

OPEN BOOK EXAMINATION SCHEME 2020

B.Sc. (PHYSICAL EDUCATION, HEALTH EDUCATION & SPORTS)

B.SC. Sem. III (CBCS) Nov/Dec 2020

(SEMESTER SCHEME ADMISSION OF 2019)

SET – I

UNIQUE PAPER CODE : 42553356

NAME OF THE PAPER : SEC - EXERCISE PRESCRIPTION

NAME OF THE COURSE: B.Sc. (P.E., H.E. & S.)

Instruction for students:

- Attempt any **FOUR QUESTIONS**. All questions carry equal marks.
- The duration of question paper is of **4 hours duration out of which** the student is provided with **3 hours for answering** the question paper and **1 hour is given for** downloading the question paper, scanning the answer sheet in PDF format and uploading the scanned PDF of the answer sheet on the portal.

**Maximum Marks: 75**

1. Define Exercise. What are the health benefits of regular exercise participation? (18.75)

व्यायाम को परिभाषित करें। नियमित व्यायाम भागीदारी के स्वास्थ्य लाभ क्या हैं?

2. Discuss how does one's lifestyle affect their health and fitness status? (18.75)

चर्चा करें कि किसी की जीवन शैली उनके स्वास्थ्य और फिटनेस स्थिति को कैसे प्रभावित करती है?

3. Discuss the principles of Exercise Prescription. (18.75)

व्यायाम पर्चे के सिद्धांतों पर चर्चा करें।

4. What is FIIT principle? Discuss in detail. (18.75)

FIIT सिद्धांत क्या है? विस्तार से चर्चा करें।

5. What do you understand by the term Physical Activity? Discuss the difference and similarities that exists between exercise and physical activity. (18.75)

फिजिकल एक्टिविटी शब्द से आप क्या समझते हैं? व्यायाम और शारीरिक गतिविधि के बीच मौजूद अंतर और समानता पर चर्चा करें।

6. What is Diabetes? What are its types, causes and how to manage it? (18.75)

डायबिटीज क्या है? इसके प्रकार, कारण और इसका प्रबंधन कैसे करें