

B.P.Ed. Semester - II  
**Elective Course 201 - Contemporary Issues in Physical Education, Fitness and Wellness**

P. Pages : 6

Time : Three Hours



**GUG/S/23/2805**

Max. Marks : 70

---

Notes : 1. All questions are compulsory.

1. Define physical education and explain its objectives. 15

**OR**

Explain the modern concept of physical fitness and wellness.

2. Define fitness and wellness and explain in detail the various types of fitness. 15

**OR**

Write an essay on physical activity and health benefits.

3. Write down the principles of aerobic exercise programme. 15

**OR**

Plan and design aerobic training programme for obese people with age training from 30 to 35 yrs.

4. What do you mean by first aid and emergency treatment? Explain first aid for open wound. 15

**OR**

Define strain, list down its symptoms and explain the management of Acute strain.

5. Solve **any ten** of the following. 10x1

1) The components of physical fitness are:

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| a) Speed and flexibility | b) Endurance and strength |
| c) Both of the above     | d) None of these          |

2) Physical wellness includes:

- |                    |                                       |
|--------------------|---------------------------------------|
| a) Self confidence | b) Learning about symptoms of disease |
| c) Compassion      | d) None of these                      |

3) Optimism, trust and self-confidence are components of:

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| a) Physical wellness  | b) Emotional wellness |
| c) Spiritual wellness | d) None of these      |

4) To reduce the risk of Coronary heart disease is one of the objectives of:

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| a) Physical fitness | b) Spiritual fitness |
| c) Both             | d) None of these     |

- 5) Exercise is a subset of physical activity that is:
- a) Discontinuous and unplanned
  - b) Planned, structured and repetitive
  - c) Random or unstructured
  - d) None of these
- 6) Which of the following is not a life style disease?
- a) Obesity
  - b) Diabetes
  - c) Cancer
  - d) None of these
- 7) Physical activity should be Recommended with:
- a) High-intensity exercise
  - b) Exercising 1 or 2 days per week
  - c) Burning about 150 Calories per day through physical activity
  - d) None of these
- 8) Endurance can be developed through:
- a) Continuous training method
  - b) Repetition training method
  - c) Interval training method
  - d) None of these
- 9) Speed can be developed through.
- a) Continuous training method
  - b) Repetition training method
  - c) Interval training method
  - d) None of these
- 10) What is first aid?
- a) Assessing a victim's vital signs
  - b) The first help given to the victim
  - c) Treating a victim for shock
  - d) None of these
- 11) Which fracture does not commonly occur in sports?
- a) Green stick fracture
  - b) Depressed fracture
  - c) Oblique fracture
  - d) None of these
- 12) Strain should be immediately treated with:
- a) Cold application
  - b) Heat application
  - c) Stretching injured part
  - d) None of these

\*\*\*\*\*

B.P.Ed. Semester - II  
**Elective Course 201 - Contemporary Issues in Physical Education, Fitness and Wellness**

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचना :- 1. सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.

1. शारीरिक शिक्षणाची व्याख्या लिहा आणि उद्दिष्टांना स्पष्ट करा. 15  
**किंवा**  
क्षमता (Fitness) आणि सुस्वास्थ्य (Wellness) ची आधुनिक धारणा स्पष्ट करा.
2. क्षमता (fitness) आणि सुस्वास्थ्य (wellness) च्या व्याख्या लिहा आणि क्षमतेच्या वेगवेगळ्या प्रकारांना सविस्तर स्पष्ट करा. 15  
**किंवा**  
शारीरिक क्रिया आणि स्वास्थ्याचे फायदे यावर निबंध लिहा.
3. एरोबिक व्यायाम कार्यक्रमाची तत्वे लिहा. 15  
**किंवा**  
30 ते 35 वर्षे वयोगटातील स्थूल लोकांकरिता एरोबिक प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा आराखडा तयार करा.
4. आकस्मिक उपचार (Emergency Treatment) आणि प्रथमोपचार म्हणजे काय? उघड्या जखमे (Open wound) करिता प्रथमोपचारास स्पष्ट करा. 15  
**किंवा**  
ताणची व्याख्या लिहा त्याच्या लक्षणाची यादी तयार करा. ताज्या ताणच्या व्यवस्थापनाला स्पष्ट करा.
5. खालीलपैकी कोणतेही दहा प्रश्न सोडवा. 10x1
  - 1) क्षमताचा घटक आहे.  
अ) गति आणि लवचिकता                      ब) सहनशीलता आणि बल  
क) वरील दोन्ही                                      ड) वरील कोणतेही नाही
  - 2) शारीरिक सुस्वास्थ्यचा समाविष्ट आहे.  
अ) आत्मविश्वास                                      ब) रोगांच्या लक्षणासंबंधी शिकणे  
क) करुणा    ड) वरीलपैकी कोणतेही नाही
  - 3) आशावाद, विश्वास आणि आत्मविश्वास हे तत्व आहेत.  
अ) शारीरिक सुस्वास्थ्य                              ब) संवेगात्मक सुस्वास्थ्य  
क) आध्यात्मिक सुस्वास्थ्य                              ड) वरीलपैकी कोणतेही नाही

