



PT-004-003403

Seat No. _____

M. P. Ed. (Sem. IV) Examination

August - 2020

PEC-4003 : Health & Fitness Management
(New Course)

Faculty Code : 004
Subject Code : 003403

Time : 2½ Hours]

[Total Marks : 70

સૂચના : (૧) આ પ્રશ્નપત્રમાં કુલ પાંચ પ્રશ્નો છે.
(૨) બધા જ પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.

- | | | |
|---|------------------------------------------------------|----|
| 1 | વર્તમાન સમયમાં શારીરિક ક્ષમતા અને સુસજ્જતાનું મહત્વ. | 14 |
| | અથવા | |
| 1 | શારીરિક ક્ષમતાના ઘટકો જણાવો. | 14 |
| 2 | વજન તાલીમ વિશે વિસ્તૃત ચર્ચા કરો. | 14 |
| | અથવા | |
| 2 | વિવિધ વયજૂથ માટે તાલીમી કાર્યક્રમ. | 14 |
| 3 | મેદસ્વી વ્યક્તિ માટે તાલીમી કાર્યક્રમની રચના કરો. | 14 |
| | અથવા | |
| 3 | ફિટનેસ ટ્રેઇનર તરીકે વ્યાવસાયીક તકો. | 14 |
| 4 | સમતોલ આકાર વિશે ચર્ચા કરો. | 14 |
| | અથવા | |
| 4 | હેલ્થ ક્લબ સંચાલનમાં ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો. | 14 |
| 5 | ટૂંકનોંધ લખો (કોઈપણ બે) : | 14 |
| | (1) ડાયાબીટીઝ વ્યક્તિ માટે તાલીમી કાર્યક્રમ | |
| | (2) ઐરોબિક ડાન્સ | |
| | (3) તાલીમના સિદ્ધાંતો | |
| | (4) પુનઃ સ્થાપન કાર્યક્રમ. | |
| | (5) હાર્ટ રેટ ઝોન. | |

ENGLISH VERSION

- Instructions :** (1) This question paper carries five questions.
(2) All questions are compulsory.

- 1 The importance of physical fitness and wellness in present time. 14
- OR**
- 1 Explain physical fitness components. 14
- 2 Discuss about weight training in detail. 14
- OR**
- 2 Fitness training programs for different age group. 14
- 3 Create a training program for an obese person. 14
- OR**
- 3 Professional opportunities as a fitness trainer. 14
- 4 Discuss about Balanced Diet. 14
- OR**
- 4 Things to keep in mind in health club management. 14
- 5 Write short notes : (any two) 14
- (1) Training program for Diabetic people
 - (2) Aerobic Dance
 - (3) Principles of training
 - (4) Rehabilitation program
 - (5) Heart Rate Zone.
-