

B.P.Ed Sem II
**Course Code EC201 : Contemporary Issues in
Physical Education Fitness and wellness**

P. Pages : 6

Time : Three Hours



GUG/W/16/7212

Max. Marks : 70

Notes : 1. All questions are compulsory.

1. What are the definitions of fitness and wellness ? Explain its aim and objectives. 15

OR

What is the modern concept of physical fitness and wellness. Explain its importance in physical education.

2. Describe the kinds of fitness and its components. 15

OR

Write an essay on physical activities and health benefits.

3. What are the aerobic and anaerobic exercise and explain its role in fitness development? 15

OR

What is the concept of designing different fitness training programme for different sports.

4. Write short notes on following of **any two**. 15

- a) Health and safety in daily life.
- b) First aid.
- c) Common sports injuries.
- d) Hypo-kinetic disease.

5. Answer the following **any ten** multiple choice question out of twelve. 10

- 1) Which factor is not affecting the fitness and wellness combinedly.
 - a) Life style
 - b) Diet
 - c) Social Crime
 - d) Genetic
- 2) Which one of the following is not a component of physical fitness.
 - a) Strength
 - b) Endurance
 - c) Agility
 - d) Sprituality
- 3) Which of the following is not a component of wellness.
 - a) Mental balance
 - b) Emotional stability
 - c) Speed
 - d) Social fitness

- 4) One can take-up fitness program at any age.
 - a) False
 - b) True
 - c) Both a & b
 - d) None of these
- 5) Smoking is a..... factor affect fitness.
 - a) Genetic
 - b) Health care
 - c) Environmental
 - d) Life Style
- 6) 53% cause are present for poor fitness because.
 - a) Life style
 - b) Environmental
 - c) Genetics
 - d) Health care
- 7) 85% of accidents are occurs due to.
 - a) Human factors
 - b) Physiological factors
 - c) Psychological factors
 - d) Physical factors
- 8) Immediate and temporary relief given to the victim until physician come called.
 - a) Treatment
 - b) Massage
 - c) Stretching
 - d) First aid
- 9) Which one of the following is not a principle of first aid.
 - a) Loosen tight clothing
 - b) Victim's Identity
 - c) Proper treatment
 - d) Conserve the body's Heat
- 10) Which one of the formula for obtaining Heart Rate Max. (H. R. Max.)
 - a) $HR\ Max = 220 - age$
 - b) $HR\ Max = Hight + 4 \times age - Heart\ rate$
 - c) $HR\ Max = Target\ heart\ rate - resting\ Heart\ rate$
 - d) $H. R. Max - height (220-age) \times weight$
- 11) Spirometer is used for.
 - a) Lungs capacity
 - b) Heart rate
 - c) Flexibility
 - d) Agility
- 12) Which of the following test is used for minimum strength ability.
 - a) Harward step test
 - b) Indiana motor fitness test
 - c) National Physical efficiency test
 - d) Kraus-weber-test

B.P.Ed Sem II
**Course Code EC201 : Contemporary Issues in
Physical Education Fitness and wellness**

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचना : 1. सर्व प्रश्न आवश्यक आहे.

1. क्षमता आणि सुस्वास्थ्य यांची परीभाषा काय आहे हे सांगून त्याचे ध्येय आणि उद्देश विस्ताराने सांगा. 15

किंवा

शारीरिक दक्षता आणि सुस्वास्थ्य याचे आधुनिक कालखंडात महत्व काय आहे ? त्याचे क्षेत्र आणि महत्व याची विस्ताराने व्याख्या करा.

2. 'दक्षता' याचे प्रकार सांगून त्याच्या अवयवाचे विस्ताराने वर्णन करा. 15

किंवा

“शारीरिक व्यायाम आणि स्वास्थ्य लाभ” यावर निबंध लिहा.

3. वायवीय - अवायवीय व्यायाम म्हणजे काय ? ते सांगून दक्षता विकासात त्याच्या भूमिकेचे वर्णन करा. 15

किंवा

वेगवेगळ्या खेळात शारीरिक दक्षता कार्यक्रम बनविण्यासाठी प्रशिक्षणाची अवधारणा काय आहे ते लिहा.

4. खालीलपैकी कोणत्याही दोनवर टिपा लिहा. 15

अ) दैनंदिन जीवनात स्वास्थ्य व सुरक्षाचे महत्व.

ब) प्राथमिक उपचार.

क) सामान्य खेळातील जखमा.

ड) अपघाती रोग.

5. खालीलपैकी कोणत्याही दहा प्रश्नांची पर्यायी उत्तरे लिहा. 10

1) कोणते कारण सामूहिक रूपात दक्षता व कल्याणाला प्रभावित करीत नाही.