- 4) कोरोनरी हृदय रोगाच्या जोखीमेस कमी करण्याचे एक उद्दिष्ट आहे.
    - अ) शारीरिक क्षमता
    - ब) आध्यात्मिक क्षमता
    - क) वरीलपैकी दोन्ही
    - ड) वरीलपैकी कोणतेही नाही
  - 5) व्यायाम हे त्या शारीरिक प्रक्रियांचे उप-प्रकार आहेत जे आहेत-
    - अ) अनिरन्तर आणि अनियोजित
    - ब) अनियोजित, आकृतिबद्ध आणि रेण्डम
    - क) आकृतीबद्धता विहीन आणि रेण्डम
    - ड) वरीलपैकी कोणतेही नाही
  - 6) खालीलपैकी कोणता आजार जीवनशैलीशी संबंधित नाही?
    - अ) स्थुलता
    - ब) मधूमेह
    - क) कर्करोग
    - ड) वरीलपैकी कोणतेही नाही
  - 7) शारीरिक प्रक्रियांची शिफारस करायला पाहिजे:
    - अ) उच्च तीव्रतेचे व्यायाम
    - ब) आठवड्यातून 1 किंवा 2 दिवस व्यायाम
    - क) शारीरिक प्रक्रियांद्वारे दररोज 150 कॅलरी जाळणे
    - ड) वरीलपैकी कोणतेही नाही
  - 8) सहनशीलतेचा विकास केल्या जातो.
    - अ) निरंतर प्रशिक्षण पध्दती
    - ब) पूनरावृत्ती प्रशिक्षण पध्दती
    - क) अन्तराल (Interval) प्रशिक्षण पध्दती
    - ड) वरीलपैकी कोणतेही नाही
  - 9) गतिचा विकास केल्या जातो.
    - अ) निरंतर प्रशिक्षण पध्दती
    - ब) पूनरावृत्ती प्रशिक्षण पध्दती
    - क) अन्तराल प्रशिक्षण पध्दती
    - ड) वरीलपैकी कोणतेही नाही
  - 10) प्रथमोपचार काय आहे?
    - अ) जखमी व्यक्तीच्या महत्वपूर्ण लक्षणांचे मूल्यमापन करणे
    - ब) जखमी व्यक्तीला प्राथमिक मदत करणे
    - क) शॉक लागलेल्या व्यक्तीचा उपचार करणे
    - ड) वरीलपैकी कोणतेही नाही
  - 11) खेळांमधे कोणता अस्थिभंग सामान्यपणे आढळत नाही?
    - अ) ग्रीनस्टीक अस्थिभंग
    - ब) डीप्रेसड अस्थिभंग
    - क) वक्र अस्थिभंग
    - ड) वरीलपैकी कोणताही नाही
  - 12) पेशीय ताण करिता त्वरीत उपचार कोणता?
    - अ) शीत पट्टीचा उपयोग
    - ब) उष्माचा उपयोग
    - क) जखमी भागाला ताण देणे
    - ड) वरीलपैकी कोणताही नाही

B.P.Ed. Semester - II  
**Elective Course 201 - Contemporary Issues in Physical Education, Fitness and Wellness**

Time : Three Hours

Max. Marks : 70

सुचनाएँ :- 1. सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. शारीरिक शिक्षा की परिभाषा लिखिए और उसके उद्देश्य को स्पष्ट किजिए। 15
- अथवा**
- शारीरिक क्षमता और सुस्वास्थ्य की आधुनिक धारणाओं को स्पष्ट किजिए।
2. क्षमता और सुस्वास्थ्य की परिभाषा लिखिये। क्षमता के विभिन्न प्रकार के बारे में विस्तार से लिखिए। 15
- अथवा**
- शारीरिक क्रियाओं और स्वास्थ्य लाभों पर निबंध लिखिये।
3. एरोबिक प्रशिक्षण कार्यक्रम के सिद्धांतों को सविस्तार लिखिए। 15
- अथवा**
- 30 से 35 वर्ष (उम्र) के मोटे लोगों के लिए एरोबिक प्रशिक्षण कार्यक्रम योजना एवं अभिकल्प तैयार करें।
4. प्रथमोपचार और आकस्मिक उपचार से आप क्या समझते हैं? खुले घाव का प्रथमोपचार कैसे करेंगे, लिखिये। 15
- अथवा**
- खिंचाव (Strain) की परिभाषा लिखिए और उसके लक्षण की सूची बनाइये और ताजा खिंचाव (Acute strain) के व्यवस्थापन के बारे में स्पष्ट करें।
5. **किन्ही दस** का उत्तर दिजिये। 10x1
- 1) क्षमता के घटक हैं:
- |                    |                              |
|--------------------|------------------------------|
| अ) गती एवं लचीलापन | ब) सहनशीलता एवं ताकत (शक्ति) |
| क) उपरोक्त दोनों   | ड) उपरोक्त में से कोई नहीं   |
- 2) शारीरिक सुस्वास्थ्य के अंतर्गत हैं:
- |                |   |
|----------------|---|
| अ) आत्मविश्वास | ब) बीमारियों के लक्षण के बारे में सीखना |
| क) करुणा (दया) | ड) उपरोक्त में से कोई नहीं।             |
- 3) आशावाद, विश्वास और आत्मविश्वास के तत्व हैं:
- |                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| अ) शारीरिक सुस्वास्थ्य    | ब) संवेगात्मक सुस्वास्थ्य  |
| क) आध्यात्मिक सुस्वास्थ्य | ड) उपरोक्त में से कोई नहीं |

