

Total No. of Questions - 04]

[Total No. of Printed Pages - 04

[4159] – 301

M. Ed. (PHY. EDU.) (SEMESTER - III)

Examination – 2012

BIOMECHANICS AND KINSIOLOGY

(COMPULSORY PAPER)

(2010 Course)

Time : Three Hours

Total Marks : 80

- Note :**
- (i) All questions are compulsory.
  - (ii) Neat diagrams must be drawn wherever necessary.
  - (iii) Figures to the right indicate full marks.
- 
- 

**Q. 1. Write short answers (any five) :**

[25]

- (a) Centre of gravity.
- (b) Acceleration.
- (c) Applications of Kinsiology.
- (d) Muscles and Bones of Shoulder joint.
- (e) Joint.
- (f) Cinematography and Videography.
- (g) Biomechanics Science.

**Q. 2. Answers (any three) :**

[15]

- (a) Kinsiology in daily life.
- (b) Projection.
- (c) Axes and Planes.
- (d) Walking Mechanical Analysis.
- (e) Use of Electro-goniometer in Analysis.

[4159] – 301

Page 1

P.T.O.

**Total No. of Questions - 04]**

**[Total No. of Printed Pages - 04**

**Q. 3. Write elaborate answers (any two) :**

**[20]**

- (a) Write analysis of kicking and throwing.
- (b) Elaborate structure and movement of hip joint.
- (c) Define Lever. Explain types of Lever with suitable examples from sports.

**Q. 4. Write Bio-Mechanical Analysis of any one of the following :**

**[20]**

- (i) Triple jump
- (ii) Shot Put
- (iii) Discus throw

**OR**

What is Bio-Mechanics? Explain its application in Sports and Physical Education.

\_\_\_\_\_

मराठी रूपांतर

वेळ : तीन तास

एकूण गुण : ८०

- सूचना : (१) सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.  
(२) आवश्यक तेथे सुबक आकृत्या काढा.  
(३) उजवीकडील अंक प्रश्नांचे पूर्ण गुण आहेत.

प्र. १. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही पाच) :

[२५]

- (अ) गुरुत्व मध्य.  
(ब) त्वरण.  
(क) हालचालीच्या शास्त्राचे (Kinsiology) उपयोजन .  
(ड) खांद्याच्या सांध्याचे स्नायू आणि हाडे.  
(इ) सांधा.  
(फ) सिनेमॅटोग्राफी आणि व्हिडिओग्राफी.  
(ग) जीवयांत्रिकी शास्त्र.

प्र. २. उत्तरे लिहा (कोणतेही तीन) :

[१५]

- (अ) दैनंदिन जीवनात हालचालीचे शास्त्र (Kinsiology).  
(ब) प्रक्षेपण.  
(क) अक्ष आणि प्रतल.  
(ड) चालण्याचे यांत्रिकी विश्लेषण.  
(इ) पृथक्करणामध्ये इलेक्ट्रो-गोनिओमीटरचा वापर.

प्र. ३. विस्तृत उत्तरे लिहा (कोणतेही दोन) :

[२०]

(अ) किकचे व फेकीचे पृथक्करण लिहा.

(ब) खब्याच्या सांध्याची रचना व हालचाल विस्तृत करा.

(क) तरफ ची व्याख्या द्या. खेळातील योग्य उदाहरणांसह तरफेचे प्रकार स्पष्ट करा.

प्र. ४. खालीलपैकी एकाचे जीवयांत्रिकी विश्लेषण लिहा :

[२०]

(अ) तिहेरी उडी

(ब) गोळा फेक

(क) थाळी फेक

किंवा

जीवयांत्रिकी शास्त्र म्हणजे काय? शारीरिक शिक्षणात व खेळात जीवयांत्रिकी शास्त्राचे उपयोगन लिहा.



