

SET A

Unique Paper Code : 42553501 (OC)
Name of the Course : BSc (PE,HE & S)-Part-III(Old)
Semester : V/2021
Name/ Title of Paper : FITNESS AND SPORTS SKILL TESTING
Duration : (3 hrs +1 hr*)

***For Downloading of QP, Scanning answer sheet and uploading it.**

Max Marks : 75

NOTE : Attempt any FOUR questions. All questions carry equal marks.

1. Define physical fitness. Discuss the role of parents and community for maintenance and promotion of fitness and wellness in children.
2. Discuss factors effecting selection of machines in a gym for various parameters of fitness.
3. Classify and explain all components of physical fitness.
4. Discuss the assessments done prior to planning fitness and wellness prescription.
5. What are the principles of training. Write in brief about the elements of exercise prescription.
6. Discuss the role of exercise and physical activity in prevention and control of cardiovascular diseases. Briefly explain the role of exercise for ageing person.

SET A

Unique Paper Code	:	42553501 (OC)
Name of the Course	:	BSc (PE,HE & S)-Part-III(Old)
Semester	:	V/2021
Name/ Title of Paper	:	FITNESS AND SPORTS SKILL TESTING
Duration	:	(3 hrs +1 hr*)
*For Downloading of QP, Scanning answer sheet and uploading it.		
Max Marks	:	75

नोट : किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के समान अंक हैं।

1. शारीरिक फिटनेस को परिभाषित करें। बच्चों में फिटनेस और तंदुरुस्ती को बनाए रखने और बढ़ावा देने के लिए माता-पिता और समुदाय की भूमिका पर चर्चा करें।
2. फिटनेस के विभिन्न मापदंडों के लिए जिम में मशीनों के चयन को प्रभावित करने वाले कारकों की चर्चा करें।
3. शारीरिक फिटनेस के सभी घटकों को वर्गीकृत और समझाएं।
4. फिटनेस और वेलनेस प्रिस्क्रिप्शन की योजना बनाने से पहले किए गए आकलनों पर चर्चा करें।
5. प्रशिक्षण के सिद्धांत क्या हैं। व्यायाम नुस्खे के तत्वों के बारे में संक्षेप में लिखिए।
6. हृदय रोगों की रोकथाम और नियंत्रण में व्यायाम और शारीरिक गतिविधि की भूमिका की चर्चा कीजिए। वृद्ध व्यक्ति के लिए व्यायाम की भूमिका को संक्षेप में समझाइए।