

Sl. No. of Ques. Paper	: 6225	F-5
Unique Paper Code	: 2551503	
Name of Paper	: Physical Activity and Sports Technology	
Name of Course	: B.Sc. (P.E., H.E. & Sports)	
Semester	: V	
Duration	: 3 hours	
Maximum Marks	: 75	

(Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.)

(इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिये गये निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिये।)

NOTE:— Answers may be written either in English or in Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

टिप्पणी:— इस प्रश्नपत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिन्दी किसी एक भाषा में दीजिए; लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

Question paper is divided into two Parts: Part A and Part B. The questions in Part A carry 5 marks each and in Part B 20 marks each.

प्रश्न-पत्र दो भागों में विभाजित है— भाग क और भाग ख। भाग क के प्रश्नों के 5 अंक हैं और भाग ख के प्रश्नों के 20 अंक हैं।

Attempt any three questions from Part A and three questions from Part B.

भाग क और ख से किन्हीं तीन-तीन प्रश्नों का उत्तर दीजिये।

PART A (भाग अ)

1. Define the word physical activity.
शारिरिक क्रिया की परिभाषा दीजिए।
2. Which kind of diseases are called 'hypokinetic diseases'?
हाइपोकाइनेटिक बीमारियाँ किस प्रकार की बीमारियाँ हैं?
3. How will you consider the sequence of exercise?
आप किस प्रकार व्यायाम का अनुक्रम का विचार करेंगे?

4. Can physical activity be measured? How?

क्या शारीरिक क्रिया नापी जा सकती है? कैसे?

5. What do you understand by exercise prescription?

व्यायाम निर्देशन से आप क्या समझते हैं?

PART B (भाग ब)

6. How does physical activity help in developing various domains of personality?

शारीरिक क्रिया किस प्रकार व्यक्तित्व के विभिन्न आयामों को विकसित करने में मदद करती है?

7. Write down six stages of behaviour change.

व्यवहार परिवर्तन के छः चरणों के बारे में लिखिए।

8. Explain various methods of promotion of health and fitness in present era.

आधुनिक काल में स्वास्थ्य एवं फिटनेस के प्रचार के तरीके समझाइए।

9. Write short notes on any two of the following:

(a) Sports for all

(b) Exercise Science

(c) HELP- Philosophy for Holistic Personality Development.

संक्षिप्त में किन्हीं दो पर लिखिए:

(a) सबके लिए खेल

(b) व्यायाम विज्ञान

(c) HELP— संपूर्ण व्यक्तित्व विकास के लिये दर्शन।

10. How will you develop physical fitness component through physical activity technology? Write any one component of your choice.

शारीरिक फिटनेस के घटकों का विकास शारीरिक क्रिया तकनीक द्वारा किस प्रकार करेंगे? अपनी पसंद के किसी एक घटक के बारे में लिखिए।