Total No. of Questions - 04]

[Total No. of Printed Pages - 04

[4159] – 302

M. Ed. (PHY. EDU.) (SEMESTER - III)

Examination – 2012

MANAGEMENT OF PHYSICAL EDUCATION

AND SPORTS

(2010 Course)

Time : Three Hours

Total Marks : 80

- Note :
- (i) All questions are compulsory.
  - (ii) Neat diagrams must be drawn wherever necessary.
  - (iii) Figures to the right indicate full marks.
- 
- 

**Q. 1. Write in short (any five) :** [25]

- (a) Write the need and importance of management.
- (b) What are safety in Physical Education and Sports?
- (c) Explain the importance of intramural competition.
- (d) Types of sports equipment.
- (e) Explain the concept of fitness in industry field.
- (f) Give the definition of Budget.
- (g) Define competitive sports.

**Q. 2. Attempt (any three) :** [15]

- (a) Duties of Physical Education Teacher.
- (b) Professional qualification for Physical Education Teacher.
- (c) Objectives of intramural competition.
- (d) Importance of Office Management.
- (e) Concept of commercial health industry.

**Total No. of Questions - 04]**

**[Total No. of Printed Pages - 04**

**Q.3. Answer in brief (any two) :**

**[20]**

- (a) Guideline for Facility Planning.
- (b) Write the management concern for college and university level.
- (c) Criteria for Physical Education Instructional Programme.
- (d) Explain the principles of management.

**Q.4. Opportunity for Physical Education in public and private sector.**

**[20]**

Discuss.

**OR**

Write the professional qualification for P. E. person. What are the responsibilities of physical education and sports personnel.

-----

मराठी रूपांतर

वेळ : तीन तास

एकूण गुण : ८०

- सूचना : (१) सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.  
(२) आवश्यक तेथे सुबक आकृत्या काढा.  
(३) उजवीकडील अंक प्रश्नांचे पूर्ण गुण आहेत.

प्र. १. थोडक्यात लिहा (कोणतेही पाच) :

[२५]

- (अ) व्यवस्थापनाची गरज व महत्त्व लिहा.  
(ब) शारीरिक शिक्षण व खेळातील सुरक्षितता कोणत्या?  
(क) आंतरकुल स्पर्धेचे महत्त्व स्पष्ट करा.  
(ड) क्रीडा साहित्याचे प्रकार.  
(इ) औद्योगिक क्षेत्रातील तंदुरुस्तीची संकल्पना स्पष्ट करा.  
(फ) अंदाजपत्रकाची व्याख्या द्या.  
(ग) स्पर्धात्मक क्रीडेची व्याख्या द्या.

प्र. २. कोणतेही तीन प्रश्न सोडवा :

[१५]

- (अ) शारीरिक शिक्षण शिक्षकाची कर्तव्ये.  
(ब) शारीरिक शिक्षण शिक्षकाची व्यवसायिक पात्रता.  
(क) आंतरकुल स्पर्धेची उद्दिष्टे.  
(ड) कार्यालय व्यवस्थापनाचे महत्त्व.  
(इ) औद्योगिक क्षेत्रातील आरोग्याची संकल्पना.

प्र. ३. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही दोन) :

[२०]

- (अ) सुविधा नियोजनाचे मार्गदर्शन.
- (ब) महाविद्यालय व विद्यापीठ स्तरावरील व्यवस्थापकीय संबंध लिहा.
- (क) शारीरिक शिक्षणातील सूचनात्मक कार्यक्रमाचे निकष.
- (ड) व्यवस्थापनाची तत्त्वे स्पष्ट करा.

प्र. ४. खाजगी आणि सार्वजनिक क्षेत्रातील शारीरिक शिक्षणातील उपलब्ध संधी. चर्चा करा.

[२०]

किंवा

शारीरिक शिक्षणातील व्यक्तीची व्यवसायिक पात्रता लिहा. शारीरिक शिक्षण व क्रीडा क्षेत्रातील व्यक्तीच्या जबाबदाऱ्या कोणत्या ते लिहा.





