

This question paper contains 4 printed pages]

R—391—2016

FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION

B.A. (Second Year) (Fourth Semester) EXAMINATION

MARCH/APRIL, 2016

PHYSICAL EDUCATION

Paper VII

(Health and Physical Education)

(MCQ + Theory)

(Monday, 11-4-2016)

Time : 2.00 p.m. to 4.00 p.m.

Time—2 Hours

Maximum Marks—40

N.B. :— (i) Attempt all questions.

(ii) All questions carry equal marks.

(i) सर्व प्रश्न सोडवा.

(ii) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

MCQ

10

(1) W.H.O. concept of Health focuses on

(A) Freedom from disease (B) Physical Health

(C) All of the above (D) None of the above

जागतीक आरोग्य संघटना आरोग्याच्या बाबीवर प्रकाश टाकते.

(अ) रोगमुक्ती (ब) शरीरस्वास्थ्य

(क) यापैकी सर्व (ड) यापैकी नहीं

(2) Which of the following types of health is necessary for the personality.

(A) Physical health (B) Mental health

(C) Social health (D) All of these

व्यक्तीचा व्यक्तीमत्व विकासकरण्यासाठी कोणत्या प्रकारच्या आरोग्याची गरज असते ?

(अ) शारीरिक आरोग्य (ब) मानसीक आरोग्य

(क) सामाजीक आरोग्य (ड) यापैकी सर्व

(3) Remedies of improper body posture :

(A) Daily exercise (B) Proper rest

(C) Nutritious food (D) All of these

P.T.O.

चुकीच्या शरीरधारणेवरील उपाय ?

- (अ) दैनंदिन व्यायाम (ब) योग्य विश्रांती
(क) पौष्टिक अन्न (ड) यापैकी सर्व

(4) The causes of Kyphosis is :

- (A) Imbalance diet (B) Impure air
(C) All of the above (D) None of the above

कुबड निघण्याची कारणे :

- (अ) असंतुलित आहार (ब) शुद्ध हावेचा अभाव
(क) वरीलपैकी सर्व (ड) वरीलपैकी नाही

(5) Which Asan can be done after meal/dinner :

- (A) Mayurasan (B) Vajrasan
(C) Dhanurasan (D) Naukasan

जेवणानंतर करतावेणारे एकमात्र आसन कोणते ?

- (अ) मयुरासन (ब) वज्रासन
(क) धनुरासन (ड) नौकासन

(6) Which of the following is a type of 'Asan' ?

- (A) Yama (B) Mayurasan
(C) Nauli (D) Dhoti

खालीलपैकी कोणता आसणाचा प्रकार आहे ?

- (अ) यम (ब) मयुरासन
(क) नौली (ड) धौती

(7) In which position 'Gomukhasan' is done ?

- (A) Standing position (B) Sitting position
(C) Sleeping position (D) None of these

'गोमुखासन' हे कोणत्या स्थितीत केले जाणारे आसन आहे ?

- (अ) उभ्यास्थितीत (ब) बेट्यास्थितीत
(क) शयनस्थितीत (ड) यापैकी नाही

(8) provides maximum proteins.

- (A) Soyabean (B) Rice
(C) Milk (D) None of these

..... मध्ये सर्वात जास्त प्रथीने असतात.

- (अ) सोयाबीन (ब) तांदुळ
(क) दुध (ड) यापैकी नाही

(9) In which of the following are vitamins A, B, C, D mixed ?

- (A) Blood (B) Bone
(C) Fat (D) Muscle

जिवनसत्व अ, ब, क, ड कश्यात विरधळतात ?

- (अ) रक्त (ब) हाड
(क) चरबी (ड) स्नायु

(10) Which Canadian Athlete was caught in Seoul Olympic Games, because of Doping ?

- (A) Ben Jonson (B) Carl Louis
(C) Ande Murray (D) None of these

सेऊल ऑलम्पीकमध्ये कॅनडाचा कोणता खेळाडु डोर्पीगमध्ये सापडला ?

- (अ) बेन जॉनसन (ब) कार्ल लुईस
(क) अॅन्डी मरे (ड) यापैकी नाही

Theory

2. Explain the need and importance of Health. 10

आरोग्याची गरज आणि महत्व स्पष्ट करा.

Or

(किंवा)

Explain the common posture defects and their remedies.

सर्वसाधारण शरीरदोष व त्यावरील उपाय स्पष्ट करा.

3. Answer any *one* of the following : 10

(i) Explain the need and importance of Yoga.

(ii) Describe the balanced diet and its factor.

खालीलपैकी कोणत्याही एकाचे उत्तर लिहा :

(i) योगाची गरज आणि महत्व स्पष्ट करा.

(ii) समतोल आहार आणि त्याचे घटक विशद करा.

4. Write short notes on (any two) :

10

- (i) Physical Health
- (ii) Good body posture
- (iii) Doping
- (iv) Scope of Yoga

खालीलपैकी कोणत्याही दोनवर थोडक्यात टिपा द्या :

- (i) शारीरिक आरोग्य
- (ii) योग्य शरीरधारणा
- (iii) उत्तेजकपदार्थ
- (iv) योगाची व्याप्ती.