

NRT/KS/19/7722

B.P.Ed. Second Semester (C.B.S.) Examination
CONTEMPORARY ISSUES IN PHYSICAL EDUCATION, FITNESS AND WELLNESS
(Elective Course)

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

N.B. :— All questions are compulsory.

1. Define Fitness and Wellness. Explain its scope for Physical Education Students.

OR

Explain in detail the Physical Education and its relevance in Inter Disciplinary Context. 15

2. Write down the concept of Wellness. Explain the components of Wellness and its benefits.

OR

Describe the modern lifestyle and explain the importance of positive lifestyle. 15

3. What do you mean by Aerobic and Anaerobic exercises and explain concept of free weight vs. machine.

OR

Discuss the concept of designing fitness programme. Explain the fitness programme for short distance runners. 15

4. Write short notes on the following (any **TWO**) :

- (a) Hypo-Kinetic Disease
- (b) Emergency Care
- (c) Health and Safety in daily life
- (d) Sprain and Strain.

7½×2

5. Solve any **TEN** of the following. Write correct answer in your answer sheet :

- (1) Physical Education is not for the development in :

- (a) Body
- (b) Mind
- (c) Spirit
- (d) Age

- (2) Which of the following is not a type of aerobic exercise ?

- (a) Running
- (b) Lifting weights
- (c) Swimming
- (d) Biking

- (3) They are to be earned through regular and systematic fitness programme and positive lifestyle habits :

- (a) Physical fitness
- (b) Wellness
- (c) Both
- (d) None of the above

- (4) Changing one's lifestyle requires :

- (a) Awareness of factors that affect your health
- (b) Behaviour modification
- (c) Both of the above
- (d) Neither of the above

- (5) Physical fitness encompasses :

- (a) Cardio-respiratory endurance
- (b) Muscular strength
- (c) Endurance
- (d) All of the above

- (6) Loss of bone mass and strength is :
- (a) Osteoporosis (b) Diabetes
(c) Calcium overload (d) Glucose
- (7) Fuel nutrients are :
- (a) Carbohydrates (b) Fats
(c) Proteins (d) All of the above
- (8) Load of Internal Training increased by :
- (a) Increasing time (b) Increasing no. of repetitions
(c) Increasing weight (d) None of them
- (9) The growth and development of skeletal system indicates :
- (a) Chronological Age (b) Anatomical Age
(c) Mental Age (d) Physiological Age
- (10) Stadiometer is used for measuring :
- (a) Weight (b) Temperature
(c) Height (d) Flexibility
- (11) Which one of the following would be a good method of exercise to improve your stamina ?
- (a) Yoga (b) Pilates
(c) Running (d) Aerobic Exercise
- (12) The cool down after exercise is important because it :
- (a) Improves oxygen (b) Regulates breathing
(c) Removes lactic acid (d) Decreases adrenaline

1×10

B.P.Ed. Second Semester (C.B.S.) Examination
CONTEMPORARY ISSUES IN PHYSICAL EDUCATION, FITNESS AND WELLNESS
(Elective Course)

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

N.B. :— All questions are compulsory.

(मराठी माध्यम)

