

**M. P. Ed. Sem - IV (CBCS - 2016 COURSE) : SUMMER - 2019**  
**SUBJECT: ELECTIVE-II - EXERCISE PRESCRIPTION AND FITNESS**  
**MANAGEMENT**

Day : Friday  
Day : 05/04/2019

Time : 02.00 PM TO 05.00 PM  
Max. Marks: 60.

**S-2019-0748**

---

**N.B.:**

- 1) All questions are **COMPULSORY**.
  - 2) Figures to the **RIGHT** indicate full marks.
- 

**Q.1** Define the term "Fitness management." How will you initiate a Plan of action (12) needed while managing a fitness program?

**OR**

Explain the measurement process to assess muscular strength and endurance. Discuss their benefits to remain healthy.

**Q.2** Describe the exercise guidelines for the people with hypertension and heart (12) disorders.

**OR**

What is the concept of physical exercise? Describe benefits of exercise training on muscular strength, cardiovascular endurance and flexibility.

**Q.3** What is obesity? How is it assessed? What are the steps require to be followed for (12) controlling their obesity?

**OR**

Which instrument you require to assess weight loss? Write the ways to achieve weight gain.

**Q.4** How will you decide that the physical activity is enough for school children aged 12 (12) years? Prepare separate exercise prescriptions suitable for the people suffering from asthma and diabetes.

**OR**

Why exercise prescription is needed? Design a balanced exercise prescription along with proper guidelines for the male school students of standard-VI

**Q.5** Write short notes on any **THREE** of the following: (12)

- a) Overloading principles in training
- b) Flexibility and its benefits as well as measurement
- c) Management of eating disorders
- d) Exercises for managing Osteoporosis

\* \* \*

---

## मराठी रूपांतर

सूचना :

- १) सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहेत.
- २) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

प्रश्न १ 'सुदृढता नियोजन' व्याख्या लिहा. सुदृढता कार्यक्रमाच्या कृती कार्यक्रमास आपण कशी (१२)  
सुरूवात कराल ?

किंवा

स्नायुंची ताकद आणि दमदारपणा मापनाची पद्धत स्पष्ट करा व आरोग्य चांगले राहण्यासाठी त्याच्या महत्त्वाची चर्चा करा.

प्रश्न २ उच्च रक्तदाब व हृदयाशी संबंधित आजार असणाऱ्या व्यक्तिसाठी असणाऱ्या व्यायाम (१२)  
मार्गदर्शिका विस्तृत करा.

किंवा

शारीरिक व्यायाम संकल्पना म्हणजे काय? व्यायाम प्रशिक्षणाचे स्नायुंची ताकद, रूधिराभिसरण, दमदारपणा आणि लवचिकतेच्या दृष्टिने महत्त्व विशद करा.

प्रश्न ३ स्थुलता म्हणजे काय? तिचे मापन कसे केले जाते? स्थुलतेवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी (१२)  
कोणत्या पायऱ्यांचे अनुकरण करायला हवे ?

किंवा

वेटलॉसचे मापन करण्यासाठी कोणत्या साधनाचा उपयोग केला जातो? वेटनेन करण्यासाठीचे मार्ग लिहा.

प्रश्न ४ १२ वर्षांच्या शालेय विद्यार्थ्यांसाठी शारीरिक सक्रियता पुरेशी आहे. हे कसे निश्चित केले (१२)  
जाते? अस्थमा आणि मधुमेह झालेल्या व्यक्तिसाठी सुयोग्य व्यायाम कार्यक्रम तयार करा.

किंवा

व्यायाम कार्यक्रमाची गरज काय? ६ वीच्या विद्यार्थ्यांसाठी व्यायाम कार्यक्रमाची आखणी करा.

प्रश्न ५ टिपा लिहा. (कोणत्याही तीन) (१२)

- अ) प्रशिक्षणातील अधिभार तत्व
- ब) लवचिकतेचे महत्त्व आणि मापन
- क) आहार दोषाचे नियोजन
- ड) ऑस्टीओपोरॅसिस साठी व्यायाम

\* \* \* \* \*