

OPEN BOOK EXAMINATION SCHEME 2020
B.SC. (PHYSICAL EDUCATION, HEALTH EDUCATION & SPORTS)
B.Sc. Sem. V (CBCS) Nov/Dec 2020
(SEMESTER SCHEME ADMISSION OF 2015, 2016, 2017 & 2018)

SET – I

UNIQUE PAPER CODE : 42557505
NAME OF THE PAPER : SPORTS FOR ALL
NAME OF THE COURSE: B.Sc. (P.E., H.E. & S.)

Instruction for students:

- a) Attempt any **FOUR QUESTIONS**. All questions carry equal marks.
- b) 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. Describe functions, sources and requirements of Macronutrients. (18.75)
मैक्रोन्यूट्रिएंट्स के कार्यों, स्रोतों और आवश्यकताओं का वर्णन करें।
2. Define Metabolism. Explain the methods of assessing energy cost of activities? (18.75)
मेटाबोलिज्म को परिभाषित करें। गतिविधियों की ऊर्जा लागत का आकलन करने के तरीके बताएं?
3. Give nutritional considerations in planning meals for adult women, preschool children and elderly. (18.75)
वयस्क महिलाओं, पूर्वस्कूली बच्चों और बुजुर्गों के भोजन की योजना में पोषण संबंधी दिशा-निर्देश दें।
4. Describe the concept of fluid balance. What are the symptoms of dehydration and how it can be prevented? (18.75)
द्रव संतुलन की अवधारणा का वर्णन करें। निर्जलीकरण के लक्षण क्या हैं और इसे कैसे रोका जा सकता है।
5. Explain dietary and nutritional guidelines for endurance training athletes emphasizing on training meals, pre-competition, during and post competition meals. (18.75)
धीरज प्रशिक्षण एथलीटों के लिए आहार और पोषण संबंधी दिशा-निर्देशों को समझाइए, प्रशिक्षण भोजन, पूर्व-प्रतियोगिता, प्रतियोगिता के दौरान और बाद के भोजन पर जोर देना।
6. Explain Female Athletic Triad and any Two Nutritional Ergogenic Aids. (18.75)
महिला एथलेटिक ट्रायड और किसी भी दो पोषण संबंधी एर्गोजेनिक एड्स की व्याख्या करें।