

OPEN BOOK EXAMINATION SCHEME 2020

PHYSICAL EDUCATION

B.A. (H)/B.Com.(H)/B.Sc.(H) Sem. III (CBCS)Nov/Dec 2020

(SEMESTER SCHEME ADMISSION OF 2015/2016/2017/2018/2019)

Set-II

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

Instruction 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. Define what aerobics is in your own words. Explain why it is important to make it a daily habit in the context of Covid'19.

एरोबिक्स को अपने शब्दों में परिभाषित करें। बताएं कि कोविड'19 के संदर्भ में इसे दैनिक आदत बनाना क्यों महत्वपूर्ण है।

2. Explain what individualised training in aerobics is. Also describe the important points to be taken care of while managing an aerobics group.

वर्णन करें कि एरोबिक्स में व्यक्तिगत प्रशिक्षण क्या है। इसके अलावा, व्यक्तिगत प्रशिक्षण का प्रबंधन करते समय जिन महत्वपूर्ण बिंदुओं का ध्यान रखना चाहिए उनका विवरण दें।

3. It is said that appropriate flooring is a key component to ensure optimal performance in Aerobics. Explain with examples the type of flooring, and equipment that should be used to obtain optimal benefit in all four forms of aerobics.

यह कहा जाता है कि एरोबिक्स में इष्टतम प्रदर्शन सुनिश्चित करने के लिए उपयुक्त फर्श एक महत्वपूर्ण घटक है। उदाहरणों के साथ उपयुक्त फ्लोरिंग के प्रकार और उपकरणों का वर्णन करें जिनका उपयोग एरोबिक्स के सभी चार रूपों में इष्टतम लाभ प्राप्त करने के लिए किया जाना चाहिए।

4. Describe how music is selected for different components of aerobics. Also explain the importance and benefits of music in aerobics.

वर्णन करें कि एरोबिक्स के विभिन्न घटकों के लिए संगीत कैसे चुना जाता है। एरोबिक्स में संगीत के महत्व और लाभों के बारे में भी बताएं।

5. Describe the important points to be kept in mind while developing an effective aerobic fitness programme.

एक प्रभावी एरोबिक फिटनेस प्रोग्राम विकसित करते समय ध्यानमेंरखेजानेवालेमहत्वपूर्णबिंदुओंकेविषयमेंविस्तार से लिखें।

6. Inappropriate technique used while practicing Aerobics may lead to many types of injuries. Classify the types of injuries and explain the prevention and care to be adopted while performing aerobics.
एरोबिक्स का अभ्यास करते समय उपयोग की जाने वाली अनुचित तकनीक से कई प्रकार की चोटें लग सकती हैं। चोटों के प्रकारों को वर्गीकृत करें और एरोबिक्स करते समय अपनाई जाने वाली रोकथाम और देखभाल के बारे में विस्तारसेलिखें।

