



**BBM-004-003403**

Seat No. \_\_\_\_\_

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

**July - 2021**

**Health & Fitness Management : PEC - 4003**

**Faculty Code : 004**

**Subject Code : 003403**

Time :  $2\frac{1}{2}$  Hours]

[Total Marks : 70

- 1 સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક ક્ષમતાના ઘટકો વિસ્તૃત ચર્ચો. 14  
અથવા
- 1 તાલીમના સિદ્ધાંતો વિગતે સમજાવો. 14
- 2 એક કલાકના વજન ઘટાડો તાલીમ કાર્યક્રમની રચના કરો. 14  
અથવા
- 2 મધુપ્રમેહના દર્દીઓ માટે એક કલાકના શારીરિક ક્ષમતા કાર્યક્રમની રચના કરો. 14
- 3 પોષણ અને દૈનિક કેલેરી વપરાશ વિસ્તૃત ચર્ચો. 14  
અથવા
- 3 કસરત દરમિયાન શરીરના ક્રિયાવિજ્ઞાન અને ચયાપચય પર થતી અસરો ચર્ચો. 14
- 4 પોષણયુક્ત જથ્થાની ભલામણો ચર્ચો. 14  
અથવા
- 4 આહાર માર્ગદર્શિકા વિસ્તૃત લખો. 14
- 5 નીચેનામાંથી કોઈ પણ બે ટૂંકનોંધ લખો : 14  
(1) સ્વાસ્થ્ય કલબ  
(2) ફિટનેસ સાધનો  
(3) એરોબિક નૃત્ય  
(4) વિવિધ જીવનશૈલી અને પોષક પદાર્થ જરૂરિયાત  
(5) ફિટનેસ સેન્ટરની જવાબદારીઓ

## ENGLISH VERSION

- 1** Discuss the components of Health and Fitness in detail. **14**  
**OR**  
Explain the principles of training in detail.
- 2** Design the Weight Lose Training Programme of one hour. **14**  
**OR**  
Design the fitness (physical) programme of one hour for patients of diabetes.
- 3** Discuss the nutrition and daily calorie consumption **14**  
in detail.  
**OR**  
Discuss the effect of during exercise on physiological and metabolism of body.
- 4** Discuss the recommended nutritional intakes. **14**  
**OR**  
Write the Dietary Guidelines in detail.
- 5** Write any **two** short notes from the following : **14**  
(1) Health Club  
(2) Fitness Equipments  
(3) Aerobic Dance  
(4) Different life style and nutrient needs.  
(5) Responsibilities of fitness centre.
-