

B.P.Ed. Two Year Semester—II Examination
CONTEMPORARY ISSUES IN PHYSICAL EDUCATION, FITNESS AND WELLNESS
Paper—EC-201

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

- Note :—** (1) Solve **ALL** questions.
(2) Question No. 1 to 4 carry **15** marks each.
(3) Question No. 5 carries **10** marks.

1. Write Importance and Scope of Fitness and Wellness. 15

OR

Write notes on :—

- (1) Definition and Aims of Fitness and Wellness. 5
(2) Physiological objectives of Fitness. 5
(3) Importance of Fitness. 5
2. Write down the types of Fitness and Component of Fitness. 15

OR

Write notes on :—

- (1) Modern life style and our health. 5
(2) Physical activity and Health Benefits. 5
(3) Need of Physical Fitness. 5
3. Write down the Fitness development through different exercises. 15

OR

Write notes on :—

- (1) Aerobic and anaerobic Exercises. 5
(2) Sets and Repetition. 5
(3) Methods of circuit training. 5
4. Write down the common Injuries and their management. 15

OR

Write notes on :—

- (1) Principles of exercise. 5
(2) First Aid and Emergency Care. 5
(3) Health and Safety in daily life 5

5. Give the following answer in **ONE** sentence (any **TEN**) :—

10

- (1) Definition of Fitness.
- (2) Definition of Wellness.
- (3) What is meant by life-style ?
- (4) What is Physical Activity ?
- (5) Definition of Aerobic exercise.
- (6) What is Exercise ?
- (7) Methods of Training.
- (8) Define Sports Safety.
- (9) What is B.M.I. ?
- (10) What is Health ?
- (11) What is meant by weight training ?
- (12) What is Repetition ?

B.P.Ed. Two Year Semester—II Examination

CONTEMPORARY ISSUES IN PHYSICAL EDUCATION, FITNESS AND WELLNESS

Paper—EC-201

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

(मराठी माध्यम)

सूचना :—(1) सर्व प्रश्न सोडवा.

(2) प्रश्न क्र. 1 ते 4 ला 15 गुण आहे.

(3) प्रश्न 5 ला 10 गुण आहे.

1. शारीरिक क्षमता व सुस्वास्थ्य महत्व आणि व्याप्ती स्पष्ट करा. 15

किंवा

टिप्पणी लिहा :—

(1) शारीरिक क्षमता सुस्वास्थाची व्याख्या आणि ध्येय स्पष्ट करा. 5

(2) शरीर शास्त्रीय सुदृढतेची उद्दिष्टे. 5

(3) शारीरिक क्षमतांचे महत्व. 5

2. शारीरिक क्षमतांचे प्रकार लिहा आणि शारीरिक क्षमतेचे घटक स्पष्ट करा. 15

किंवा

टिप्पणी लिहा :—

(1) आधुनिक जीवन शैली आणि आपले आरोग्य. 5

(2) शारीरिक क्रिया आणि चांगल्या आरोग्याचे फायदे. 5

(3) शारीरिक क्षमतेची आवश्यकता. 5

3. विविध व्यायामांद्वारे शारीरिक क्षमतेच्या होणाऱ्या विकासाविषयी सविस्तरपणे लिहा. 15

किंवा

टिप्पणी लिहा :—

(1) एरोबिक आणि एनएरोबिक व्यायामां विषयी लिहा. 5

(2) सेट्स आणि पुनरावृत्ती. 5

(3) सर्कीट ट्रेनिंगची पद्धती. 5

4. खेळांमधील होणाऱ्या सामान्य दुखापती व त्यांच्या केल्या जाणाऱ्या व्यवस्थापना विषयी लिहा. 15

