

**B.A. (Physical Education) Sem – II (CBCS - 2015 Course) : WINTER -
2018**

SUBJECT: FITNESS AND WELLNESS

Day: Friday
Date: 19/10/2018

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

W-2018-0588

N.B:

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

Q.1 Explain the term wellness? Write the dimensions of wellness. **(12)**

OR

Define Fitness? Explain components of Fitness.

Q.2 Describe the selection of machines for various parameters of health and wellness. **(12)**

OR

How important is the clothing and accessories in gymnasium and sports field?

Q.3 Write any two test to measure muscular strength and muscular endurance. **(12)**

OR

Illustrate the significance of the test, measurement and evaluation in the field of physical education and sports.

Q.4 Explain stress management techniques in detail. **(12)**

OR

How exercises are going to help to prevent the diseases, Discuss.

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

- a) Spiritual wellness
- b) Body composition
- c) Benefits of exercise
- d) Importance of protein

* * * * *

मराठी रूपांतर

सूचना:

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

प्र.१ निरामयता ही संकल्पना स्पष्ट करा ? निरामयतेची अंगे लिहा. (१२)

किंवा

सुदृढतेची व्याख्या लिहा ? सुदृढतेची घटक स्पष्ट करा.

प्र.२ आरोग्य व निरामयतेच्या विविध परिणामावर आधारित व्यायाम यंत्राची निवड स्पष्ट करा ? (१२)

किंवा

व्यायामशाळेत व मैदानावर पेहराव/कपडे व साधनांचे महत्त्व विशद करा.

प्र.३ स्नायुंची ताकद व दमदारपणा मापन करणाऱ्या कोणत्याही दोन कसोट्यांचे वर्णन करा. (१२)

किंवा

शारीरिक शिक्षण व खेळातील कसोटी, मापन व मुल्यमापन यांचे महत्त्व स्पष्ट करा.

प्र.४ ताणाच्या व्यवस्थापनाची तंत्रे स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

व्यायाम हे रोगाचा प्रतिबंध करण्यासाठी मदत करते, चर्चा करा.

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

- अ) अध्यात्मीक निरामयता
- ब) शरीर संघटन
- क) व्यायामाचे फायदे
- ड) प्रथिनांचे महत्त्व

* * * * *