

BACHELOR OF PHYSICAL EDUCATION (B.P.Ed.) (CBCS - 2015 COURSE)
B.P.Ed. Sem - II : WINTER :- 2021
SUBJECT: FITNESS, WELLNESS & SPORTS NUTRITION

Day : Saturday
Date 12/2/2022

W-13020-2021

Time : 10:00 AM-01:00 PM
Max. Marks: 60

N.B.:

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

Q.1 Explain with example factors affecting physical fitness and wellness. **(12)**

OR

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

Q.2 Write components of nutrition. Plan a diet for football player. **(12)**
(Requiring 3800 K/cal per day)

OR

Define doping. Classify classes of doping.

Q.3 Differentiate between Interval training and fartlek training method. **(12)**

OR

Write benefits of physical fitness and give principles of physical fitness.

Q.4 Briefly describe methods of weight management. **(12)**

OR

Describe types of obesity and drawbacks of obesity.

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

- a) HRPF /- define and write components
- b) Functions of proteins
- c) Continuous training method
- d) Components of wellness

* * * *

मराठी रूपांतर

सूचना:

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

प्र.१ शारीरिक सुदृढता व निरामयतेवर परिणाम करणारे घटक उदाहरणासह स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

शारीरिक सुदृढता, शारीरिक हालचाल व व्यायाम याची व्याख्या द्या. शारीरिक सुदृढता विकासासाठी कार्यमक्रम तयार करा.

प्र.२ पोषक तत्त्वांचे घटक लिहा. फुटबॉल खेळाडू करीता आहाराचे नियोजन करा. (३८०० कॅलरीज प्रति दिन) (१२)

किंवा

डोपिंगची व्याख्या द्या. डोपिंग वर्गाचे वर्गीकरण करा.

प्र.३ मध्यांतर प्रशिक्षण व फाटलेक प्रशिक्षण मधील फरक स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

शारीरिक सुदृढतेचे फायदे लिहा व शारीरिक सुदृढतेची तत्त्वे स्पष्ट करा.

प्र.४ वजन व्यवस्थापन पध्दतीचे थोडक्यात वर्णन करा. (१२)

किंवा

लठ्ठपणाचे प्रकाराचे वर्णन करा व त्याचे दुष्परिणाम लिहा.

प्र.५ टीपा लिहा. (कोणत्याही तीन) (१२)

- अ) एच.आर.पी. एफ. व्याख्या व घटक
- ब) प्रथिनांचे कार्य
- क) सलग प्रशिक्षण पध्दती
- ड) निरामयते चे घटक

* * * *