http://www.sppuonline.com

Total No. of Questions : 4]

SEAT No. :

P1651

[Total No. of Pages : 2

[4953]-104
B.Ed. (Physical Education)
FITNESS, WELLNESS & YOGA
(2013 Pattern)

Time : 2 Hours] *[Max. Marks : 50*

Instructions to the candidates:

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

Q1) Explain concept & importance of fitness, physical activity & exercise. Write Benefits of fitness. **[15]**

OR

Obesity in child, & management of it. Explain hazards of obesity.

Q2) List out different training methods of developing fitness. Explain any two of them in detail. **[15]**

OR

Write importance of suryanamskar. Discuss how is it helpful for a common man, who do not have much time, space, technique for exerisec.

Q3) Solve the following questions. **[5]**

a) Five components of HRPF.
b) Select eight exercises & illustrate it into circuit training set.
c) FITT principles.
d) First four paths of Astanga Yoga.
e) Defination of fitness with example.

Q4) Write short notes. (any three) **[15]**

a) SRPF & Sports.
b) Importance of practice drills.
c) Training principles.
d) Astang Yoga.

P.T.O.

http://www.sppuonline.com

http://www.sppuonline.com

Total No. of Questions : 4]

P1651

[4953]-104
B.Ed. (Physical Education)
FITNESS, WELLNESS & YOGA
(2013 Pattern)
(मराठी रूपांतर)

वेळ : 2 तास] *[एकूण गुण : 50*

सूचना :– *1) सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.*
2) उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

प्रश्न 1) शारीरिक सुदृढता, शारीरिक सक्रियता व व्यायामाची संकल्पना व महत्व स्पष्ट करा. सुदृढतेचे फायदे लिहा. **[15]**

किंवा

मुलांमधिल स्थूलता, व त्याचे नियोजन स्थूलतेचे धोके स्पष्ट करा.

प्रश्न 2) सुदृढता विकसीत करणाऱ्या विविध प्रशिक्षण पद्धतींची यादी करा. कोणत्या दोन पद्धतींचे सविस्तर वर्णन करा. **[15]**

किंवा

सूर्यनमस्काराचे महत्त्व विशद करा. सामान्य व्यक्तीस ज्यांचेकडे वेळ, जागा व तंत्र नाही त्यांना कसे उपयुक्त आहेत त्यावर चर्चा करा.

प्रश्न 3) खालील प्रश्न सोडवा. **[5]**

अ) आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढते चे पाच घटक.

ब) आठ व्यायाम निवडा व चक्रिय प्रशिक्षण संचाची आकृती काढा.

क) एफ. आय. टि. टि. तत्त्व.

ड) अष्टांग योगाची पहिली चार अंगे.

इ) सुदृढतेची सोदाहरण व्याख्या.

प्रश्न 4) टिपा लिहा. (कोणत्याही तीन) **[15]**

अ) एस. आर. पी. एफ. खेळ

ब) सराव कवायतींचे महत्त्व

क) प्रशिक्षणाची तत्त्वे

ड) अष्टांग योग

http://www.sppuonline.com