अ) जीवन शैली

ब) आहार

क) सामाजिक गुन्हे

ड) आनुवंशिकता

2) खालीलपैकी कोणता एक शारीरिक दक्षतेचा अवयव नाही.

अ) ताकत

ब) सहनशीलता

क) चपळाई

ड) आध्यात्मिकता

3) खालीलपैकी कोणता कल्याणाचा अवयव नाही.

अ) मानसिक संतुलन

ब) आवेगात्मक स्थिरता

क) गती

ड) सामाजिक दक्षता

- 4) काही व्यक्ती दक्षता कार्यक्रमात कोणत्याही वयात भाग घेऊ शकतात
 अ) चूक ब) बरोबर
 क) दोन्ही अ आणि ब ड) वरीलपैकी एकही नाही
- 5) धुम्रपान एक ---- कारण आहे जे दक्षतेला प्रभावित करते.
 अ) आनुवंशिक ब) स्वास्थ्य देखभाल
 क) पर्यावरणीय ड) जीवन शैली
- 6) चुकीच्या दक्षतेचे कारण 53% आहे.
 अ) जीवन शैली ब) वातावरण
 क) आनुवंशिक ड) स्वास्थ्य देखभाल
- 7) 85% अपघाताचे कारण.
 अ) मानवीय कारण ब) क्रियात्मक कारण
 क) मनोवैज्ञानिक कारण ड) भौतिक कारण
- 8) दुर्घटना पीडित व्यक्तीला तात्काळ अस्थायी इलाजाची गरजेला डॉक्टर येण्या आगोदरच्या व्यवस्थेला म्हणतात.
 अ) उपचार ब) मसाज
 क) स्ट्रेचिंग ड) प्राथमिक उपचार
- 9) खालीलपैकी कोणते प्राथमिक उपचाराचे तत्व नाही आहे.
 अ) वस्त्र सैल करणे ब) पीडिताची ओळख
 क) उपयुक्त उपचार ड) शरीराची सुरक्षा
- 10) उच्च हृदय गतीचे सूत्र कोणते आहे.
 अ) एच. आर. मेक्स = 220 - वय
 ब) एच. आर. मेक्स = उंची + 4 X वय - हृदय गती
 क) एच. आर. मेक्स = टासोट हृदयगती - आराम हृदय गती
 ड) एच. आर मेक्स = उंची (220-वय) X वजन
- 11) स्पाइरोमीटरचा प्रयोग केला जातो.
 अ) फुफुसाची क्षमता ब) हृदयासाठी
 क) लवचीकता ड) चपळाई
- 12) खालीलपैकी कोणती टेस्ट न्युनतम शक्ति परिक्षणासाठी प्रयुक्त होते.
 अ) हावर्ड स्टेप परिक्षण ब) इंडीयाना गामक परिक्षण
 क) राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता परिक्षण ड) क्रोस वेबर परिक्षण

B.P.Ed Sem II
**Course Code EC201 : Contemporary Issues in
Physical Education Fitness and wellness**

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सूचनाएँ :- 1. सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. क्षमता (Fitness) तथा सुस्वास्थ्य (wellness) की परिभाषा क्या है ? इनके ध्येय और उद्देश्य की विस्तार से व्याख्या कीजिए। 15

अथवा

शारीरिक दक्षता एवं सुस्वास्थ्य की आधुनिक अवधारणा क्या है ? इसके क्षेत्र एवं महत्व की विस्तार से व्याख्या कीजिए।

2. दक्षता के प्रकार तथा इसके अवयवों का विस्तार से वर्णन कीजिए। 15

अथवा

“शारीरिक व्यायाम एवं स्वास्थ्य लाभ पर एक निबंध लिखिए।

3. वायवीय (aerobic) अवायवीय (anaerobic) व्यायाम क्या है ? दक्षता विकास में इसकी भूमिका का वर्णन कीजिए। 15

अथवा

अलग-अलग खेलों के शारीरिक दक्षता (Fitness) कार्यक्रम बनाने के लिए प्रशिक्षण की अवधारणा क्या है ?

4. निम्नलिखित में से **किन्हीं दो** पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए। 15

अ) दैनिक जीवन में स्वास्थ्य एवं सुरक्षा।

ब) प्राथमिक उपचार।

क) सामान्य खेलों को चोटें।

ड) अपगति बीमारियों।

5. निम्न लिखित में से **किन्हीं दस** बहु विकल्पीय प्रश्नों का उत्तर दीजिए। 10

i) कौन सा कारक सामूहिक रूप से दक्षता एवं कल्याण को प्रभावित नहीं करता.

अ) जीवन शैली

ब) आहार

क) सामाजिक जुर्म

ड) आनुवांशिक

ii) निम्न में से कौन सा एक शारीरिक दक्षता का अवयव नहीं है -

अ) ताकत

ब) सहनशीलता

क) चपलता

ड) आध्यात्मिकता

- *****