

B.A. (PHYSICAL EDUCATION) SEM – II (CBCS - 2015 COURSE)

: SUMMER - 2018

SUBJECT : FITNESS & WELLNESS

Day : **Thursday**
Date : **12/04/2018**

Time : **10.00 AM TO 01.00 PM**

Max. Marks : **60**

S-2018-0541

N.B.:

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

Q.1 Explain the role of parents and community for the maintenance of fitness and wellness. **[12]**

OR

Describe various fitness and wellness activities for different age groups.

Q.2 Explain tests to measure muscular strength, muscular endurance and flexibility. **[12]**

OR

Write in detail about Jobs in fitness and wellness field.

Q.3 Describe shuttle run test, vertical jump test and 50 m dash test. **[12]**

OR

Illustrate principles of sports training.

Q.4 How will you prevent cardiovascular diseases and diabetes through the fitness and wellness? Discuss. **[12]**

OR

Write physical activity and their effects on ageing.

Q.5 Write short notes on: **[12]**

- a) Components of fitness
- b) Clothing and accessories
- c) Meaning of test, measurement and evaluation
- d) Addiction management

* * * *

मराठी रुपांतर

सूचना:

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

प्र.१ तंदुरुस्ती आणि निरामयता राखण्यासाठी पालक व समाजाची भूमिका स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

वेगवेगळ्या वयोगटासाठी तंदुरुस्ती आणि निरामयतेसाठी विविध उपक्रम स्पष्ट करा.

प्र.२ स्नायूंची ताकद, स्नायूंचा दमदारपणा व लवचिकता मोजण्यासाठी कसोट्या स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

तंदुरुस्ती आणि निरामयता क्षेत्रासंदर्भात सेवासंधीविषयी सविस्तर लिहा.

प्र.३ दिशाभिमूखता, व्हर्टिकल जंप आणि ५० मीटर डॅश कसोटी स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

क्रीडा प्रशिक्षणाची तत्वे उदाहरणे देऊन स्पष्ट करा.

प्र.४ तंदुरुस्ती आणि निरामयतेच्या माध्यमातून तुम्ही हृदयरोग आणि मधुमेहाचा प्रतिबंध कसा कराल? यावर चर्चा करा. (१२)

किंवा

शारीरिक हालचाली आणि त्याचे वय वाढीवर येणारे परिणाम लिहा.

प्र.५ टीपा लिहा. (१२)

- अ) तंदुरुस्तीचे घटक
- ब) कपडे आणि अॅक्सेसरीज
- क) कसोटी, मापन आणि मुल्यमापनाचा अर्थ
- ड) व्यसन व्यवस्थापन.

* * *