

AU-1089

M.P.Ed. Semester-III (New Programme) Examination

**PHYSICAL FITNESS AND WELLNESS**

**Paper-MPEC-302**

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

**N.B. :-** (1) Solve all questions.

(2) All questions carry equal marks.

1. Write the principles of physiological movements. 14

**OR**

Write in detail the leisure time physical activities. 14

2. Prepare a food-guide pyramid for health of adult. 14

**OR**

Write the weight management proper practices to maintain, lose and gain. 14

3. How will you assess cardio respiratory fitness ? Write in detail. 14

**OR**

What do you understand by power-walking and how power walking improves the physical fitness ? 14

4. Write notes on :

(1) Endurance Training 7

(2) Stretching Exercises. 7

**OR**

(1) Free arm exercises 7

(2) Advanced techniques of weight training. 7

5. Write notes on :

(1) Flexibility training 7

(2) Yoga and Flexibility 7

**OR**

(1) Breathing technique 7

(2) Pilates 7

AU-1089

M.P.Ed. Semester-III (New Programme) Examination

PHYSICAL FITNESS AND WELLNESS

Paper-MPEC-302

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

(मराठी माध्यम)

नोट :- (1) सर्व प्रश्न सोडवा

(2) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

1. शरीर क्रियात्मकता वाढवण्याचे किड्यांत लिहा. 14  
किंवा  
आवल्या वेळे तीत (Leisure time) शारीरिक क्रिये बद्दल सविस्तर लिहा. 14
2. प्रौढाकरीता आहार मार्गदर्शक पिरामिड तयार करा. 14  
किंवा  
शरीरभार सारखे ठेवण्याकरीता (Maintain) कमी, जास्त करण्या करिता कोणत्या आवश्यक क्रिया करात. 14
3. हृदय श्वसन योग्यता (cardio-respiratory fitness) कशा प्रकारे तुम्हा सुलभीकरित करात सविस्तर लिहा. 14  
किंवा  
शक्तीपूर्वक चालण्याचा (Power Walking) तुम्हास कोणता बंध होतो ? आणि शक्तीपूर्वक चालण्याने शारीरिक योग्यता कशाप्रकारे वाढते ? 14
4. टिपणे लिहा :  
(1) सहनशैलता प्रशिक्षण (Endurance Training) 7  
(2) तणाव्याचे ध्यायान (Stretching Exercises). 7  
किंवा  
(1) फ्रीआर्म्स व्यायाम (Free arm Exercises) 7  
(2) भार प्रशिक्षणाचे प्रगत तंत्र. 7
5. टिपणे लिहा :  
(1) लवचिकता प्रशिक्षण 7  
(2) योग तथा लवचिकता 7  
किंवा  
(1) श्वासोच्छ्वास तंत्र (Breathing Technique) 7  
(2) पिलेटस (Pilates) 7

AU-1089

**M.P.Ed. Semester-III (New Programme) Examination**  
**PHYSICAL FITNESS AND WELLNESS**  
**Paper-MPEC-302**

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

(हिन्दी माध्यम)

नोट :- (1) सभी प्रश्न हल कीजिये।

(2) सभी प्रश्नों के गुण समान हैं।

1. शरीर क्रिया शान्त्र हलचल (Physiological movements) के सिद्धांत लिखिये। 14  
अथवा  
खाली समय की शारीरिक क्रियाओं को विस्तार से लिखिये। 14
2. स्वस्थ प्रौढ़ व्यक्तियों के लिये आहार मार्गदर्शक पिरामिड (Pyramid) तैयार कीजिए। 14  
अथवा  
शरीर भार संतुलित रखना तथा भार कम होना और भार ज्यादा होने का प्रशासन किस प्रकार करेंगे ? लिखिये। 14
3. हृदय श्वसन योग्यता (Cardio-respiratory fitness) का मूल्यांकन किस प्रकार करेंगे ? विस्तार से लिखिये। 14  
अथवा  
शक्ति चाल (Power Walking) से आप को क्या बोध होता है ? और शक्ति चाल से किस प्रकार शारीरिक योग्यता का विकास होता है ? 14
4. टिप्पणियाँ लिखिये :  
(1) सहनशीलता प्रशिक्षण (Endurance Training) 7  
(2) ताणने के व्यायाम प्रकार (Stretching Exercises)। 7  
अथवा  
(1) भार प्रशिक्षण के आधुनिक तंत्र (Advanced technique of weight training) 7  
(2) सर्वांग मुंदर व्यायाम (Free arm exercises)। 7
5. टिप्पणियाँ लिखिये :  
(1) लचीलापन के प्रशिक्षण (Flexibility Training) 7  
(2) योग व लचीलापन। 7  
अथवा  
(1) श्वसन क्रिया तंत्र (Breathing Technique) 7  
(2) पिलेटस् (Pilates)। 7

