

(Printed Pages 4)

Roll No. _____

1481

एम.पी.एड. चतुर्थ सेमेस्टर परीक्षा, 2016

M.P.Ed. Fourth Semester

Examination, 2016

(वैकल्पिक - I B)

(Optional - I B)

(Physiology of Exercise)

समय : 3 घण्टे

पूर्णांक : 70

Time : Three Hours

Maximum Marks : 70

नोट : कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। 30 अंकों का लघुउत्तरीय प्रथम प्रश्न अनिवार्य है। प्रत्येक इकाई से 10 अंकों का एक-एक प्रश्न किया जाना है।

Note : Answer **five** questions in all. Short answer type **Question No.1** carrying 30 marks is **compulsory**. Answer **one** question carrying 10 marks from each unit.

नोट : लघु-उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर की अधिकतम सीमा 200 शब्द तथा दीर्घ-उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर की अधिकतम सीमा 500 शब्द है।

P.T.O.

1481

Note : The answers to short questions should not exceed 200 words and the answers to long questions should not exceed 500 words.

1. (a) ऊष्मीकरण को समझाएं।
Explain warming up.
- (b) फिसिकल फिटनेस की अवधारणा को समझाएं।
Explain the concept of physical fitness.
- (c) संतुलित आहार को समझाएं।
Explain balanced diet.
- (d) एल्कोहोल के कुप्रभावों के बारे में बताएं।
What are the bad effects of alcohol.
- (e) ऊर्जा मूल्य को परिभाषित कीजिए।
Define energy cost.
- (f) मोटापा क्या है?
What is obesity?
- (g) थकान क्या है?
What is fatigue?
- (h) ताकत की शारीरिक क्रिया के स्वरूप को बताएं।
Explain physiological aspect of strength.
- (i) धूम्रपान के कुप्रभाव को बताएं।
Write about bad effect of smoking.
- (j) शरीर भार के नियंत्रण के बारे में लिखें।
Write about body weight control.

इकाई-प्रथम / Unit-I

2. व्यायाम के शारीरिक क्रिया के स्वरूप को समझाएं।
Write in detail about physiological aspects of exercise.

अथवा / OR

3. सहनशीलता के शारीरिक क्रिया के स्वरूप को समझाएं।
Write about physiological aspect of endurance.

इकाई-द्वितीय / Unit-II

4. प्रतिस्पर्धा के दौरान भोजन के बारे में लिखें।
Write about diet during competition.

अथवा / OR

5. प्रतिस्पर्धा के पश्चात भोजन के बारे में लिखें।
Write about diet after the competition.

इकाई-तृतीय / Unit-III

6. खेलकूद के दौरान एनर्जी कॉस्ट के बारे में विस्तार से लिखें।
Write in detail about energy cost during sports activity.

अथवा / OR

7. गर्मियों में कार्यक्षमता के बारे में विस्तार से वर्णन करें।
Write in detail about work capacity in Hot conditions.

1481

इकाई-चतुर्थ / Unit-IV

8. उच्च दाब वातावरण में कार्यक्षमता के बारे में विस्तार से लिखें।

Write in detail about work capacity in High altitude.

अथवा / OR

9. एक प्रौढ़ व्यक्ति के सम्पूर्ण आहार की मूल अवधारणा के बारे में लिखें।

Write in detail about basic concept of balanced diet of an adult Human being.