

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 3755

H

Unique Paper Code : 2552052403

Name of the Paper : Exercise Prescription for Health Fitness

Name of the Course : B.Sc. (PE, HE & Sports)
DSC-12, NEP-UGCF

Semester : IV – May/June 2024

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Question Paper consists of Two Parts, A and B.
3. Attempt any 3 Questions from Part-A & any 3 Questions from Part-B.
4. The Questions of Part-A shall carry 10 marks each and Questions for Part-B shall carry 20 marks each.
5. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

P.T.O.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए ।
2. प्रश्न पत्र में दो भाग हैं - ए और बी ।
3. भाग-ए से कोई 3 प्रश्न और भाग-बी से कोई 3 प्रश्न हल करें ।
4. भाग-ए के प्रत्येक प्रश्न के लिए 10 अंक होंगे और भाग-बी के प्रत्येक प्रश्न के लिए 20 अंक होंगे ।
5. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए ।

PART-A**(भाग - क)**

1. What is the difference between exercise and physical activity?
(10)

व्यायाम और शारीरिक गतिविधि में क्या अंतर है?

2. What is obesity?
(10)

मोटापा क्या है?

3. What is hypertension? (10)

उच्च रक्तचाप क्या है?

4. What is physical fitness? Discuss the various components of health related fitness. (10)

शारीरिक फिटनेस क्या है? स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस के विभिन्न घटकों पर चर्चा करें।

5. What is the significance of medical screening? (10)

मेडिकल स्क्रीनिंग का क्या महत्व है?

PART-B

(भाग - ख)

6. Explain the health benefits of exercise. (20)

व्यायाम के स्वास्थ्य लाभों को समझाइये।

7. What changes will you bring in a sedentary individual to make them responsible to initiate regular exercise participation? (20)

आप एक गतिहीन व्यक्ति में नियमित व्यायाम भागीदारी शुरू करने के लिए जिम्मेदार बनाने के लिए क्या बदलाव लाएंगे?

8. Explain the FIIT principle in detail. (20)

FIIT सिद्धांत को विस्तार से समझाइये।

9. Discuss the principles of fitness training in detail. (20)

फिटनेस प्रशिक्षण के सिद्धांतों पर विस्तार से चर्चा करें।

10. What steps will you follow while prescribing exercise for a given population? (20)

किसी दी गई जनसंख्या के लिए व्यायाम निर्धारित करते समय आप किन चरणों का पालन करेंगे?