

**B. P. ED. SEM – II (CBCS) (2015 Course) : WINTER - 2018**  
**SUBJECT: 1) FITNESS, WELLNESS AND SPORTS NUTRITION**

Day: Friday  
Date: 19/10/2018

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

**W-2018-0571**

---

**N.B:**

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

**Q.1** Define physical fitness. Explain its components. **(12)**

**OR**

What are the various factors affecting physical fitness and wellness? Explain.

**Q.2** Explain common injuries and their management that occurs in sports. **(12)**

**OR**

Write in detail about Ergogenic Aids.

**Q.3** Explain the testing of procedure of Body Mass Index. **(12)**

**OR**

Define circuit training. Write its advantages and disadvantages.

**Q.4** Explain the components of wellness. **(12)**

**OR**

Write causes of obesity. Explain its management.

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

- a) Physical Activity
- b) Balance Diet
- c) Principles of Exercise (FITT)
- d) Importance of Wellness

\* \* \* \* \*

मराठी रूपांतर

सूचना:

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

- 
- प्र.१ शारीरिक तंदुरूस्ती व्याख्या देऊन त्याचे घटक स्पष्ट करा. (१२)  
किंवा  
शारीरिक तंदुरूस्ती आणि निरामयतेवर परिणाम करणारे कोणते घटक आहेत ते स्पष्ट करा.
- प्र.२ खेळातील सामान्य दुखापत स्पष्ट करून त्याचे व्यवस्थापन स्पष्ट करा. (१२)  
किंवा  
मादक पदार्थां विषयी सविस्तर लिहा.
- प्र.३ बॉडी मास इंडेक्स कसोटी पध्दती स्पष्ट करा. (१२)  
किंवा  
चक्रिय प्रशिक्षण व्याख्या देवून त्याचे फायदे तोटे लिहा.
- प्र.४ निरामयतेचे घटक स्पष्ट करा. (१२)  
किंवा  
स्थुलतेची कारणे लिहा आणि त्याचे व्यवस्थापन स्पष्ट करा.
- प्र.५ टीपा लिहा. (कोणत्याही तीन) (१२)  
अ) क्रीयाकलाप  
ब) समतोल आहार  
क) व्यायामाची एफ.आय.टी.टी. तत्त्वे  
ड) निरामयतेचे महत्त्व

\* \* \* \*