Total No. of Questions - 04]

[Total No. of Printed Pages - 04

[4159] – 303

M. Ed. (PHY. EDU.) (SEMESTER - II)

Examination – 2012

ATHLETIC CARE AND REHABILITATION

(2010 Course)

Time : Three Hours

Total Marks : 80

- Note :
- (i) All questions are compulsory.
  - (ii) Neat diagrams must be drawn wherever necessary.
  - (iii) Figures to the right indicate full marks.
- 
- 

Q.1. Write answers to **any five** in brief :

[5×5=25]

- (a) Describe role of Physician in Athletic Care.
- (b) Describe Infra-red Diathermy.
- (c) Narrate aims and objectives of Sports Medicine.
- (d) Describe Glycaemic Index.
- (e) Describe Electrotherapy with one example.
- (f) Describe Jumper's knee.
- (g) Write objectives of Athletes, Rehabilitation process.

Q.2. Answer any **three** :

[5×3=15]

- (a) Give concept of team medical care.
- (b) Describe signs of Inflammation.
- (c) Define micro and macro trauma.
- (d) Mechanism of tissues response to stress.

**Total No. of Questions - 04]**

**[Total No. of Printed Pages - 04**

**Q. 3. Answer any two in detail :**

**[10×2=20]**

- (a) Describe diet of an athlete before, during and after competition.
- (b) Write in detail the process of wound healing.
- (c) What do you mean by massage? Write its effects.

**Q. 4. Explain any one :**

**[20×1=20]**

- (a) Describe the principle and method of cryotherapy and thermotherapy.
  - (b) What measures will you take to stop doping in sports?
-

मराठी रूपांतर

वेळ : तीन तास

एकूण गुण : ८०

- सूचना : (१) सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.  
(२) आवश्यक तेथे सुबक आकृत्या काढा.  
(३) उजवीकडील अंक प्रश्नांचे पूर्ण गुण आहेत.

प्र. १. कोणत्याही पाचची उत्तर थोडक्यात लिहा :

[५ × ५ = २५]

- (अ) क्रीडावैद्यकाचे खेळाडूची काळजी घेण्यातील योगदान लिहा.  
(ब) 'इन्फ्रारेड डायथर्मि (Infra-red Diathermy)' चे वर्णन करा.  
(क) क्रीडावैद्यकशास्त्राची ध्येये व उद्दिष्टे लिहा.  
(ड) ग्लाइकामिक इन्डेक्स (Glycaemic Index)चे वर्णन करा.  
(इ) विद्युत वापर व उपचार (Electrotherapy) एका उदाहरणासह वर्णन करा.  
(फ) उडीच्या खेळात भाग घेणाऱ्या खेळाडू च्या गुडघ्याचे (Jumper's knee)चे वर्णन करा.  
(ग) खेळाडू पुनर्वसनाच्या प्रक्रियेची उद्दिष्टे लिहा.

प्र. २. कोणत्याही तीनची उत्तरे लिहा :

[५ × ३ = १५]

- (अ) 'संघाची वैद्यकीय निगा' संकल्पना लिहा.  
(ब) सूज प्रज्वलनाच्या (प्रदाह) लक्षणाचे वर्णन करा.  
(क) सूक्ष्म इजा व मोठी इजा - व्याख्या द्या.  
(ड) 'उती आघात अनुक्रिया'ची यंत्रणा लिहा.

**Total No. of Questions - 04]**

**[Total No. of Printed Pages - 04**

**प्र. ३. कोणत्याही दोनची उत्तरे सविस्तर लिहा :**

**[१० × २ = २०]**

- (अ) खेळापूर्वी, खेळादरम्यान व खेळानंतर खेळाडूचे आहाराबद्दल वर्णन करा.
- (ब) इजा बरी होण्याची प्रक्रिया सविस्तर लिहा.
- (क) मालिश म्हणजे काय? मालिशचे परिणाम लिहा.

