

This question paper contains 4 printed pages]

**AA—328—2016**

**FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION**

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

**NOVEMBER/DECEMBER, 2016**

**PHYSICAL EDUCATION**

**Paper VII**

**(Health and Physical Education)**

**(MCQ & Theory)**

**(Tuesday, 13-12-2016)**

**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**

1. Multiple Choice Questions : 10

बहुपर्यायी प्रश्न :

(i) To keep body healthy which thing is necessary among the following ?

- (a) Exercise (b) Diet  
(c) Personal Cleanliness (d) All of these

शारीरिक आरोग्य निरोगी राखण्यासाठी ..... ची आवश्यकता आसते.

- (a) व्यायाम (b) आहार  
(c) व्यक्तीगत स्वच्छता (d) यापैकी सर्व

(ii) What is the Temperature of the healthy man's body ?

- (a) 95.5°F (b) 94.4°F  
(c) 97.5°F (d) None of these

निरोगी माणसाच्या शरिराचे सामान्य तापमाण कित्ती आसते ?

- (a) 95.5°F (b) 94.4°F  
(c) 97.5°F (d) यापैकी नाही

**P.T.O.**

(iii) Which is the main fault of body posture ?

- (a) Flat foot (b) Club foot  
(c) Cnock-knee (d) All of these

शरिर धारणेतील प्रमुख दोष कोणते ?

- (a) सपाट पाऊल (b) खुरटा पाय  
(c) गुडघे घाशा (d) यापैकी सर्व

(iv) Minimum Fatigue means :

- (a) Good body posture (b) Imbalance body posture  
(c) Both of the above (d) None of these

कमीतकमी थकवा म्हणजे :

- (a) योग्य शरीर धारणा (b) आयोग्य शरीर धारणा  
(c) यापैकी दोन्ही (d) यापैकी एकही नाही

(v) Importance of balanced diet is :

- (a) to physical growth and development  
(b) to create energy  
(c) Both of the above  
(d) None of the above

समतोल आहाराचे महत्व ..... आहे.

- (a) शारीरिक वाढ व विकास  
(b) उर्जा निर्माण करणे  
(c) वरीलपैकी दोन्ही  
(d) वरीलपैकी एकही नाही

(vi) In which position 'Tadasan' is done ?

- (a) Standing Position (b) Sitting Position  
(c) Sleeping Position (d) None of these

'ताडासन' हे कोणत्या स्थितीत केले जाणारे आसन आहे ?

- (a) उभ्यास्थितीत (b) वैठ्यास्थितीत  
(c) शयनस्थितीत (d) यापैकी नाही

(vii) Who originated Yoga ?

- (a) Rishi Bharadwaja (b) Rishi Patanjali  
(c) Rishi Augustive (d) Rishi Vishvamitra

योगाची उत्पत्ती कोणी केली ?

- (a) भारद्वाज ऋषी (b) पतंजली ऋषी  
(c) अगस्टीन ऋषी (d) विश्वामीत्र ऋषी

(viii) Which of the following is the rich source of calcium ?

- (a) Nuts (b) Milk  
(c) Oil (d) All of these

कॅल्शियम हा सर्वातजास्त प्रमाणात कश्यात आढळतो ?

- (a) शेंगढाणे (b) दुध  
(c) तेल (d) यापैकी सर्व

(ix) The chief source of vitamin 'A' is :

- (a) Banana (b) Ladiefinger  
(c) Egg (d) Carrot

जिवनसत्व 'अ' चे मुख्यस्रोत ..... याच्यात आढळतात.

- (a) केळी (b) भेंडी  
(c) अंडी (d) गाजर

(x) What is effect on players after anti-drugs ?

- (a) He goes to sleep  
(b) Unhappiness  
(c) Becomes mentally and physically strong  
(d) None of the above

उत्तेजक पदार्थ सेवण केल्याने, खेळाडुवर काय परीणाम होतो ?

- (a) खेळाडुला झोप येते  
(b) निराशावाटते  
(c) माणसीक व शारीरिक क्षमता वाढते  
(d) वरीलपैकी नाही

**Theory**

2. Explain the need and importance of health. 10

आरोग्याची गरज आणि महत्व स्पष्ट करा.

Or

(किंवा)

Explain the definition of Diet and its need.

आहाराची व्याख्या सांगून त्याची गरज स्पष्ट करा.

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

(i) Describe the meaning and types of posture.

(ii) Explain the need and importance of yoga.

खालीलपैकी कोणत्याही एकाचे उत्तर लिहा :

(i) शरीरधारणेचा अर्थ सांगून प्रकार स्पष्ट करा.

(ii) योगाची गरज आणि महत्व स्पष्ट करा.

4. Write short notes on (any *two*) : 10

(i) Social Health

(ii) Good Body Posture

(iii) Dopping

(iv) Balanced Diet.

खालीलपैकी कोणत्याही दोनवर थोडक्यात टिपा लिहा :

(i) सामाजिक आरोग्य

(ii) योग्य शरीरधारणा

(iii) उत्तेजक पदार्थ

(iv) समतोल आहार.