

**B.A. (PHYSICAL EDUCATION) SEM – V (CBCS - 2015
COURSE) : WINTER - 2017
SUBJECT: GYM MANAGEMENT**

Day: **Friday**
Date: **17/11/2017**

W-2017-0488

Time: **10.00 AM TO 01.00 PM**
Max Marks. **60**

N.B. :

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

Q.1. Explain in detail concept of nutrition and health. **(12)**

OR

Discuss the “eating right pyramid” and its role in the selection of foods for the diet.

Q.2 Write effects of aerobic fitness training on Muscular and Circulatory systems. **(12)**

OR

Explain in detail aqua & step aerobics.

Q.3. Elaborate the organization structure of commercial Gym. **(12)**

OR

Explain the factors considered for Gym Management.

Q.4. Describe physical efficiency test. **(12)**

OR

Explain in detail about personal health & wellbeing.

Q.5. Write short notes on: **(12)**

- a) Importance of the vitamins in the diet
- b) FITT for Aerobic Fitness
- c) Importance of Gym activity
- d) Sit and Reach test

* * * *

मराठी रुपांतर

सूचना:

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

प्र.१ पोषक आहार आणि आरोग्य संकल्पना सविस्तर स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

योग्य आहार पिरॅमिड स्पष्ट करून त्याची नेहमीच्या आहारातील पदार्थ निवडीतील भूमिका चर्चा करा.

प्र.२ स्नायुसंस्था आणि रक्ताभिसरण संस्थेवर अॅरोबिक फिटनेस प्रशिक्षणाचा होणारा परिणाम (१२) लिहा.

किंवा

अॅक्का आणि स्टेप अॅरोबिक्स सविस्तर स्पष्ट करा.

प्र.३ व्यावसायिक व्यायामशाळा संघटना आराखडा तपशीलवार तयार करा. (१२)

किंवा

व्यायामशाळा व्यवस्थापनासाठी कोणते घटक विचारात घ्याल ते स्पष्ट करा.

प्र.४ शारीरिक कार्यक्षमता कसोटी स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

तुमची वैयक्तिक स्वच्छता आणि आरोग्य याविषयी सविस्तर स्पष्ट करा.

प्र.५ खालील टीपा लिहा. (१२)

- अ) आहारामध्ये जीवनसत्वाचे महत्व
- ब) एरोबिक सुदृढतेसाठी एफ.आय.टी.टी. तत्वे
- क) व्यायाम शाळेतील उपक्रमांचे महत्व
- ड) सिट आणि रिच कसोटी