**प्र. ४. कोणतेही एक स्पष्ट करा :**

**[२० × १ = २०]**

- (क) थंड व उष्ण उपचारात्मक पद्धतीचे तत्त्व (Principle) व पद्धतीचे (Method) वर्णन करा.
- (ब) खेळामध्ये कृत्रिम शक्तिवर्धक द्रव्यांचा उपयोग (डोपिंग) थांबविण्याकरिता कोणती पावले उचलाल ते लिहा.



Total No. of Questions - 04]

[Total No. of Printed Pages - 04

[4159] – 304

**M. Ed. (PHY. EDU.) (SEMESTER - III)**

**Examination – 2012**

**PHILOSOPHICAL AND SOCIOLOGICAL**

**BASES OF PHYSICAL EDUCATION**

**(Optional Paper)**

**(2010 Course)**

**Time : Three Hours**

**Total Marks : 80**

- Note :**
- (i) *All questions are compulsory.*
  - (ii) *Neat diagrams must be drawn wherever necessary.*
  - (iii) *Figures to the right indicate full marks.*

---

---

**Q. 1. Write in short (any five) :** **[25]**

- (a) Characteristics of Culture.
- (b) What is Sports Sociology?
- (c) Objectives of Physical Education.
- (d) Role of media in Sports and Games.
- (e) Characteristics of Global Sports.
- (f) Sound Ethical Decisions.
- (g) Pragmatism in Sports and Games.

**Q. 2. Write concept of the following (any three) :** **[15]**

- (a) Sociology
- (b) Philosophy
- (c) Sports Culture
- (d) Violence in Sports
- (e) Idealism
- (f) Socializing Institutions

[4159] – 304

Page 1

P.T.O.

**Q. 3. Give answers (any two) :** **[20]**

- (a) Improvement of life through sports and games.
- (b) National integration through sports and games.
- (c) Women's participation in international level sports and games.
- (d) Ethics in sports - Comment.

**Q. 4. Write in detail (any one) :** **[20]**

- (a) Write Philosophy in Sports and Games. Compare between idealism and pragmatism in sports area.
  - (b) What is Sports Politics? Politics in sports is a barrier to its progress. Comment.
  - (c) What is Sports Sociology? Social impact of international sports event - Discuss in detail.
  - (d) What do you mean by Violence in Sports and Games? As a coach, how will you guide your athletes to avoid violence in sports competitions?
-

मराठी रूपांतर

वेळ : तीन तास

एकूण गुण : ८०

- सूचना : (१) सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.  
(२) आवश्यक तेथे सुबक आकृत्या काढा.  
(३) उजवीकडील अंक प्रश्नांचे पूर्ण गुण आहेत.

प्र. १. थोडक्यात लिहा (कोणतेही पाच) :

[२५]

- (अ) संस्कृतीची वैशिष्ट्ये.  
(ब) क्रीडा समाजशास्त्र म्हणजे काय?  
(क) शारीरिक शिक्षणाची उद्दिष्टे.  
(ड) क्रीडा आणि खेळ यांमध्ये संचार माध्यमाची भूमिका.  
(इ) जागतिक क्रीडेची वैशिष्ट्ये.  
(फ) प्रभावी नैतिक निर्णय.  
(ग) क्रीडा आणि खेळातील कार्यवाद.

प्र. २. संकल्पना लिहा (कोणत्याही तीन) :

[१५]

- (अ) समाजशास्त्र  
(ब) तत्त्वज्ञान  
(क) क्रीडा संस्कृती  
(ड) क्रीडेतील हिंसा  
(इ) आदर्शवाद  
(फ) सामाजिक संस्था

प्र. ३. कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे द्या :

[२०]

- (अ) क्रीडा आणि खेळांच्या माध्यमातून जीवनाची प्रगती.
- (ब) क्रीडा आणि खेळांच्या माध्यमातून राष्ट्रीय एकात्मता.
- (क) आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील क्रीडा आणि खेळातील स्त्रियांचा सहभाग.
- (ड) 'क्रीडेतील नैतिकता' - टीका करा.

