

BACHELOR OF PHYSICAL EDUCATION & SPORTS (B.P.E.S.)
B.P.E.S.Sem-II : WINTER :- 2021
SUBJECT: FITNESS & WELLNESS

Day : Saturday
Date 12/2/2022

W-20893-2021

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 What do you mean by fitness and wellness? Describe benefits of Exercise and Health. [12]

OR

Explain in detail components of fitness.

Q.2 Write about selection of machines for health, wellness and fitness center. [12]

OR

What are the safety rules in gymnasium and sports field? Discuss.

Q.3 Explain various tests for measurement of HRF components. [12]

OR

Describe SRPF components tests.

Q.4 Write about weight management and stress management. [12]

OR

Suggest exercise prescription for ageing and cardiovascular diseases.

Q.5 Write short notes on: [12]

- a) Fitness and wellness activities
- b) Jobs in fitness and wellness field
- c) Evaluation of fitness components
- d) Diabetes and Exercise

* * * *

मराठी रूपांतर

सूचना:

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

प्र.१ तुमच्या मते तंदुरुस्ती आणि निरामयता म्हणजे काय? व्यायाम आणि आरोग्याचे फायदे स्पष्ट (१२)
करा.

किंवा

तंदुरुस्तीचे घटक सविस्तर स्पष्ट करा.

प्र.२ आरोग्य, निरामयता आणि तंदुरुस्ती केंद्रासाठी यंत्रे निवड याबद्दल लिहा. (१२)

किंवा

व्यायामशाळा आणि खेळ मैदानामधील सुरक्षा नियम काय आहेत? यावर चर्चा करा.

प्र.३ आरोग्यधिष्ठित शारीरिक तंदुरुस्तीचे विविध घटकांचे मापन करण्यासाठीच्या कसोट्या स्पष्ट (१२)
करा.

किंवा

कौशल्यधिष्ठित शारीरिक तंदुरुस्ती घटक मापनाच्या कसोट्याचे वर्णन करा.

प्र.४ वजन व्यवस्थापन आणि ताण व्यवस्थापनाबद्दल लिहा. (१२)

किंवा

वय वाढणे आणि हृदय रोगावर व्यायाम उपाययोजना सुचवा.

प्र.५ टीपा लिहा. (१२)

- अ) तंदुरुस्ती आणि निरामयता उपक्रम
- ब) तंदुरुस्ती आणि निरामयता क्षेत्रातील सेवासंधी
- क) तंदुरुस्ती घटकांचे मापन
- ड) मधुमेह आणि व्यायाम.

* * *