1. सुस्वास्थ्य आणि क्षमताची व्याख्या करा. शारीरिक शिक्षणाच्या विद्यार्थ्यांकरिता यांचे क्षेत्र स्पष्ट करा.
किंवा
शारीरिक शिक्षणात विस्तारपूर्वक स्पष्ट करा आणि अंतरविषयक संदर्भात यांचे प्रासंगिक स्पष्ट करा. 15
2. निरोगीपणाची संकल्पना लिहा. निरोगीपणाचे घटक आणि त्याचे फायदे स्पष्ट करा.
किंवा
आधुनिक जीवनशैलीचे वर्णन करा आणि सकारात्मक जीवनशैलीचे महत्व सांगा. 15
3. एरोबिक आणि अनारोबिक व्यायाम म्हणजे काय आणि मुक्त भार विरूद्ध मशीन ची संकल्पना स्पष्ट करा.
किंवा
शारीरिक क्षमता प्रशिक्षण कार्यक्रमाच्या प्रारूपाच्या संकल्पनेवर चर्चा करा. कमी दूरीचे धावकाकरीता शारीरिक क्षमता कार्यक्रमाच्या स्पष्ट करा. 15
4. निम्नवर टिपा लिहा (फक्त दोन) :
(अ) हायपोकायनेटिक रोग
(ब) आपातकालीन देखभाल
(क) दैनंदिनी स्वास्थ्य एवं सुरक्षा
(ड) मोच आणि खिचांव 7½×2
5. यापैकी कोणत्याही दहा प्रश्नांची उत्तरे आपाचा उत्तर-पुस्तिकेन लिहा :
(1) शारीरिक शिक्षणाचा विकास याचा करीता नाही आहे :
(अ) शरीर (ब) मन
(क) आत्मा (ड) वय
(2) पुढील पैकी कोणता एक एरोबिक व्यायाम नाही ?
(अ) धावणे (ब) वजन उचलणे
(क) जलतरण (ड) सायकलिंग
(3) नियमित आणि सुव्यवस्थित क्षमते कार्यक्रम आणि सकारात्मक जीवनशैली सवय द्वारे प्राप्त होतात :
(अ) शारीरिक क्षमता (ब) सुस्वास्थ्य
(क) वरीलपैकी दोन्ही (ड) वरीलपैकी कोणतेही नाही
(4) एखाद्याची जीवनशैली बदलणे आवश्यक आहे :
(अ) आपल्या आरोग्यावर परिणाम करणाऱ्या घटकांची जागरूकता
(ब) वर्तणूक बदल
(क) वरील दोन्ही
(ड) वरीलपैकी कोणतेही नाही
(5) शारीरिक क्षमता संलग्न आहे :
(अ) हृदय परिसंचलन सहनशक्ति (ब) मांसपेशी ताकद
(क) क्षमता (ड) वरीलपैकी सर्व

- (6) हाडांच्या वस्तुमान आणि ताकद कमी होणे हे आहे :
- (अ) ऑस्टियोपोरोसिस (ब) मधुमेह
(क) कैल्शियम ओव्हरलोड (ड) ग्लुकोज
- (7) इंधन पोषक घटक आहे :
- (अ) कार्बोहाईड्रेट्स (ब) वसा
(क) प्रथिन्स (ड) वरीलपैकी सर्व
- (8) अंतराल प्रशिक्षणामध्ये भारला कोणाद्वारे वाढविल्या जाऊ शकता ?
- (अ) वेळ वाढविणे (ब) वेळची पुनरावृत्ति
(क) भार वाढविणे (ड) हयापैकी कोणताही नाही
- (9) कंकाल प्रणालीच्या वृद्धि आणि विकासात हे संकेत असतात.
- (अ) कालानुक्रमिक वय (ब) शरीर रचनात्मक वय
(क) मानसिक वय (ड) शरीर क्रियात्मक वय
- (10) स्टेडियोमीटर चा उपयोग यांचे मापन करीता होतात :
- (अ) भार (ब) ताप
(क) उंची (ड) लवचिकता
- (11) आपली सहनशक्ति सुधारण्यासाठी पुढीलपैकी कोणती एक व्यायाम करण्याची चांगली पद्धत असेल ?
- (अ) योग (ब) पिलेट्स
(क) धावणे (ड) एरोबिक व्यायाम
- (12) व्यायामानंतर थंड असणे महत्वाचे आहे कारण :
- (अ) ऑक्सीजन मध्ये वाढ करणे (ब) श्वसन नियंत्रित करणे
(क) लैक्टिक एसिड काढणे (ड) एड्रेनालाईन चा कमी करणे

1×10

B.P.Ed. Second Semester (C.B.S.) Examination

CONTEMPORARY ISSUES IN PHYSICAL EDUCATION, FITNESS AND WELLNESS

(Elective Course)

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

N.B. :— All questions are compulsory.

