

Set I

OPEN BOOK EXAMINATION SCHEME 2021

PHYSICAL EDUCATION

B.A. (H)/B.Com.(H)/B.Sc.(H) SEM. III(CBCS)Nov/Dec 2021

(SEMESTER SCHEME ADMISSION OF 2019/2020/2021)

UNIQUE CODE NO. : 12555324
NAME OF THE PAPER : AEROBICS TRAINING
NAME OF THE COURSE : B.A. (H)/B.Com.(H)/B.Sc.(H) -GENERIC ELECTIVE

Instructions for students:

- Attempt any **FOUR QUESTIONS**. All questions carry equal marks. Maximum Marks will be 50.
- The duration of question paper is of **4 hours out of which** the student is provided with **3 hours for answering** the question paper and **1 hour is given for** downloading the question paper, scanning the answer sheet in PDF format and uploading the scanned PDF of the answer sheet on the portal.
- Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

1. Trace the evolution of Aerobics till date.

सामयिक(आज तक के) एरोबिक्स के विकास का अनुरेखणकीजिए।

2. The benefits to a human being who engages in Aerobic dance are diverse. Elaborate on this statement.

एरोबिक नृत्य में संलग्न मनुष्य के लिए लाभ विविधहैं।इस कथन की विवेचना कीजिए।

3. Describe the different forms of aerobics given in your syllabus in detail.

आपके पाठ्यक्रम में दिए गए एरोबिक्सकेविभिन्नरूपोंकेबारेमेंविस्तारसेलिखें।

4. What is appropriate aerobic gear? Write about the aerobic gear required for floor, aqua, step and weight aerobics in detail.

उपयुक्त एरोबिक वेशभूषाक्या है?? फर्श,जल, चरण (स्टेप) औरवजनएरोबिक्समेंआवश्यकएरोबिक वेशभूषा के बारे में विस्तार से लिखें ।

5. A person is overweight and would like to reduce weight by participating in an aerobic programme. Devise five different and interesting aerobic fitness programmes of 30-minute duration for this person.

एक व्यक्ति अधिक वजन वाला है और वह एरोबिक कार्यक्रम में भाग लेकर वजन कम करना चाहता है । इस व्यक्ति के लिए 30 मिनट के पांच अलग और दिलचस्प एरोबिक फिटनेस कार्यक्रम तैयार करें।

6. Group training methods can be enhanced by group formations. Describe the group training methods and formations in detail.

सामूहिक संरचनाओं द्वारा समूह प्रशिक्षण विधियों की अत्यधिक सहायता की जा सकती है। सामूहिक प्रशिक्षण विधियों और संरचनाओं के बारे में विस्तार से लिखें।