

[This question paper contains 12 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 9420

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 – 2018

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. 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 ।

P.T.O.

2. सभी पाँच प्रश्न 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. Define the terms - Physical education, Physical fitness & Wellness. Also discuss their aims & objectives. (15)

परिभाषित करें - शारीरिक शिक्षा, शारीरिक फिटनेस और कल्याण। उनके लक्ष्य और उद्देश्यों पर भी चर्चा करें।

Or / अथवा

Discuss the concepts of physical fitness & wellness & also discuss their importance in present day lifestyle.

शारीरिक फिटनेस और कल्याण की अवधारणाओं पर चर्चा करें और वर्तमान की जीवन शैली में उनके महत्व पर भी चर्चा करें।

2. Write a note on physical activity & its health benefits. (15)

शारीरिक गतिविधि और उसके स्वास्थ्य लाभ पर एक नोट लिखें।

Or / अथवा

Discuss on the prevention & management of hypo-kinetic diseases.

Hypo-kinetic रोगों की रोकथाम और प्रबंधन पर चर्चा करें।

3. Differentiate between aerobic & anaerobic exercises. Also discuss their effects on physical fitness. (15)

एरोबिक और एनारोबिक अभ्यास के बीच अंतरभेदता कीजिये। इसके अलावा शारीरिक फिटनेस पर उनके प्रभावों की चर्चा करें।

Or / अथवा

Discuss the concept of designing fitness training program for different age groups.

विभिन्न आयु समूहों के लिए फिटनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम तैयार करने की अवधारणा पर चर्चा करें।

4. Write short notes on any **two** : (7½×2)

- (i) Health & safety in daily life
- (ii) Importance of First aid
- (iii) Common injuries & their management
- (iv) Modern lifestyle & health

P.T.O.

किन्हीं दो पर लघु नोट लिखें :

- (i) दैनिक जीवन में स्वास्थ्य और सुरक्षा
- (ii) प्राथमिक चिकित्सा का महत्त्व
- (iii) आम चोटों और उनके प्रबंधन
- (iv) आधुनिक जीवन शैली और स्वास्थ्य

5. Attempt **any ten** questions out of following : (10)

निम्नलिखित में से किन्हीं भी दस सवालों का उत्तर दें :

(a) The constant & deliberate effort to stay healthy & achieve the highest potential for well being, is called :

- (i) Physical exercise
- (ii) Wellness
- (iii) Health related fitness
- (iv) Skill related fitness

निरंतर और जानबूझकर स्वस्थ रहने और अच्छे से होने के लिए उच्चतम क्षमता प्राप्त करने के प्रयास, को कहा जाता है :

- (i) शारीरिक व्यायाम
- (ii) कल्याण

(iii) स्वास्थ्य से संबंधित फिटनेस

(iv) कौशल से संबंधित फिटनेस

(b) A physical state encompassing cardio-respiratory endurance, muscular strength & endurance, flexibility & body composition, is called :

(i) Wellness

(ii) Health related fitness

(iii) Skill related fitness

(iv) Physical fitness

एक शारीरिक स्थिति जिसमें कार्डियो-श्वसन धीरज, मांसपेशियों की ताकत और धीरज, लचीलापन और शरीर रचना शामिल है, को कहा जाता है :

(i) कल्याण

(ii) स्वास्थ्य से संबंधित फिटनेस

(iii) कौशल से संबंधित फिटनेस

(iv) शारीरिक फिटनेस

(c) The ability to exert maximum force against resistance, is called :

(i) Muscular strength

P.T.O.

(ii) Muscular endurance

(iii) Flexibility

(iv) Speed

प्रतिरोध के खिलाफ अधिकतम शक्ति को लागू करने की क्षमता, को क्या कहा जाता है :

(i) शरीरिक ताकत

(ii) मांसपेशीय मजबूती

(iii) लचीलापन

(iv) गति

(d) Moving the joints beyond the accustomed range of motion, is called :

(i) Power

(ii) Stretching

(iii) Flexibility

(iv) Speed

गति के आदी श्रेणी से परे जोड़ों को आगे बढ़ाना, इसे क्या कहा जाता है :

(i) शक्ति

- (ii) स्ट्रेचिंग
- (iii) लचीलापन
- (iv) गति

(e) The fat & nonfat components of the human body, is called :

- (i) Lean body mass
- (ii) Body strength
- (iii) Percent fat mass
- (iv) Body composition

मानव शरीर के वसा और नॉनफैट घटकों को कहा जाता है :

- (i) समंद बॉडी मास
- (ii) शारीरिक ताकत
- (iii) प्रतिशत वसा द्रव्यमान
- (iv) शरीर की संरचना

(f) How hard a person has to exercise to improve cardio-respiratory endurance, is called :

- (i) Frequency of exercise

P.T.O.

