

**बी.ए. भाग – १ शारीरिक शिक्षण**  
**सेमिस्टर – १ पेपर क्रमांक – १**  
**( लेखी परीक्षा प्रश्न संच ) एकूण २५ गुण**

**प्रश्न क्र. १ कोणताही एक प्रश्न सोडवा . ( १० गुण )**

१. शारीरिक शिक्षणाची व्याख्या सांगून , शारीरिक शिक्षणाच्या बदलत्या संकल्पना व्यायाम , मनोरंजन व जिमनेस्टिक यांच्या आधारे स्पष्ट करा ?
२. शारीरिक शिक्षणाचे ध्येय सांगून शारीरिक शिक्षणाची कोणतेही तीन उद्दिष्टे स्पष्ट करा.
३. खेळाचे महत्व सांगून, काम व खेळ यातील फरक स्पष्ट करा .
४. शारीरिक शिक्षणाचा अर्थ सांगून शारीरिक शिक्षणाच्या विविध व्याख्या स्पष्ट करा .
५. क्रीडेचे महत्व सविस्तर स्पष्ट करा .

**प्रश्न क्र. २ कोणत्याही दोन टिपा लिहा . ( 10 गुण )**

१. खेळ व स्पर्धा .
२. सामाजिक विकास .
३. शारीरिक प्रशिक्षण .
४. खेळाचे महत्व .
५. शारीरिक कौशल्याचा विकास .
६. शारीरिक कार्यक्षमतेचा विकास .
७. मानसिक विकास .
८. भावनिक विकास .
९. राष्ट्रीय एकात्मता विकास .

**प्रश्न क्र. ३ योग्य पर्याय निवडा . ( ५ गुण )**

1. खालीलपैकी कश्यामुळे स्नायुगोंडस, पिळदार व शक्तिमान होतात ?  
अ) व्यायाम ब) हालचालक) झोपड) यापैकी नाही
2. शारीरिक शिक्षणचा पाया कोणता ?  
अ) हालचाल ब) बोलणे क) चालणे ड) झोपणे
3. वि + आयाम म्हणजे काय ?  
अ) व्यायाम ब) हालचाल क) झोप ड) यापैकी नाही
4. व्यायाम म्हणजे काय ?  
अ) शरीरवमनाची प्रगती ब) मनाची प्रगती क) शरीराची प्रगती ड) यापैकी नाही
5. सामान्यापुर्विकोणत्या हालचालिकराव्यात ?  
अ) उत्तेजक ब) योगासन क) सुर्यनमस्कार ड) यापैकी नाही
6. जिमन्यास्टीक हा शब्द कोणत्या मुळग्रिक शब्दापासून तयार झाला आहे ?  
अ) जिमनास्ट ब) व्यायाम क) जिमनोस ड) यापैकी नाही
7. जिमन्यास्टीकचे व्यायाम कोणी शोधून काढले ?  
अ) डॉ. होमी भाभा ब) डॉ. अब्दुल कलाम क) पी. एच. लिंग ड) यापैकी नाही
8. जिमनास्टिकचा शोध प्रथम कोणत्या देशात लागला ?