किंवा

टिप्पणी लिहा :—

(1) व्यायामांचे सिद्धांत. 5

(2) प्राथमिक उपचार व आपातकालीन देखरेख. 5

(3) स्वास्थ्य व दैनंदिन जिवनातली सुरक्षा. 5

5. खालील कोणत्याही 10 प्रश्नांची एका वाक्यात उत्तरे द्या (कोणतेही 10) :—

10

- (1) क्षमतेची व्याख्या.
- (2) सुस्वास्थ्याची व्याख्या.
- (3) जिवन शैलीचा अर्थ काय आहे ?
- (4) शारीरिक क्रिया म्हणजे काय ?
- (5) एरोबिक व्यायामाची व्याख्या.
- (6) व्यायाम म्हणजे काय ?
- (7) ट्रेनिंगची पद्धती.
- (8) क्रीडा सुरक्षेची व्याख्या द्या.
- (9) B.M.I. म्हणजे काय ?
- (10) आरोग्य म्हणजे काय ?
- (11) भार प्रशिक्षण म्हणजे काय ?
- (12) पुनरावृत्ती म्हणजे काय ?

B.P.Ed. Two Year Semester—II Examination
CONTEMPORARY ISSUES IN PHYSICAL EDUCATION, FITNESS AND WELLNESS
Paper—EC-201

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

(हिन्दी माध्यम)

सूचना :—(1) सभी प्रश्न हल कीजिये।

(2) प्रश्न संख्या 1 से 4 तक 15 अंक हैं।

(3) प्रश्न संख्या 5 को 10 अंक हैं।

1. शारीरिक क्षमता तथा सुस्वास्थ्य का महत्व और संकल्पना स्पष्ट कीजिए। 15

अथवा

टिप्पणी लिखिए :—

- (1) शारीरिक क्षमता तथा सुस्वास्थ्य की व्याख्या और ध्येय स्पष्ट कीजिए। 5
(2) स्वास्थ्य के शरीर शास्त्रीय उद्देश्य। 5
(3) शारीरिक क्षमता का महत्व। 5
2. शारीरिक क्षमता के प्रकार लिखिए तथा शारीरिक क्षमता के घटकों के बारे में लिखिए। 15

अथवा

टिप्पणी लिखिए :—

- (1) आधुनिक जीवनशैली तथा हमारा स्वास्थ्य। 5
(2) शारीरिक क्रियाएं तथा अच्छे स्वास्थ्य के लाभ। 5
(3) अच्छे शारीरिक क्षमता की आवश्यकताएं। 5
3. विविध व्यायामों द्वारा शारीरिक क्षमता के होने वाले विकास के बारे में विस्तार से लिखिए। 15

अथवा

टिप्पणी लिखिए :—

- (1) एरोबिक तथा एनएरोबिक व्यायामों के बारे में लिखिए। 5
(2) सेट्स और पुनरावृत्ति। 5
(3) सर्किट ट्रेनिंग की पद्धति। 5
4. खेलों में होने वाली सामान्य चोटें तथा उनके किये जाने वाले व्यवस्थापन के बारे में लिखिए। 15

अथवा

टिप्पणी लिखिए :—

- (1) व्यायाम के सिद्धांत। 5
(2) प्राथमिक उपचार एवं आपातकालीन देखभाल। 5
(3) स्वास्थ्य और दैनंदिन जीवन में सुरक्षा। 5

5. निम्नलिखित प्रश्नों के केवल एक वाक्य में उत्तर दीजिए (केवल 10) :—

10

- (1) क्षमता की व्याख्या।
- (2) सुस्वास्थ्य की व्याख्या।
- (3) जीवन शैली याने क्या ?
- (4) शारीरिक गतिविधि याने क्या ?
- (5) एरोबिक व्यायामों की व्याख्या।
- (6) व्यायाम याने क्या ?
- (7) ट्रेनिंग की पद्धति।
- (8) क्रीडा सुरक्षा की परिभाषा।
- (9) B.M.I. क्या है ?
- (10) स्वास्थ्य याने क्या ?
- (11) भार प्रशिक्षण याने क्या ?
- (12) पुनरावृत्ति याने क्या ?