

PHYSICAL EDUCATION**Paper III****शारीरिक शिक्षण****प्रश्न-पत्रिका III****Time Allowed : 2½ Hours]****[Maximum Marks : 200**

Note :—This paper has **four (4)** Sections I, II, III and IV. Each Section has its own separate instructions regarding the length of the answer, the choice of questions, and the marks assigned to each question to be answered. There are totally Ninteen (**19**) questions to be answered. Maximum marks are **200**.

सूचना : या प्रश्नपत्रिकेत एकूण **चार (4)** भाग I, II, III आणि IV आहेत. प्रत्येक भागात त्या भागाच्या स्वतंत्र सूचना दिल्या आहेत. त्यात उत्तराची अपेक्षित लांबी, प्रश्नांची निवड व प्रत्येक प्रश्नाला असलेल्या गुणांविषयी माहिती आहे. एकूण **19** प्रश्नांची उत्तरे देणे आवश्यक आहे. कमाल गुण **200** आहेत.

SECTION I**(भाग I)**

Instructions :—Students are expected to answer *two* questions (Q. No. **1** and Q. No. **2**) of **500** words. Each question carries **20** marks. **(40 marks)**

सूचना :— विद्यार्थ्यांनी दोन प्रश्नांची (प्र. क्र. **1** व प्र. क्र. **2**) उत्तरे प्रत्येकी **500** शब्दात लिहावीत. प्रत्येक प्रश्नास **20** (वीस) गुण आहेत. **(40 गुण)**

1. How would you initiate and strengthen the College and University Physical Activity Program ? Explain.

महाविद्यालयीन व विद्यापीठीय स्तरावरील शारीरिक क्रीयाशिलता कार्यक्रमाचा प्रारंभ आणि सबलीकरण कसे कराल ? स्पष्ट करा.

*Or***(किंवा)**

1. Taking a critical look at Physical Education, suggest what must be done to address obesity issues.

शारीरिक शिक्षणाच्या चिकीत्सक दृष्टीक्षेपाआधारे स्थूलतेची समस्या हाताळण्यासाठी काय कराल ते सुचवा.

4. Explain the factors relating to endurance performance with reference to :

- (a) Maximal Aerobic Capacity
- (b) Muscle Fibre Type
- (c) Lactate threshold
- (d) Exercise economy.

दमदारपणाच्या कार्यमानाशी निगडित घटकांचे खालील दिलेल्या मुद्द्यांच्या आधारे स्पष्टीकरण करा :

- (अ) कमाल एरोबिक् क्षमता
- (ब) स्नायू तंतू प्रकार
- (क) लॅक्टेट थ्रेशोल्ड
- (ड) व्यायामाचे प्रमाण.

SECTION IV

(भाग IV)

Instructions :—The passage is to be read by only those candidates who are answering the entire paper in English language. Read it carefully and answer the *five* questions (Q. No. 15 to Q. No. 19) following it, each in about **30** words. Each question carries *five* marks.

Contemporary Definition of Fitness

Research in physical education and medical science has led toward a changing concept of physical fitness—one that is not only more meaningful but also more useful in providing directions for sport, fitness and physical education professionals as they implement programs designed to help people improve fitness. The first and most important step in changing our understanding has been to recognize that fitness is not a unitary concept; there are different types of physical fitness.

Fitness is currently viewed as a series of components, each of which is specific in terms of its development and maintenance. Typically, fitness components are divided into two basic categories : those essentially related to health and those related to motor-skill performance.

The importance of recognizing the distinction between these two categories of fitness is that the health components have their foundation in the prevention and remediation of disease and illness, whereas the motor-performance components are related to areas such as improved sport performance. The most common way to refer to fitness currently is to use the phrases **health fitness** and **motor-performance fitness**.

The components of health fitness are general in the sense that they apply to everybody and that each person should achieve and maintain certain levels of health fitness in order to stay as healthy as possible throughout a lifetime and to improve the quality of life. Motor-performance fitness, on the other hand, is more functional and specific. A football tackle, a sprinter, a tennis player, and a swimmer need different amounts of each of the motor-performance components.

सूचना : खालील परिच्छेद हा जे परीक्षार्थी सर्व उत्तरपत्रिका मराठी भाषेतून लिहिणार आहेत त्यांचेसाठी आहे. परिच्छेद काळजीपूर्वक वाचा व नंतर त्याखाली दिलेल्या पाच (प्र. 15 ते प्र. 19) प्रश्नांची उत्तरे प्रत्येकी साधारणपणे 30 शब्दात लिहा. प्रत्येक प्रश्नाला 5 गुण आहेत.

सुदृढतेची विद्यमान व्याख्या

शारीरिक सुदृढतेची संकल्पना शारीरिक शिक्षणातील आणि वैद्यकशास्त्रातील संशोधनामुळे बदललेली आहे, जी केवळ अर्थपूर्णच नाही तर ती क्रीडाचार (स्पोर्ट्स्), शारीरिक शिक्षण व शारीरिक तंदुरुस्तीच्या क्षेत्रात कार्यरत व्यावसायिकांना, सामान्य लोकांसाठी कार्यक्रम आराखडा तयार करणे, त्यावर अंमलबजावणी करणे यासाठी उपयुक्त आहे. सुदृढता संकल्पनेची आपली समज बदलण्याची पहिली पायरी म्हणजे सुदृढता ही एकेरी संकल्पना नसून, तिचे विविध प्रकार आहेत, हे जाणून

18. What type of fitness does a common man require ?
सामान्य व्यक्तीला कोणत्या प्रकारच्या सुदृढतेची आवश्यकता असते ?

19. How shall India become of 'fit nation' ?
भारत 'सुदृढ राष्ट्र' कसा बनेल ?

AUG - 71311/III

ROUGH WORK

AUG - 71311/III

ROUGH WORK

AUG - 71311/III

ROUGH WORK

AUG - 71311/III

ROUGH WORK

AUG - 71311/III

ROUGH WORK