

(2 Hours)

[Total Marks: 60]

N. B. : (1) **All** Questions are **Compulsory**.

(2) **Figures** to the **right** indicate **full** marks.

(3) Students answering in **regional language**, should refer in case of **doubt** to the main text of the paper in English.

1. Define Fitness. Explain in detail the components of Fitness. **15**

OR

1. (a) How to achieve and maintain wellness? Explain in brief. **8**

(b) How to maintain Motor Skill Related Variables? Explain in brief. **7**

2. Explain the various barriers in behaviour modification in detail. **15**

OR

2. (a) Explain the six stages of change in behaviour in detail. **8**

(b) Explain the smart goal setting in brief. **7**

3. Explain daily schedule based upon one's gender and occupation. **15**

OR

3. (a) Explain the principles of healthy hygienic practices. **8**

(b) Explain the principles of regular exercise and control over food habits. **7**

4. Explain the procedure of blood pressure in detail. **15**

OR

4. (a) Explain any one test of body composition. **8**

(b) How to measure the pulse rate? Explain. **7**

---

[ TURN OVER

(मराठी रुपांतर)

(२ तास)

[ एकूण गुण: ६०

१. शारीरिक क्षमतेची व्याख्या द्या. शारीरिक क्षमतेचे विविध घटक सविस्तर स्पष्ट करा. १५
- किंवा**
१. (अ) निरामयता कशी साध्य व सुस्थितीत ठेवाल? थोडक्यात स्पष्ट करा. ८
- (ब) कारक कौशल्य संबंधित चल कशी सुस्थितीत ठेवाल ? थोडक्यात स्पष्ट करा. ७
२. वर्तन बदलातील विविध अडचणी साविस्तर स्पष्ट करा. १५
- किंवा**
२. (अ) वर्तनातील बदलाच्या सहा पायऱ्या सविस्तर स्पष्ट करा. ८
- (ब) स्मार्ट ध्येय स्थापित करणे हे थोडक्यात स्पष्ट करा. ७
३. लिंग व व्यवसाय वर आधारित दररोजचे वेळापत्रक तयार करा. १५
- किंवा**
३. (अ) निरोगी स्वच्छता संबंधित सरावाचे तत्वे सविस्तर स्पष्ट करा. ८
- (ब) नियमित व्यायाम व आहारावर नियंत्रणाची तत्वे स्पष्ट करा. ७
४. रक्तदाब घेण्याची प्रक्रिया सविस्तर स्पष्ट करा. १५
- किंवा**
४. (अ) शरीर रचनेची कोणतीही एक चाचणी स्पष्ट करा. ८
- (ब) नाडीचे स्पंदन कसे मापन कराल? स्पष्ट करा. ७

[ TURN OVER

## ( हिंदी अनुवाद )

( २ घंटे )

[ कुल गुण: ६० ]

१. शारीरिक क्षमता की परिभाषा दीजिये | शारीरिक क्षमता के विविध घटक विस्तार से स्पष्ट किजीए | १५

**अथवा**

१. (अ) निरामयता कैसे साध्य व सुस्थिती मे रखेंगे ? संक्षिप्त मे स्पष्ट किजीए | ८

(ब) कारक कौशल्य संबंधित चल को कैसे सुस्थिती मे रखेंगे ? संक्षिप्त मे स्पष्ट किजीए | ७

२. व्यवहार मे बदलाव लाने मे विभिन्न मुश्कीलोका सामना कारना पडताहै | इस विषय को विस्तार से स्पष्ट किजीए | १५

**अथवा**

२. (अ) व्यवहार मे बदलाव छः सिढीया विस्तार से स्पष्ट किजीए | ८

(ब) स्मार्ट ध्येय स्थापित करना यह संक्षिप्त मे स्पष्ट किजीए | ७

३. लिंग एवं व्यवसाय पर आधारित दैनिक अनुसूची तैय्यार किजीए | १५

**अथवा**

३. (अ) स्वास्थ्य एवम् स्वच्छता संबंध के अभ्यास के तत्वोको विस्तार से स्पष्ट स्पष्ट किजीए | ८

(ब) नियमित व्यायाम एवम् आहार पर नियंत्रण के तत्वो को स्पष्ट किजीए | ७

४. रक्त चाप लेनेकी प्रक्रिया विस्तारसे स्पष्ट किजीए | १५

**अथवा**

४. (अ) शरीर की संरचना की किसी एक कसोटी को स्पष्ट किजीए | ८

(ब) नाडीक स्पंदन को कैसे नापेंगे? स्पष्ट किजीए | ७