

B.A. (Physical Education) Sem – II (CBCS - 2015 Course) : SUMMER - 2019

SUBJECT: FITNESS AND WELLNESS

Day: - Thursday
Date: 04/04/2019

S-2019-0691

Time: 10.00 A.M. TO 01.00 P.M.
Max. Marks: 60

N.B:

- 1) All questions are **COMPULSORY**.
 - 2) All question carry **EQUAL** marks.
-

Q.1 Explain the term wellness? Write different means to achieve wellness **(12)**

OR

What is Fitness and explain its significance in the society?

Q.2 Write down the guidelines regarding safety in gymnasium. **(12)**

OR

Carries in fitness and wellness industry, Discuss.

Q.3 Define test, measurement and evaluation? Write its need in fitness industry. **(12)**

OR

Write test for assessing cardiovascular fitness.

Q.4 Illustrate the principles of training in detail. **(12)**

OR

Explain the role of fitness in the prevention and control of diseases.

Q.5 Write short note on (**ANY THREE**): **(12)**

- a) Benefits of exercise
- b) Significance of clothing in exercise
- c) Balance diet
- d) Exercises for diabetes

* * * * *

मराठी रूपांतर

सूचना:

- १) सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहेत.
- २) उजवीकडील अंक प्रश्नांचे पुर्ण गुण दर्शवितात.

प्र.१ निरामय ही संकल्पना स्पष्ट करा ? निरामयता साध्य करण्याची विविध माध्यमे लिहा. (१२)

किंवा

शारीरिक सुदृढता म्हणजे काय ? शारीरिक सुदृढतेचे सामाजातील महत्त्व लिहा.

प्र.२ व्यायाम शाळेतील सुरक्षिततेबाबतच्या मार्गदर्शक सुचना लिहा. (१२)

किंवा

शारीरिक सुदृढता व निरामयता या क्षेत्रातील असणाऱ्या व्यावसायिक संधी विषयी चर्चा करा.

प्र.३ कसोटी, मापन व मुल्यमापन यांची व्याख्या देऊन सुदृढता क्षेत्रातील गरज लिहा. (१२)

किंवा

रूधिराभिसरण दमदारपणाचे मापन करणाऱ्या कसोटी लिहा.

प्र.४ प्रशिक्षणाचे तत्वे सविस्तर स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

रोग प्रतिबंध व नियंत्रण यात सुदृढतेची भूमिका स्पष्ट करा.

प्र.५ खालीलपैकी कोणत्याही तीन टीपा लिहा. (१२)

- अ) व्यायामाचे फायदे
- ब) व्यायाम करताना पेहरावाचे महत्त्व
- क) संतुलित आहार
- ड) मधुमेहासाठी व्यायाम

* * * * *