

**B. P. ED. SEM – II (CBCS) (2015 Course) : SUMMER - 2019**  
**SUBJECT: 1) FITNESS, WELLNESS AND SPORTS NUTRITION**

Day: Thursday  
Date: 04/04/2019

**S-2019-0674**

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

---

**N.B:**

- 1) All questions are **COMPULSORY**.
  - 2) Figures to the right indicate **FULL** marks.
- 

**Q.1**      What are the importance of physical fitness and wellness? **(12)**

**OR**

Explain concept of wellness and holistic health.

**Q.2**      Define doping. What are the substances used in doping? Discuss. **(12)**

**OR**

What is balance diet? Suggest diet for athlete.

**Q.3**      How we can conduct the Waist-Hip Ratio test? Explain. **(12)**

**OR**

Explain principles of physical fitness.

**Q.4**      Explain methods of weight management. **(12)**

**OR**

Write concept, type and causes of obesity.

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

- a) Components of health related physical fitness
- b) Common sports injuries
- c) Plyometric training
- d) Fartlek training

\*      \*      \*      \*      \*

## मराठी रूपांतर

### सूचना:

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

- |       |   |      |
|-------|---|------|
| प्र.१ | शारीरिक तंदुरुस्ती आणि निरामयतेचे महत्त्व काय आहे?<br>किंवा<br>निरामयता आणि सर्वकष आरोग्य संकल्पना स्पष्ट करा.  | (१२) |
| प्र.२ | डोपिंग व्याख्या द्या. डोपिंग मध्ये कोणते पदार्थ वापरले जातात? चर्चा करा.<br>किंवा<br>समतोल आहार म्हणजे काय? खेळाडूसाठी आहार सुचवा.                      | (१२) |
| प्र.३ | (वेस्ट हिप रेशो) कंबर नितंब गुणोत्तर कसोटी कशी आयोजित कराल स्पष्ट करा.<br>किंवा<br>शारीरिक तंदुरुस्तीची तत्वे स्पष्ट करा.                               | (१२) |
| प्र.४ | वजन व्यवस्थापनाच्या पध्दती स्पष्ट करा.<br>किंवा<br>स्थुलतेच संकल्पन, प्रकार आणि कारणे लिहा.   | (१२) |
| प्र.५ | टीपा लिहा. (कोणत्याही तीन)<br>अ) आरोग्यधिष्ठीत शारीरिक क्षमतेचे घटक<br>ब) खेळातील सामान्य दुखापती<br>क) प्लयोमेट्रीक प्रशिक्षण<br>ड) फर्टिलेक प्रशिक्षण | (१२) |

\* \* \* \*