ii) जूतो को पहने रहें, सहायक के तौर पर टखने पर पट्टी बांधें, ऊपर उठाये और तौलिये से बर्फ लगाये ।

(iii) जूते पहनते हुए, टखने पर चिपकने वाली पट्टी बांधें और संभव हो तो ग्रमहाट भी लगाये ।

(iv) चौटिल को चलना चाहिए व जैसे ही संभव हो चले जिससे उसमें खिंचाव ना हो ।

(अ) पहली डिग्री जले के इलाज के लिए तुम्हें चाहिए :

(i) एक अच्छी क्रीम या मरहम जले पर लगाने के लिए

(ii) साबुन के गर्म पानी से अच्छी तरह साफ करना

(iii) जले और दिल के बीच एक बाधा बैंड बांधना

(iv) जब तक कम या शेष दर्द है वहां ठंडा शीतल पानी प्रयोग करें

(ट) संशयति टूटी हुई कोलर हड्डी या कन्धे की हड्डी के लिए उचित उपचार क्या हैं ?

(i) साधारण सलींग लगाये । सलींग से छाती के साथ करैवट (Cravat) को बान्धे ।

(ii) गधेधार छाती का सहाय तरीका का प्रयोग करें ।

(iii) फलैल छाती रक्षात्मक तरीका ।

(iv) परिवर्तित-जोनसन ट्रैक्सन सपलीन्ट का प्रयोग ।

(ठ) शारीरिक क्रियाओं में टन्डेन के अति प्रयोग के कारण समस्या हो सकती है । जिससे की टन्डेन का अति प्रयोग से निम्नलिखित समस्याओं से सम्बन्धित है ।

(i) सूजन

(ii) गठियाँ

(iii) हाईपरट्रोफी या अति वृद्धि

(iv) ब्रउजीई (Bruising) या नील पड़ना