प्र. ४. सविस्तर लिहा (कोणतेही एक) :

[२०]

- (अ) क्रीडा आणि खेळातील तत्त्वज्ञान लिहा. क्रीडा क्षेत्रातील आदर्शवाद आणि कार्यवाद या दोहोंमध्ये तुलना करा.
- (ब) क्रीडा राजकारण म्हणजे काय? क्रीडा राजकारण क्रीडा विकासासाठी बाधा आहे. टीका करा.
- (क) क्रीडा समाजशास्त्र म्हणजे काय? आंतरराष्ट्रीय क्रीडा बाबींचा सामाजिक प्रभाव.
- (ड) क्रीडा व खेळातील हिंसा म्हणजे काय? मार्गदर्शक या नात्याने तुम्ही आपल्या खेळाडूंना क्रीडा स्पर्धेतील हिंसा टाळण्यासाठी कसे मार्गदर्शन कराल?





[4159] – 305

**M. Ed. (PHY. EDU.) (SEMESTER - III)**

**Examination – 2012**

**PEDAGOGY OF PHYSICAL EDUCATION**

**(Optional Course)**

**(2010 Course)**

**Time : Three Hours**

**Total Marks : 80**

- Note :** (i) *All questions are compulsory.*  
(ii) *Neat diagrams must be drawn wherever necessary.*  
(iii) *Black figures to the right indicate full marks.*

---

---

**Q. 1. Answer any five :**

**[25]**

- (1) Define Teaching, Learning and Pedagogy.
- (2) Write about competent bystander.
- (3) What are three main components of instructional objectives? Give suitable example.
- (4) State types of beliefs a teacher possesses.
- (5) Explain the importance of teacher feedback.
- (6) Explain the 'funneling effect'.
- (7) What is event recording?

**Q. 2. Answer any three :**

**[15]**

- (1) Write an instructional objective for each learning domain for beginner level skill (any sport).
- (2) What are the three categories in an assessment model?
- (3) Give examples of common blocks in communication.
- (4) Write the formula for computing reliability of observation. Give suitable example.

**Total No. of Questions - 04]**

**[Total No. of Printed Pages - 04**

- (5) Suggest observational techniques that might be used to collect data on the following :
- (a) Type of teacher feedback.
  - (b) Incident of student off-task behaviour.
  - (c) Time allotted to activity.
  - (d) Accuracy of teacher's demonstration.
  - (e) Use of questioning by teachers.

**Q. 3. Answer any two :**

**[20]**

- (1) What are the different aspects of a movement task that can be manipulated by the teacher to increase or decrease complexity of a motor skill?
- (2) Write in brief about five stages of skill development in teaching.
- (3) Explain the characteristics of effective learning climate.

**Q. 4. Answer any one :**

**[20]**

- (1) Explain in details active teaching and task teaching.
- (2) Write about the 'mediating process' assessment model and explain the steps in assessment process.
- (3) Design an observational system for teacher feedback. Describe the type of observational method you'll use. Define categories and state coding procedures.
- (4) Write an essay on Science or Art of teaching.

-----

मराठी रूपांतर

वेळ : तीन तास

एकूण गुण : ८०

- सूचना : (१) सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.  
(२) आवश्यक तेथे सुबक आकृत्या काढा.  
(३) उजवीकडील अंक प्रश्नांचे पूर्ण गुण आहेत.

प्र. १. कोणतेही पाच प्रश्न सोडवा :

[२५]

- (१) अध्यापन, अध्ययन व पेडागॉजी यांची व्याख्या द्या.
- (२) 'कॉम्पिटन्ट बायस्टॅण्डर' याबद्दल लिहा.
- (३) शैक्षणिक उद्दिष्टांचे प्रमुख तीन घटक कोणते? योग्य उदाहरण द्या.
- (४) शिक्षक बाळगत असलेले व अध्ययनावर परिणाम करणारे दृष्टिकोन (बिलिफ) नमूद करा.
- (५) शिक्षक प्रत्याभरणाचे महत्त्व स्पष्ट करा.
- (६) 'फनेलिंग परिणाम' स्पष्ट करा.
- (७) घटना नोंदी (इव्हेंट रेकॉर्डिंग) म्हणजे काय?

