

SET-B

Unique Paper Code	: 42552226
Name of the Paper	: EC-201, Contemporary Issues In Physical Education, Fitness & Wellness
Name of the Course	: B.P.Ed. (CBCS) (May – June 2021)
Semester	: II
Time	: 3 Hours +1 hour for downloading QP, Scanning & Uploading of Answer Sheets
Maximum Marks	: 70

Instructions for Candidate :

- 1. The students are required to attempt any FOUR questions. All questions carry equal marks**
- 2. Answers may be written in either English or Hindi but the same medium should be used throughout the paper.**

छात्रों के लिए निर्देश:

- 1. छात्रों को किसी भी चार प्रश्नों का प्रयास करने की आवश्यकता होती है। सभी प्रश्नों पर समान अंक हैं।**
- 2. उत्तर अंग्रेजी या हिंदी में लिखे जा सकते हैं लेकिन पूरे पेपर में एक ही माध्यम का उपयोग किया जाना चाहिए।**

Q. 1. Discuss the concepts of physical fitness & wellness & also discuss their importance in present day scenario.

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

Q.2. Discuss on various physical fitness & wellness components

पुर्विभिन्न शारीरिक फिटनेस और कल्याण घटकों पर चर्चा करें।

Q. 3. Discuss on the prevention & management of hypo-kinetic diseases.

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

Q. 4. Calculate the 40%, 50%, 60% & 80% training intensities for a 22 year old with a resting heart rate of 70 beats per minute.

22 वर्ष की उम्र के व्यक्ति जिसकी आराम दिल की दर 70 बीट प्रति मिनट है, उसकी 40%, 50%, 60% और 80 % प्रशिक्षण तीव्रता की गणना करें।

Q. 5. Differentiate between aerobic & anaerobic exercises. Also discuss the concept of use of free weight Vs Machine.

एरोबिक और एनारोबिक अभ्यासों के बीच अंतर बताये। इसके अलावा free weight बनाम मशीन के उपयोग की अवधारणा पर चर्चा करें।

Q. 6. Identify various Soft tissue injuries & suggest their management.

विभिन्न शीतल ऊतक चोटों की पहचान करें और उनके प्रबंधन का सुझाव दें।



This document was created with the Win2PDF "print to PDF" printer available at <http://www.win2pdf.com>

This version of Win2PDF 10 is for evaluation and non-commercial use only.

This page will not be added after purchasing Win2PDF.

<http://www.win2pdf.com/purchase/>