

B. P. ED. SEM – II (CBCS) (2015 COURSE) : SUMMER - 2018

SUBJECT: FITNESS, WELLNESS & SPORTS NUTRITION

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

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

S-2018-0524

N.B.:

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

Q.1 Write concept of physical fitness and discuss its components. **(12)**

OR

Write about factors affecting physical Fitness and Wellness.

Q.2 What do you mean by First Aid? Write about RICE. **(12)**

OR

What is balance diet? Write about a diet of athlete.

Q.3 Write about principles of training. **(12)**

OR

Elaborate different method of training.

Q.4 Write about concept of Wellness. **(12)**

OR

Write about types of obesity and its management.

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

- a) HRPF
- b) Fartlek Method
- c) Doping
- d) BMI

* * * *

मराठी रुपांतर

सूचना:

- १) सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.
- २) उजवीकडील अंक गुणांचा निर्देश करतात.

प्र.१ शारीरिक तंदुरुस्ती ची संकल्पना लिहून शारीरिक तंदुरुस्तीच्या घटकांची चर्चा करा. (१२)

किंवा

शारीरिक तंदुरुस्तीवर परिणाम करणाऱ्या घटकांची आणि निरामयतेची चर्चा करा.

प्र.२ प्रथमोचपार म्हणजे काय? आर.आय.सी.ई. (राईस) विषयी लिहा. (१२)

किंवा

समतोल आहार म्हणजे काय? अँथलॅटिक्स च्या आहारासंबंधी सविस्तर लिहा.

प्र.३ प्रशिक्षणाची तत्त्वे लिहा. (१२)

किंवा

प्रशिक्षणाच्या विविध पध्दती सविस्तर लिहा.

प्र.४ निरामयतेची संकल्पना लिहा. (१२)

किंवा

स्थूलतेचे प्रकार लिहून त्यांचे व्यवस्थापन कसे कराल?

प्र.५ टीपा लिहा. (कोणत्याही तीन) (१२)

- अ) एच.आर. पी.एफ.
- ब) फार्टलेक पध्दत
- क) डोपिंग
- ड) बी.एम.आय.

* * * *