प्र. २. कोणतेही तीन प्रश्न सोडवा :

[१५]

- (१) कोणत्याही खेळाच्या नवशिक्या पातळीसाठी अध्ययनाच्या प्रत्येक क्षेत्रासाठी शैक्षणिक उद्दिष्ट लिहा.
- (२) मूल्यनिर्धारण अभिकल्पातील तीन प्रकार कोणते?
- (३) संप्रेषणातील सामान्य अडथळे यांची उदाहरणे द्या.
- (४) निरीक्षणाची विश्वसनीयता तपासण्याचे सूत्र द्या. योग्य उदाहरण द्या.
- (५) पुढे दिलेल्या गोष्टींची माहिती करण्यासाठी योग्य निरीक्षण तंत्र सुचवा :
  - (अ) शिक्षक प्रत्याभरण प्रकार
  - (ब) विद्यार्थी ऑफ-टास्क वर्तणूक (Behaviour) प्रसंग

**Total No. of Questions - 04]**

**[Total No. of Printed Pages - 04**

- (क) उपक्रमासाठीचा वेळ
- (ड) शिक्षक प्रात्यक्षिकाची अचूकता
- (इ) शिक्षकांकडून प्रश्नांचा वापर

**प्र. ३. कोणतेही दोन सोडवा :**

**[२०]**

- (१) एखाद्या कारक कौशल्याची क्लिष्टता बदलण्यासाठी (कमी-जास्त करण्यासाठी) हालचाल कार्याच्या कोणकोणत्या घटकांत शिक्षक फेरफार करू शकतात?
- (२) अध्यापन कौशल्य विकासातील पाच टप्पे थोडक्यात स्पष्ट करा.
- (३) प्रभावी अध्ययन वातावरणाची वैशिष्ट्ये स्पष्ट करा.

**प्र. ४. कोणताही एक सोडवा :**

**[२०]**

- (अ) 'क्रियाशील अध्यापन' व कार्य (टास्क) अध्यापन' स्पष्ट करा.
- (ब) 'मध्यस्थ प्रक्रिया - मूल्यनिर्धारण अभिकल्प' याबद्दल लिहा व या प्रक्रियेतील पायऱ्या स्पष्ट करा.
- (क) शिक्षक प्रत्याभरणासाठी निरीक्षण प्रणाली तयार करा. त्यासाठीच्या निरीक्षण पद्धतीचा प्रकार स्पष्ट करा. त्यामधील विविध भाग व कोडिंग प्रक्रिया स्पष्ट करा.
- (ड) 'अध्यापनाचे शास्त्र व कला' याविषयी निबंध लिहा.



Total No. of Questions - 04]

[Total No. of Printed Pages - 04

[4159] – 401

**M. Ed. (PHYSICAL EDUCATION) (SEMESTER-III)**

**Examination – 2012**

**HEALTH EDUCATION**

**(2010 Course)**

**Time : Three Hours**

**Total Marks : 80**

- Note :**
- (i) *All questions are compulsory.*
  - (ii) *Neat diagrams must be drawn wherever necessary.*
  - (iii) *Figures to the right indicate full marks.*
- 
- 

**Q. 1. Write in brief (any five) :** [25]

- (a) Health
- (b) Changing concept of Health Education.
- (c) Effect of Drugs on body.
- (d) Diabetes.
- (e) Importance of Health Education.
- (f) Reasons for Smoking.
- (g) Role of Health Care Providers.

