

[This question paper contains 4 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 5385A

Roll No.....

Unique Paper Code : 255412

Name of the Paper : BPE-401 : Optional Gp.-II(C)(iii) : Fitness Instructor

Name of the Course : B.Sc. (PEHE & S)

Semester : IV (2016)

Duration : 2 Hours

Maximum Marks : 25

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Question Paper consist of two parts, A and B.
3. Attempt any 5 questions from Part – A & any 3 questions from Part – B.
4. The questions of Part – A shall carry 2 marks each and questions for Part – B shall carry 5 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. प्रश्नपत्र दो भागों में है, भाग अ एवं भाग ब।
3. भाग-अ से किन्हीं 5 प्रश्नों का उत्तर दीजिए तथा भाग ब से किन्हीं 3 प्रश्नों का उत्तर दीजिए।
4. भाग-अ का प्रत्येक प्रश्न 2 नम्बर का है तथा भाग ब का प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है।
5. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

P.T.O.

PART – A

(भाग 'क')

1. Express the energy expenditure in physical activity. (2)
शारीरिक गतिविधि में ऊर्जा व्यय का वर्णन कीजिए ।
2. What is BMR & BMI ? (2)
बीएमआर तथा बीएमआई क्या है ?
3. Enlist components of Health related & Skill related fitness. (2)
स्वास्थ्य सम्बन्धी तथा कौशल सम्बन्धी दक्षता के तत्वों की सूची बनाइये ।
4. What is Lean Body Mass ? (2)
लिन बाडी मास क्या है ?
5. What is importance of flexibility for an individual ? (2)
एक व्यक्ति के लिए लचीलापन का क्या महत्व है ?
6. Define frequency & intensity of training load. (2)
प्रशिक्षण भार की बारम्बारता तथा इन्टनसिटी की परिभाषा लिखो ।

7. What is "Body Composition" ?

(2)

बाडी कमपोजिशन क्या है ?

8. What is the foundation of Exercise Prescription ?

(2)

व्यायाम पर्चा बनाने का आधार क्या है ?

PART – B

(भाग 'ख')



9. Write a note on Health & Fitness goals.

स्वास्थ्य एवम् दक्षता के उद्देश्यों पर टिप्पणी लिखो ।

10. Discuss various risks of Physical Inactivity.

(5)

शारीरिक गतिविधि की उदासिनता के विभिन्न जोखिमों का वर्णन कीजिए ।

11. Write a note on assessment of muscular endurance.

(5)

पेशीय दमखम जाँचने पर एक टिप्पणी लिखो ।

12. Write fundamental principles of sports training.

(5)

खेल प्रशिक्षण के मूलभूत सिद्धान्तों के बारे में लिखो ।

P.T.O.

5385A

4

13. Discuss various factors affecting exercise prescription for older population.

(5)

वृद्ध जनसंख्या के लिए व्यायाम पर्चा को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों के बारे में वर्णन कीजिए ।