



DII-004-003403

Seat No. _____

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

May / June – 2015

Health & Fitness Management

Faculty Code : 004

Subject Code : 003403

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

[Total Marks : 70

- સૂચના : (1) 1 થી ત્રણ પ્રશ્નોના ગુણ સરખા છે. (ગુણ.16)
- (2) પ્રશ્ન.4 ટૂંકનોંધ છે. તેના (ગુણ.12)
- (3) પ્રશ્ન.5 M.C.Q (ગુણ.10)

- 1 સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિમાં શારીરિક પ્રવૃત્તિઓથી થતી અસરો અને તાલીમના સામાન્ય સિદ્ધાંતો વિશે સમજાવો. 16

અથવા

- 1 શારીરિક યોગ્યતાની વ્યાખ્યા આપી વર્તમાન સમયમાં ફિટનેશ ટ્રેનર તરીકેની શું તકો છે ? તે વિશે સમજાવો. 16

- 2 કસરતની પ્રવૃત્તિ પસંદ કરતી વખતે તાલીમની ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો. 16

અથવા

- 2 વજન નિયંત્રણ માટે તાલીમ કાર્યક્રમની રચના બેઠાળું જન સમૂહ માટે ફિટનેશનો કાર્યક્રમ 16

- 3 ટ્રેઈનર માટે તાલીમ મંડળોની પસંદગી અને હેલ્થ ક્લબ વિશે સમજાવો. 16

અથવા

- 3 સ્ત્રીઓ માટે ફિટનેશ કાર્યક્રમની રૂપરેખા તૈયાર કરો. ફિટનેશ એટલે શું. 16

- 4 ટૂંકનોંધ લખો : (ગમે તે બે) 12
- (1) હૃદયરોગ વિશે જણાવો.
(2) ફિટનેશ સેન્ટરની રૂપરેખા (લે આઉટ)
(3) વધારે વજનથી થતા રોગો
(4) એરોબિક ડાન્સ
- 5 M.C.Q. 10
- (1) માનસિક તનાવ વધી જાય ત્યારે તમારા શરીરમાં નીચેનામાંથી કયો કેમિકલ ઉત્પન્ન થાય છે.
(A) ન્યુરોમાઈલ (B) માઈલ જોઈન
(C) સ્વીરોલા (D) ન્યુરોથીયા
- (2) એરોબિક ડાન્સિંગની કસરત કરતી વખતે કાર્બોહાઈડ્રેટ બને છે. અને તેમાંથી શું ઉત્પન્ન થાય છે ?
(A) શક્તિ (B) બળ
(C) નમનીયતા (D) ઊર્જા
- (3) એરોબિક ડાન્સિંગની પ્રવૃત્તિ કર્યા પછી તમારા નાડીના ધબકારા કેટલા હોવા જોઈએ.
(A) 120 થી 150 (B) 150 થી 160
(C) 150 થી 180 (D) 90 થી 120
- (4) સ્ત્રીઓને જનરલી કેટલા કેલેરી ખોરાક યોગ્ય છે.
(A) 1200 થી 1300 (B) 1500 થી 1700
(C) 1000 થી 1200 (D) 900 થી 1000
- (5) મેટસ્વીતાનું માપન ચરબીનું માપનને શું કહે છે ?
(A) BMC (B) CMC
(C) DMI (D) BMI

(6) 90 કિ.ગ્રા વજન હોય તો અને 1.7 મીટર ઊંચાઈ હોય તો શરીર દળ આંક કેટલો થાય.

(A) 28

(B) 26

(C) 24

(D) 29

(7) દુનિયામાં મેદસ્વીતામાં ભારત કેટલામાં નંબર પર છે ?

(A) 09

(B) 03

(C) 05

(D) 09

(8) ડાયાબીટીશ મહત્તમ શેના લીધે થાય છે ?

(A) શ્વાસની તકલીફ

(B) હૃદયની તકલીફ

(C) શર્કરાનું વધારે પ્રમાણ

(D) દમના લીધે.

(9) ડાયાબીટીશના કેટલા પ્રકાર છે ?

(A) 9

(B) 15

(C) 22

(D) 02

(10) શરીરના બધા તંત્રોને લોહી પહોંચાડવાનું કાર્ય નીચેનામાંથી કોણ કરે છે?

(A) શ્વાસનતંત્ર

(B) મજ્જાતંત્ર

(C) હૃદય

(D) ફેફસા