**Q. 2. Write in short (any three) :** [15]

- (a) Individual and Community Responsibility for Health.
- (b) Aim and Objectives of Health Education.
- (c) Alcoholism and related problem.
- (d) Hypertension.

**Total No. of Questions - 04]**

**[Total No. of Printed Pages - 04**

**Q. 3. Explain in detail (any two) :**

**[20]**

- (a) Describe Communicable diseases, Tuberculosis and Hepatitis.
- (b) Contents of Health Education.
- (c) Explain Reservoir of Infection.

**Q. 4. Explain in detail Indicators of Health.**

**[20]**

**OR**

What are the epidemiological factors of Malaria ? Describe the prevention and control measures of Malaria.

\_\_\_\_\_

मराठी रूपांतर

वेळ : तीन तास

एकूण गुण : ८०

- सूचना : (१) सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.  
(२) आवश्यक तेथे सुबक आकृत्या काढा.  
(३) उजवीकडील अंक प्रश्नांचे पूर्ण गुण आहेत.

प्र. १. थोडक्यात लिहा (कोणतेही पाच) :

[२५]

- (अ) आरोग्य.  
(ब) आरोग्य शिक्षणाची बदलती संकल्पना.  
(क) शरीरावर ड्रगजचा (निषिद्ध औषधे) होणारा परिणाम.  
(ड) मधुमेह.  
(इ) आरोग्य शिक्षणाचे महत्त्व.  
(फ) धूम्रपानाची कारणे.  
(ग) आरोग्य मार्गदर्शकाची भूमिका.

प्र. २. थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही तीन) :

[१५]

- (अ) आरोग्यासाठी वैयक्तिक आणि सामाजिक जबाबदाऱ्या  
(ब) आरोग्य शिक्षणाचे ध्येय आणि उद्दिष्टे  
(क) दारूच्या व्यासनाशी संबंधित दुष्परिणाम  
(ड) उच्च रक्तदाब.

प्र. ३. सविस्तर स्पष्ट करा (कोणतेही दोन) :

[२०]

- (अ) संसर्गजन्य आजार, क्षयरोग व कावीळ (यकृताचा संसर्ग) याचे सविस्तर वर्णन करा.  
(ब) आरोग्य शिक्षणाचा आशय.  
(क) संसर्ग झालेल्या प्रादूर्भावाचा साठा स्पष्ट करा.

**Total No. of Questions - 04]**

**[Total No. of Printed Pages - 04**

**प्र. ४. आरोग्यदर्शक पातळी सविस्तर स्पष्ट करा.**

**[२०]**

**किंवा**

'मलेरिया' या साथीच्या रोगाचे घटक सांगून त्यासाठी केल्या जाणाऱ्या प्रतिबंधक उपायांची आणि त्यावरील नियंत्रणाची विस्तृत माहिती लिहा.





[4159] – 403

M. Ed. (PHY. EDU.) (SEMESTER - III)

Examination – 2012

EXERCISE PRESCRIPTION AND FITNESS

MANAGEMENT

(2010 Course)

Time : Three Hours

Total Marks : 80

- Note :
- (i) All questions are compulsory.
  - (ii) Neat diagrams must be drawn wherever necessary.
  - (iii) Figures to the right indicate full marks.
- 
- 

Q. 1. Attempt any five :

[25]

- (a) Write the steps of before and after exercise prescription.
- (b) Write down the modes of stretching.
- (c) How does Cardiorespiratory Endurance exercise lowers the risk of chronic diseases?
- (d) How can Muscular Strength be assessed?
- (e) List down the do's and don'ts for a Pregnant Exerciser.
- (f) What are the causes of obesity?
- (g) Transtheoretical Model.

Q. 2. Attempt any three :

[15]

- (a) Write down the FITT Equation for developing Cardiorespiratory Endurance.
- (b) Why setting goals is important in a fitness programme?
- (c) What are the different ways of monitoring Heart Rate?
- (d) Trends in weight loss.
- (e) What are the determinants of flexibility?