(हिन्दी माध्यम)

1. सुस्वास्थ्य एवं क्षमता को परिभाषित करें। शारीरिक शिक्षा के विद्यार्थियों हेतु इसका क्षेत्र स्पष्ट करें।
अथवा
शारीरिक शिक्षा को विस्तारपूर्वक स्पष्ट करें तथा अंतरविषयक संदर्भ में इसका प्रासंगिक स्पष्ट कीजिए।
15
2. आरोग्यता की अवधारणा को लिखिए। आरोग्यता के घटकों की व्याख्या कीजिए एवं उसके लाभ लिखिए।
अथवा
आधुनिक जीवनशैली का वर्णन कीजिए और सकारात्मक जीवनशैली के महत्व को समझाएं।
15
3. एरोबिक तथा अनारोबिक व्यायाम याने क्या और मुक्त भार विरुद्ध मशीन की संकल्पना स्पष्ट कीजिए।
अथवा
शारीरिक क्षमता प्रशिक्षण कार्यक्रम के प्रारूप की संकल्पना पर चर्चा कीजिए। कम दूरी के धावक हेतु शारीरिक क्षमता कार्यक्रम को स्पष्ट कीजिए।
15
4. निम्न पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिये (केवल दो) :
(अ) हायपोकायनेटिक बीमारी
(ब) आपातकालीन देखभाल
(क) रोजमर्रा की जिंदगी में स्वास्थ्य एवं सुरक्षा
(ड) मोच और खिंचाव।
7½×2
5. कोई भी दस प्रश्नों को हल कीजिए तथा सही उत्तर अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखिए :
 - (1) शारीरिक शिक्षण का विकास इसके लिए नहीं है :
(अ) शरीर (ब) मन
(क) आत्मा (ड) उम्र
 - (2) निम्नलिखित में से कौन-सा एरोबिक व्यायाम नहीं है ?
(अ) दौड़ना (ब) भार उठाना
(क) तैरना (ड) साइकिल चलाना
 - (3) नियमित और सुव्यवस्थित क्षमता कार्यक्रम तथा सकारात्मक जीवनशैली आदतों द्वारा प्राप्त होता है :
(अ) शारीरिक क्षमता (ब) सुस्वास्थ्य
(क) उपरोक्त दोनों (ड) उपरोक्त में से कोई नहीं
 - (4) किसी की जीवनशैली को बदलना :
(अ) आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक के बारे में जागरूकता
(ब) व्यवहार में बदलाव
(क) ऊपर के दोनों
(ड) उपरोक्त में से कोई नहीं
 - (5) शारीरिक क्षमता संलग्न है :
(अ) हृदय परिसंचन सहनशक्ति (ब) मांसपेशीय ताकत
(क) क्षमता (ड) उपरोक्त सभी

- (6) अस्थियों में द्रव्यमान और शक्ति का नुकसान का कारण है :
- (अ) ऑस्टियोपोरोसिस (ब) मधुमेह
(क) कैल्शियम का अधिभार (ड) ग्लूकोज (शर्करा)
- (7) इंधन पोषक घटक है :
- (अ) कार्बोहाईड्रेट्स (ब) वसा
(क) प्रोटीन्स (ड) उपरोक्त सभी
- (8) अंतराल प्रशिक्षण में भार को किसके द्वारा बढ़ाया जा सकता है ?
- (अ) समय बढ़ाना (ब) समय पुनरावृत्ति
(क) भार बढ़ाना (ड) इनमें से कोई भी नहीं
- (9) कंकाल प्रणाली के वृद्धि और विकास में यह संकेत होता है :
- (अ) कालानुक्रमिक आयु (ब) शरीर रचनात्मक आयु
(क) मानसिक आयु (ड) शरीर क्रियात्मक आयु
- (10) स्टेडियोमीटर का उपयोग इसके मापन के लिए होता है :
- (अ) भार (ब) ताप
(क) उँचाई (ड) लचीलापन
- (11) निम्नलिखित में से कौन-सा आपकी सहनशक्ति को बेहतर बनाने के लिए व्यायाम का एक अच्छा तरीका होगा ?
- (अ) योगा (ब) पिलेट्स
(क) दौड़ना (ड) एरोबिक व्यायाम
- (12) व्यायाम के बाद शांत/सामान्य होना महत्वपूर्ण है। क्योंकि यह :
- (अ) ऑक्सीजन में सुधार लाता है (ब) श्वसन को नियंत्रित करता है
(क) लैक्टिक एसिड निकालना (ड) एड्रेनालाईन को घटाता है।

1×10