

B. P. Ed. Sem-II (CBCS - 2015 course) Winter-2017

SUBJECT: FITNESS, WELLNESS & SPORTS NUTRITION

Day: Friday

Date: 06-10-2017

W- 2017-0456

Time: 2:00 P.M. To 5:00

Max. Marks: 60 P.M.

---

**N.B.:**

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

**Q.1** Define factors of HRPF and SRPF. Write factors affecting physical fitness. (12)

**OR**

Define physical fitness, physical activity and exercise. Suggest programme to develop physical fitness.

**Q.2** Classify sports injuries. Give its first aid and later management. (12)

**OR**

Define Doping. Classify doping methods with its ill effects.

**Q.3** Write any two methods to find body composition. (12)

**OR**

Differentiate between continuous and circuit method of training.

**Q.4** Write and explain components of wellness with examples. (12)

**OR**

What do you mean by energy balance? Write measures to maintain energy balance.

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

- a) Wellness and holistic health
- b) Function of carbohydrate
- c) Plyometric training
- d) Causes of obesity

\* \* \* \*

मराठी रूपांतर

सूचना:

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

प्र.१ एच.आर.पी.एफ. घटकाची व्याख्या द्या. शारीरिक तंदुरुस्ती वर परिणाम करणारे घटक (१२) लिहा.

किंवा

शारीरिक सुदृढता, शारीरिक हालचाल व व्यायाम याची व्याख्या द्या. शारीरिक सुदृढता वाढवण्यासाठी कार्यक्रम तयार करा.

प्र.२ खेळातील दुखापतींचे वर्गीकरण करा. दुखापतींचे प्रथमोपचार व नंतर चे व्यवस्थापन (१२) सांगा.

किंवा

डोपिंग ची व्याख्या द्या. डोपिंग पध्दतीचे वर्गीकरण करा व त्याचे दुष्परिणाम सांगा.

प्र.३ शरीर संघटना निश्चित करण्यासाठी कोणत्याही दोन पध्दती सविस्तर लिहा. (१२)

किंवा

प्रशिक्षण पध्दती मधील एकसलग पध्दती व संक्रीट पध्दती मधील फरक सांगा.

प्र.४ निरामयता चे घटक उदाहरणासह लिहा व स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

ऊर्जा समतोलन म्हणजे काय? ऊर्जे चे समतोलन राखण्यासाठी उपाययोजना लिहा.

प्र.५ टीपा लिहा. (कोणत्याही तीन) (१२)

- अ) निरामयता व अध्यात्मिक आरोग्य
- ब) कार्बोदके योचे कार्य
- क) प्लायोमेट्रिक प्रशिक्षण
- ड) लठ्ठपणाची कारणे

\* \* \* \*