

SET A

UNIQUE PAPER CODE : 42553356
NAME OF THE EXAMINATION: **B.Sc (PE,HE & S) SEM V (CBCS)-2021**
NAME OF THE PAPER: **SEC-3 (VII)**
NAME OF THE SUBJECT: **EXERCISE PRESCRIPTION**
SEMESTER: **V-2021**
DURATION: **(3hrs + 1 hr*)**
***For Downloading of QP, Scanning answer sheet and uploading it.**
MAXIMUM MARKS: **75**

INSTRUCTIONS FOR CANDIDATES

Attempt any FOUR questions. All questions carry equal marks.

1. Differentiate between Physical activity and Exercise. What are the exercise recommendations for health and fitness? (18.75)
2. What is the basis for Exercise Prescription. Explain all the components of Exercise Prescription? (18.75)
3. What are the health benefits of Exercise and increasing overall physical activity. (18.75)
4. What is the necessity of Exercise Prescription. Explain behaviour change stages for exercising regularly. (18.75)
5. Describe principles of exercise training. (18.75)
6. What are the components of health related physical fitness. Explain one test for each component of health related physical fitness. (18.75)

सेट ए

अद्वितीय पेपर कोड:	42553356
परीक्षा का नाम:	बीएससी (पी.ई., एच.ई. एंड एस.एस) (सीबीसीएस)-2021
पेपर का नाम:	SEC-3 (VII)
विषय का नाम:	(व्यायाम प्रिस्क्रिप्शन) Exercise Prescription
सेमेस्टर:	V-2021
अवधि:	(3 + 1) घंटे (3hrs + 1 hr*)
*For Downloading of QP, Scanning answer sheet and uploading it.	
अधिकतम अंक:	75

उम्मीदवारों के लिए निर्देश

किसी भी चार प्रश्नों का प्रयास करें। सभी प्रश्नों पर समान अंक हैं।

1. शारीरिक गतिविधि और व्यायाम के बीच अंतर बताएं। | स्वास्थ्य और फिटनेस के लिए व्यायाम सिफारिशें क्या हैं? (18.75)
2. व्यायाम नुस्खे का आधार क्या है। व्यायाम प्रिस्क्रिप्शन के सभी घटकों के बारे में बताएं? (18.75)
3. व्यायाम और समग्र शारीरिक गतिविधि में वृद्धि के स्वास्थ्य लाभ क्या हैं। (18.75)
4. एक्सरसाइज प्रिस्क्रिप्शन की क्या जरूरत है। नियमित रूप से व्यायाम करने के लिए व्यवहार परिवर्तन के चरणों की व्याख्या करें। (18.75)
5. व्यायाम प्रशिक्षण के सिद्धांतों का वर्णन करें। (18.75)

6. स्वास्थ्य संबंधी शारीरिक फिटनेस के घटक क्या हैं। स्वास्थ्य संबंधी शारीरिक फिटनेस के प्रत्येक घटक के लिए एक परीक्षण की व्याख्या करें। (18.75)