

M. P. ED. SEM -IV (CBCS - 2016 COURSE) : SUMMER - 2018
SUBJECT: ELECTIVE-II - EXERCISE PRESCRIPTION AND FITNESS
MANAGEMENT

Day : **Wednesday**
Day : **18/04/2018**

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

S-2018-0598

N.B.:

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

Q.1 What do you mean by exercise prescription? Who needs such prescription? Design (12)
a balanced exercise prescription along with proper guidelines for the male school
students of standard VI.

OR

How will you decide that the physical activity is enough for a normal man? Prepare
separate exercise prescriptions suitable for the people suffering from asthma and
diabetes.

Q.2 Define the term "Management". What are the steps involve in Plan of action needed (12)
while managing a fitness program.

OR

How do you assess muscular strength and endurance? Discuss the benefits of
muscular strength and endurance.

Q.3 How do you define exercise? Describe benefits of exercise training on muscular (12)
strength, cardiovascular endurance and flexibility.

OR

Describe the exercise guidelines for the people with hypertension and heart
disorders.

Q.4 Which type of strategies is to be considered to achieve fitness goals? (12)

OR

Discuss the important psychological factors required to change and modify our
behavioural pattern.

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

- a) Distinguish between skill related fitness and Health related physical fitness
- b) Management steps required for controlling eating disorders
- c) Write an exercise prescription for the under-weight school students
- d) Obesity and its management

* * *

मराठी रूपांतर

सूचना :

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

प्रश्न १ व्यायाम कार्यक्रम म्हणजे काय? त्याची कुणाला आवश्यकता आहे? ६ वीच्या विद्यार्थ्यांसाठी योग्य मार्गदर्शिकेद्वारे व्यायाम कार्यक्रमाची आखणी करा. (१२)

किंवा

सामान्य व्यक्तिसाठी शारीरिक सक्रियता पुरेशी आहे हे कसे निश्चित केले जाते? अस्थमा आणि मधुमेह झालेल्या व्यक्तिसाठी सुयोग्य व्यायाम कार्यक्रम तयार करा.

प्रश्न २ नियोजनाची व्याख्या लिहा? सुदृढता कार्यक्रमाचे नियोजन करताना लक्षात घ्यावयाच्या पायऱ्या कोणत्या? (१२)

किंवा

स्नायुंची ताकद आणि दमदारपणाचे मापन तुम्ही कसे कराल? त्याच्या महत्त्वाची चर्चा करा.

प्रश्न ३ व्यायामाची व्याख्या तुम्ही कशी कराल? व्यायाम प्रशिक्षणाचे स्नायुंची ताकद, रूधिराभिसरण, दमदारपणा आणि लवचिकतेच्या दृष्टिने महत्त्व विशद करा. (१२)

किंवा

उच्च रक्तदाब व हृदयाशी संबंधित आजार असणाऱ्या व्यक्तिसाठी असणाऱ्या व्यायाम मार्गदर्शिका विस्तृत वर्णन करा.

प्रश्न ४ सुदृढतेचे ध्येय गाठण्यासाठी कोणत्या प्रकारचे डावपेच करायला हवे? (१२)

किंवा

आपल्या वर्तनात बदल करण्यासाठी महत्त्वाचे मानसशास्त्रीय घटक कोणते? चर्चा करा.

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

- अ) आहारातील दोष नियंत्रणासाठी आवश्यक पायऱ्यांचे नियोजन
- ब) कमी वजन असलेल्या शालेय विद्यार्थ्यांसाठी व्यायाम कार्यक्रम लिहा.
- क) ताणाच्या व्यायाम प्रकारांचे महत्त्व
- ड) स्थूलता आणि तीचे नियोजन

* * * * *