- (ii) Intensity of exercise
- (iii) Density of exercise
- (iv) Repetition of exercise

एक व्यक्ति को कार्डियो-श्वसन धीरज में सुधार करने के लिए कितना मुश्किल काम करना पड़ता है, इसे क्या कहा जाता है :

- (i) व्यायाम की आवृत्ति
- (ii) व्यायाम की तीव्रता
- (iii) व्यायाम की घनत्व
- (iv) व्यायाम की पुनरावृत्ति

(g) The range of intensity at which a person should exercise to develop cardio- respiratory system, is called :

- (i) Cardio-respiratory training zone
- (ii) Exercise capacity
- (iii) Vigorous exercises
- (iv) Heart rate reserve

तीव्रता की सीमा जिस पर एक व्यक्ति को कार्डियो-श्वसन प्रणाली विकसित करने के लिए व्यायाम करना चाहिए, इसे कहा जाता है :

- (i) कार्डियो-श्वसन प्रशिक्षण क्षेत्र

- (ii) व्यायाम की क्षमता
- (iii) जोरदार अभ्यास
- (iv) हार्ट रेट रिजर्व

(h) Obesity increases the risk for :

- (i) Hypertension
- (ii) Atherosclerosis
- (iii) Type2 diabetes
- (iv) All of the above

मोटापा निम्नलिखित में से किस बिमारी का जोखिम बढ़ाता है :

- (i) उच्च रक्तचाप
- (ii) Atherosclerosis
- (iii) मधुमेह प्रकार 2
- (iv) ऊपर के सभी

(i) The amount of essential fat in women is :

- (i) 5%
- (ii) 7%
- (iii) 10%
- (iv) 12%

P.T.O.

महिलाओं में आवश्यक वसा की मात्रा कितनी होती है :

- (i) 5%
- (ii) 7%
- (iii) 10%
- (iv) 12%

(j) To treat strains and sprains, use the acronym RICE, which means :

- (i) Rest, Ice, Compress, Elevate
- (ii) Run Inside, Call, Emergency
- (iii) Rescue, Incline, Compress, Eliminate pain
- (iv) Rub, Ice, Crutches, emergency

उपभेदों और मोचों का इलाज करने के लिए, परिष्कृत RICE का अर्थ क्या है :

- (i) आराम, बर्फ, संकुचन, ऐलिवेट
- (ii) अंदर की ओर चलें, कॉल, आपातकाल
- (iii) बचाव, अपमान, संकुचन, दर्द को दूर करना
- (iv) रब, बर्फ, क्रैच, आपातकाल

(k) What is an open fracture?

- (i) A fracture in which the bone ends can move around Atherosclerosis
- (ii) A fracture in which the bone is exposed as the skin is broken
- (iii) A fracture which causes complications such as a punctured lung
- (iv) A fracture in which the bone has bent and split.

एक खुला पैक्चर क्या है?

- (i) एक अस्थिभंग जिसमें हड्डी समाप्त होता है, एथ्रोस्क्लेरोसिस के चारों ओर घूम सकता है।
- (ii) एक पैक्चर जिसमें हड्डी त्वचा के फटने से उजागर हो जाती है।
- (iii) एक अस्थिभंग जो कि एक पंचर फेफड़े जैसे जटिलताओं का कारण बनता है।
- (iv) एक अस्थिभंग जिसमें हड्डी तुला और विभाजित है।

(l) What is a faint?

- (i) A response to fear

- (ii) An unexpected collapse
- (iii) A brief loss of consciousness
- (iv) A sign of flu

बेहोशी क्या है ?

- (i) डर के कारण
- (ii) एक अप्रत्याशित पतन
- (iii) चेतना का एक संक्षिप्त चले जाना
- (iv) फ्लू का संकेत