- अ) भारत ब) ग्रीस क) अमेरिका ड) यापैकी नाही
9. शरीरवमनास आनंद देणारा गोष्टीला काय म्हणतात?  
अ) धावणे ब) मनोरंजन क) बोलणे ड) यापैकी नाही
10. मानवाचिसहजजन्मजात नैसर्गिक प्रवृत्तिकोणती?  
अ) नाचणे ब) चालणे क) खेळणे ड) यापैकी नाही
11. शारीरिक हालचालीद्वारे दिल्या जाणाऱ्या शिक्षणास काय म्हणतात?  
अ) योग ब) शिक्षण क) शारीरिक शिक्षण ड) यापैकी नाही
12. शारीरिकवमानसिकस्वास्थ्य म्हणजे काय?  
अ) प्रतिष्ठा ब) अनारोग्य क) आरोग्य ड) यापैकी नाही
13. मनुष्यप्राणी हा कसा आहे?  
अ) एकलकोंडा ब) समाजप्रिय क) निरोगी ड) यापैकी नाही
14. खेळातुन कोणती भावना वाढीस लागते?  
अ) एकाकिपणा ब) स्वार्थिभावना क) राष्ट्रीयत्व ड) यापैकी नाही
15. स्नायूवमज्जासंस्थायांच्यात सहकार्यात्मक वाढ म्हणजे काय?  
अ) दमदारपणा ब) लवचिकता क) उंची ड) कौशल्य
16. शारीरिक शिक्षणाचे ध्येय कोणते?  
अ) भौतिक विकास ब) एकांगी विकास क) सर्वांगिन विकास ड) यापैकी नाही
17. कामात बदल म्हणजे काय?  
अ) काम ब) खेळ क) मनोरंजन ड) यापैकी नाही
18. जिमनोस म्हणजे काय?  
अ) खेळकरपणा ब) रातांधळेपणा क) बोलकेपणा ड) उघडेपणा
19. शारीरिक शिक्षणाचा मुख्य हेतू कोणता?  
अ) अर्थप्राप्ती ब) भौतिक सुखप्राप्ती क) आरोग्यप्राप्ती ड) यापैकी नाही
20. फुरसतीच्या वेळेचा सदुपयोग कशा मध्ये होतो?  
अ) सुख ब) दुःख क) मनोरंजन ड) राग
21. क्रीडासाहित्यवमोठी मैदाने ह्याची गरज का असते?  
अ) बसण्यासाठी ब) खेळण्यासाठी क) अभ्यासासाठी ड) झोपण्यासाठी
22. खेळात कोणत्या गोष्टीला महत्त्व आहे?  
अ) नावाला ब) गावाला क) कामगिरीला ड) यापैकी नाही
23. मानसिक एकाग्रता वाढीसाठी कोणते व्यायाम उपयोगी आहेत?  
अ) पूरक व्यायाम ब) उत्तेजक व्यायाम क) सर्वांगसुंदर व्यायाम ड) जिम्नॅस्टिक व्यायाम
24. डब्ल्यूएचओ ही संघटना कोणत्या क्षेत्रात काम करते?  
अ) आर्थिक ब) सामाजिक क) राजकीय ड) आरोग्य
25. मनोरंजनाचे स्वरूप कसे असते?  
अ) सांघिक ब) सामाजिक क) वैयक्तिक ड) राजकीय
26. उत्साही वयशस्वी जीवनाचे साधन कोणते?  
अ) दमदारपणा ब) लवचिकता क) आरोग्य ड) यापैकी नाही

27. शक्ति, युक्तिच्या योग्यवप्रमाणशिरसमन्वयाने सफाईदारपणे कोणती हि क्रिया करणे म्हणजे काय ?

अ) आरोग्य ब) कौशल्य क) लवचिकता ड) चपळाई

28. शारीरिक शिक्षण हा कशाचा अविभाज्य घटक आहे ?

अ) शिक्षण ब) खेळ क) स्पर्धा ड) समाज

29. शरीराला ज्यापासून श्रम होतात अशा हालचालींना काय म्हणतात ?

अ) आराम ब) व्यायाम क) विश्रांती ड) यापैकी नाही

30. साधारणपणे वयाच्या किती व्यावर्षीपर्यंत कौशल्ये जलद आत्मसात होतात ?

अ) सहा ब) पंधरा क) अठरा ड) एकवीस

31. प्राचीन काळी मानवाच्या शारीरिक हालचाली कशा होत्या ?

अ) नैसर्गिक ब) कृत्रिम क) यांत्रिक ड) यापैकी नाही

32. व्यायाम हा किती प्रमाणात करावा ?

अ) कमी ब) जास्त क) योग्य ड) यापैकी नाही

33. विना मार्गदर्शक केलेला व्यायाम कसा असतो ?

अ) हानिकारक ब) उपयोगी क) चांगला ड) यापैकी नाही

34. जिम्नास्टिकमध्ये काय महत्वाचे असते ?

अ) तोल सावरणे ब) वेग क) शक्ती ड) यापैकी नाही

35. जिम्नास्टिकला सर्व खेळांची काय म्हणून संबोधले जाते ?

अ) गुरु ब) शिष्य क) जननी/माता ड) यापैकी नाही

36. शारीरिक शिक्षणाद्वारे कोणता विकास साधला जातो ?

अ) शारीरिक ब) सामाजिक क) भावनिक ड) वरील सर्व

----- END -----