

M. P. Ed. Sem - IV (CBCS - 2016 COURSE) : WINTER - 2018
SUBJECT: ELECTIVE-II - EXERCISE PRESCRIPTION AND FITNESS
MANAGEMENT

Day : Saturday
Day : 20/10/2018

W-2018-0645

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 Explain the concept of fitness and physical fitness. What are the components of physical fitness? Discuss in detail. (12)

OR

What do you mean by physical training? Explain the principles of physical training.

Q.2 How much physical activity is enough for a normal man and for a student of physical education? (12)

OR

Develop an aerobic exercise program for improving aerobic fitness.

Q.3 Design a balanced exercise program along with proper guidelines exclusively for the female school students of standard-VII. (12)

OR

Explain the guidelines for managing personal fitness.

Q.4 Prepare separate guidelines of exercises suitable for the people suffering from asthma and diabetes. (12)

OR

Prepare separate guidelines of exercises suitable for the people suffering from hypertension and heart disorders.

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

- a) Distinguish between Health related physical fitness and performance related physical fitness
- b) Plan of action needed while managing a fitness program
- c) Management of eating disorders
- d) Exercise prescription for weight gain for under-weight people

* * *

मराठी रूपांतर

सूचना :

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

- प्रश्न १ शारीरिक सुदृढता संकल्पना स्पष्ट करा. शारीरिक सुदृढता घटक कोणते ? चर्चा करा. (१२)
- किंवा
- शारीरिक प्रशिक्षण म्हणजे काय ? शारीरिक प्रशिक्षणाची तत्त्वे स्पष्ट करा.
- प्रश्न २ सामान्य व्यक्तिसाठी आणि शारीरिक शिक्षण विद्यार्थ्यांसाठी किती शारीरिक सक्रियता पुरेशी आहे ? (१२)
- किंवा
- एरोबिक सुदृढतेचा विकास करण्यासाठी एरोबिक व्यायाम कार्यक्रम तयार करा.
- प्रश्न ३ इ. ७ वी शालेय मुर्लींसाठी योग्य मार्गदर्शिकेद्वारे व्यायाम कार्यक्रमाची आखणी करा. (१२)
- किंवा
- व्यक्तिगत सुदृढतेच्या नियोजनासाठी मार्गदर्शिका स्पष्ट करा.
- प्रश्न ४ अस्थमा आणि मधुमेह असलेल्या व्यक्तिसांठी योग्य मार्गदर्शिकेद्वारे व्यायाम कार्यक्रम तयार करा. (१२)
- किंवा
- उच्च रक्तदाब व हृदयाशी संबंधित आजार असणाऱ्या व्यक्तिसाठी योग्य मार्गदर्शिकेद्वारे व्यायाम कार्यक्रम तयार करा.
- प्रश्न ५ टिपा लिहा. (कोणत्याही तीन) (१२)
- अ) आरोग्याशी संबंधित शारीरिक सुदृढता आणि कार्यक्रमाशी संबंधित शारीरिक सुदृढता यातील फरक लिहा.
- ब) सुदृढता कार्यक्रम नियोजनाचा कृती कार्यक्रम
- क) आहाराशी संबंधित दोषांचे नियोजन
- ड) वेटनेन व्यायाम कार्यक्रम

* * * * *