http://www.sppuonline.com

Total No. of Questions : 3] **SEAT No. :**

P1770 **[Total No. of Pages : 8**

[5349]-404
B.P.Ed. (PHY-EDU) (Semester - IV)
YOGA EDUCATION
(2015 Pattern)

Time : 3 Hours] ***[Max. Marks : 80***

Instructions to the candidates:-

1) ***All questions are compulsory.***
2) ***Figures to the right indicate full marks.***

Q1) Solve any four of the following : **[40]**

a) Write need and importance of Yoga in Physical education and sports.

b) 'ASHTANG YOGA' explain in detail.

c) Write different Chakras, their position and importance.

d) List out 'SHATKARMAS' and explain any two indetail.

e) Write importance of Pranayama and explain any two types of Pranayama indetail.

f) Write in detail about Yoga Centers in India and Abrode.

Q2) Write all of the following: **[24]**

a) Write any one Yogic Prayer and its meaning.

b) How Yoga is one of the remedial treatment method? Discuss.

c) Write names of the GUNAS in Yoga and explain its types.

d) Importance of 'KARMA YOGA'.

P.T.O.

http://www.sppuonline.com

http://www.sppuonline.com

Q3) Write short notes (any four) **[16]**

a) History of Yoga

b) Yoga in Bhagwatgita

c) Yogapchar for stress-tension relif

d) Misconcepts of Yoga

e) Expalin - "Chetta Vrutti Nirodh"

f) Names of 'PANCHPRANA'

http://www.sppuonline.com

http://www.sppuonline.com

Total No. of Questions : 3]

P1770

[5349]-404

B.P.Ed. (PHY-EDU) (Semester - IV)

YOGA EDUCATION

(2015 Pattern)

(मराठी रूपांतर)

वेळ : 3 तास] *[एकूण गुण : 80*

सूचना :– *1) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.*

2) उजव्या बाजूचे अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्रश्न 1) खालील पैकी चार प्रश्न सोडवा. **[4×10=40]**

अ) शारीरिक शिक्षण आणि खेळातील योगाची गरज आणि महत्व सांगा.

ब) 'अष्टांग योग' सविस्तर स्पष्ट करा.

क) योगामधील विविध चक्रांची नावे, स्थान व महत्व लिहा.

ड) 'षट्कर्मांची' यादी करून कोणतेही दोन सविस्तर स्पष्ट करा.

इ) योगातील प्राणायामाचे महत्व सांगून प्राणायामाचे प्रकारांतील कोणतेही दोन प्राणायाम सविस्तर स्पष्ट करा.

फ) भारतातील आणि परदेशातील योग अभ्यास केंद्राबद्दल सविस्तर माहिती लिहा.

प्रश्न 2) खालील सर्व प्रश्न सोडवा. **[4×6=24]**

अ) तुम्हाला माहित असलेली कोणतीही एक (योगिक) प्रार्थना व तिचा अर्थ लिहा.

ब) योग – एक उपचार पध्दती कशी? चर्चा करा.

क) योगामधील गुणांचे नावे सांगून प्रकार स्पष्ट करा.

ड) कर्मयोगाचे महत्व.

http://www.sppuonline.com

http://www.sppuonline.com

प्रश्न 3) टीपा लिहा (कोणत्याही 4) **[4×4=16]**

अ) योगाचा इतिहास

ब) भगवतगीतेतील योग

क) ताणतणाव कमी करण्यासाठी योगोपचार

ड) योगाबद्दलचे गैरसमज

इ) ''चित्त वृत्ती निरोध:'' स्पष्ट करा.

फ) 'पंचप्राणा'ची नावे

http://www.sppuonline.com

http://www.sppuonline.com

Total No. of Questions : 3]

P1770

[5349]-404
B.P.Ed. (Second Year) (Semester - IV)
FITNESS & CONDITIONING
(2015 Pattern)

Time : 3 Hours] ***[Max. Marks : 80***

Instructions to the candidates:-

1) ***All questions are compulsory.***
2) ***Figures to the right indicate full marks.***

Q1) Attempt any four questions : **[4×10=40]**

a) Define physical activity, excerise & fitness. How does physical activity impact health?

b) Explain the importance of health appraisal & describe the types of Screening instruments used for health appraisal.

c) What are the principles of training? Give example of a program for musculas strength designed for a weightlities.

d) Write a detailed note on flexibility & stretching methods.

e) Explain in detail the latest trends in training.

f) Describe the strategies for enhancing exesise adherence.

Q2) All questions are compulsory. **[4×6=24]**

a) Differentiate between moderate & vigorous physical activity with examples.

b) List down four agility drills with diagram.

c) What are the latest equipments used in fitness conditioning?

d) What are the escential qualities of a fitness conditoning trainer?

http://www.sppuonline.com

http://www.sppuonline.com

Q3) Write a short note on any <u>four</u> **[4×4=16]**

a) Girth circumference

b) Benefits of fitness excercise

c) Free weights & machine weights

d) Modes of endurance training

e) Goal setting

http://www.sppuonline.com

http://www.sppuonline.com

Total No. of Questions : 3]

P1770

[5349]-404

B.P.Ed. (Second Year) (Semester - IV)

FITNESS & CONDITIONING

(2015 Pattern)

(मराठी रूपांतर)

वेळ : 3 तास] *[एकूण गुण : 80*

सूचना :– *1) सर्व प्रश्न अनिवार्य आहेत.*

2) उजव्या बाजूचे अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्रश्न 1) खालील पैकी कोणतेही चार प्रश्न सोडवा. **[40]**

अ) शारीरिक सक्रियता, व्यायाम आणि सुदृढता या व्याख्या स्पष्ट करा. शारीरिक सक्रियता आरोग्यावर कसा परिणाम करते?

ब) आरोग्याच्या मूल्यमापनाचे महत्त्व स्पष्ट करा आणि आरोग्याच्या मूल्यमापनासाठी वापरल्या जाणाऱ्या साधनांचे वर्णन करा.

क) प्रशिक्षणाची तत्वे कोणती? भारतोलकासाठी (वेटलिफ्टर) नमुना प्रशिक्षण कार्यक्रमाची (स्नायु ताकतीसाठी) रचना करा.

ड) लवचिकता आणि ताणणे (स्ट्रेचिंग) यावर सविस्तर लिहा.

इ) प्रशिक्षणातील आधुनिक / नवीन प्रवाह सखोल स्पष्ट करा.

फ) व्यायाम निष्ठा वृध्दींगत करण्याची धोरण वर्णन करा.

प्रश्न 2) खालील सर्व प्रश्न सोडवा. **[24]**

अ) मध्यम शारीरिक सक्रियता आणि जोमदार शारीरिक सक्रियता यातील फरक उदाहरणासह लिहा.

ब) आकृतीसह दिशाभिमुखतेच्या चार कवायतींची (ड्रील्स) यादि करा.

क) सुदृढता सुस्थितीसाठी (कंडिशनिंग) कोणती नवीन उपकरणे वापरली जातात?

ड) सुदृढता सुस्थिती प्रशिक्षकासाठी आवश्यक गुणवत्ता कोणत्या?

http://www.sppuonline.com

http://www.sppuonline.com

प्रश्न 3) टीपा लिहा (कोणत्याही चार) **[16]**

अ) घेर परीघ मोजमाप

ब) सुदृढता व्यायामाचे फायदे

क) फ्री वेटस् आणि मशिन वेटस्

ड) दमदारपणा प्रशिक्षणाचे प्रकार

इ) ध्येय निश्चिती

http://www.sppuonline.com