**Total No. of Questions - 04]**

**[Total No. of Printed Pages - 04**

**Q. 3. Attempt any two :**

**[20]**

- (a) Evaluate usage of Exercise Machines and free weights. What are their advantages and disadvantages.
- (b) Explain the steps of Exercise Prescription.
- (c) What are the cautions and exercise guidelines for people with Arthritis and Asthma.

**Q. 4. Attempt any one :**

**[20]**

- (a) A fitness programme needs to be adjusted to accommodate the requirements of different life stages. Comment.
  - (b) Write an essay on the benefits of exercise on cardiovascular endurance, muscular strength and muscular endurance.
  - (c) Comment on the recommended exercise guideline by ACSM for improving health.
  - (d) Discuss the strategies to achieve fitness goals and maintain fitness programs.
-

मराठी रूपांतर

वेळ : तीन तास

एकूण गुण : ८०

- सूचना : (१) सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.  
(२) आवश्यक तेथे सुबक आकृत्या काढा.  
(३) उजवीकडील अंक प्रश्नांचे पूर्ण गुण आहेत.

प्र. १. कोणतेही पाच प्रश्न लिहा :

[२५]

- (अ) व्यायाम निर्देशपत्राच्या अगोदरच्या आणि नंतरच्या पायऱ्या लिहा.  
(ब) ताणाचे व्यायाम करण्याचे मार्ग लिहा.  
(क) दीर्घकाळापासून असणाऱ्या आजारांचा (Chronic disease) धोका रुधिराभिसरण दमदारपणाचे व्यायाम कसे कमी करतात?  
(ड) स्नायूंच्या ताकदीचे मापन कसे कराल?  
(इ) गर्भधारणेदरम्यान व्यायाम करताना काय करावे आणि काय टाळावे याची यादी करा.  
(फ) स्थूलतेची कारणे काय?  
(ग) वर्तनबदल अभिकल्प.

प्र. २. कोणतेही तीन प्रश्न सोडवा :

[१५]

- (अ) रुधिराभिसरण दमदारपणा विकासासाठी FITT समीकरण लिहा.  
(ब) सुदृढता कार्यक्रमांमध्ये ध्येय निश्चितीचे महत्त्व काय?  
(क) हृदयाचा दर नोंदीचे विविध मार्ग कोणते?  
(ड) वजन घटविण्याचे प्रवाह.  
(इ) लवचिकतेवर परिणाम करणारे घटक.

**Total No. of Questions - 04]**

**[Total No. of Printed Pages - 04**

**प्र. ३. कोणतेही दोन प्रश्न लिहा :**

**[२०]**

- (अ) मशीनवर आणि फ्री वेट व्यायामप्रकारांचे फायदे आणि तोट्यांचे मूल्यमापन करा.
- (ब) व्यायाम निर्देशपत्राच्या (Prescription) पायऱ्या स्पष्ट करा.
- (क) अस्थमा आणि आर्थराइटिस झालेल्या व्यक्तींनी व्यायाम करताना घ्यावयाची सावधगिरी आणि व्यायामाची मार्गदर्शिका काय आहे?

**प्र. ४. खालीलपैकी कोणताही एक प्रश्न सोडवा :**

**[२०]**

- (अ) “सुदृढता कार्यक्रम हा आयुष्याच्या विविध टप्प्यांच्या गरजांना सामावून घेणारा असावा” अभिप्राय द्या.
- (ब) स्नायूंची ताकद आणि दमदारपणा, रुधिराभिसरण दमदारपणाच्या व्यायामांचे फायदे यावर निबंध लिहा.
- (क) आरोग्य सुधारण्यासाठी ACSM या संस्थेने सुचविलेल्या व्यायाम मार्गदर्शिकेवर आपला अभिप्राय द्या.
- (ड) ‘सुदृढता कार्यक्रम टिकविणे आणि सुदृढता ध्येयप्राप्तीचे डावपेच’ यावर चर्चा करा.

