

बी.ए - १ शारीरिकशिक्षण  
सेमिस्टर - २ पेपर क्रमांक - २

(लेखी परीक्षा प्रश्न संच) एकूण २५ गुण

प्रश्न क्र. १ एका प्रश्नाचे उत्तर सविस्तर लिहा. (१० गुण)

१. स्पर्धे मध्ये स्त्री ही पुरुषाची बरोबरी करू शकत नाही, याची करणे स्पष्ट करा ?
२. क्रीडा म्हणजे काय ? क्रीडेचे सिद्धान्त सांगून सविस्तर स्पष्ट करा ?
३. शारीरिक क्षमता म्हणजे काय ? शारीरिक क्षमतेचे घटक स्पष्ट करा ?
४. शरीर धारणा म्हणजे काय ? शरीर धारणेचे प्रकार सांगून त्यांची गुण वैशिष्ट्ये सांगा ?
५. समतोल आहार म्हणजे काय ? समतोल आहाराचे विविध घटक स्पष्ट करा ?

प्रश्न क्र. २ कोणत्याही दोन टिपा लिहा. (१० गुण)

१. काम व खेळ फरक .
२. वार्डट सवयी .
३. क्रीडेचे महत्व .
४. शरीर धारणेचे प्रकार व गुण वैशिष्ट्य.
५. समतोल आहार .
६. शारीरिक शामातेचे घटक .
७. योग्य शरीर धारणा .
८. वार्किंग
९. स्त्री - पुरुष शरीर रचनेतील फरक
१०. शिक्षणात क्रीडन पध्दत .

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

- १) चालण्याचा व्यायाम किती मिनिटे करावा  
अ) ३५ मिनिटे ब) ४० मिनिटे क) ४५ मिनिटे ड) यापैकी नाही
- २) पुनरावृत्तीचा सिद्धान्त कोणी मांडला ?  
आ) हर्वटपेन्सर ब) स्टॅनलेहॉल क) कार्ल गुस ड) यापैकी नाही
- ३) आहार कसा असावा ?  
अ) समतोल ब) फक्त मासाहारी क) थंड ड) यापैकी नाही
- ४) मानवाची जन्मजात सहज प्रवृत्ती कोणती ?  
अ) खेळणे ब) चालणे क) उड्यामारणे ड) यापैकी नाही
- ५) शारीरिकशिक्षण कशाचा अविभाज्य घटक आहे ?  
अ) शिक्षणाचा ब) योगाचा क) कुस्तीचा ड) यापैकी नाही
- ६) साधारणपणे वयाच्या कितव्या वर्षापर्यंत कौशल्य जलद आत्मसात होतात ?  
अ) १३ वर्षे ब) १४ वर्षे क) १५ वर्षे ड) यापैकी नाही

- ७) नियमांचे पालन करून दोन संघामध्ये यशापयश ठरवणे म्हणजे काय ?  
 अ) **स्पर्धा** ब) नाणेफेक क) खेळ ड) यापैकी नाही
- ८) शारीरिक शिक्षणाचा पाया कोणता ?  
 अ) काम ब) खेळ क) **हालचाल** ड) यापैकी नाही
- ९) ज्यादा शक्तीचा सिद्धांत कोणी मांडला ?  
 अ) **फेर्डीकसिलर** ब) कार्लगुस क)स्टॅनलेहॉल ड) यापैकी नाही
- १०) तंबाखूसेवनाने होणारा आजार कोणता ?  
 अ) हत्तीरोग ब) क्षयरोग क) **कॅन्सर** ड) यापैकी नाही
- ११) शरीरधारणेतील एक प्रकार कोणता ?  
 अ) गोरा ब) काळा क) **सडपातळ** ड) यापैकी नाही
- १२) शरीरधारणेतील दोष कोणता ?  
 अ) व्यसनाधीनता ब) प्रामाणिकपणा क) **सपाटपाऊल** ड) यापैकी नाही
- १३) पूर्वतयारीचा सिद्धांत कोणी मांडला ?  
 अ) हरिवंशरायबच्चन ब) डार्विन क) **कार्लगुस** ड) यापैकी नाही
- १४) शरीराच्यानैसर्गिक सहज व योग्य प्रमाणाच्या वाढीला काय म्हणतात ?  
 अ) शरीरविकास ब) **शरीरधारणा** क) शारीरिकप्रगती ड) यापैकी नाही
- १५) खालीलपैकी जास्त लवचिकता कोणामध्ये असते ?  
 अ) पुरुष ब) **स्त्रिया** क) वरीलपैकी दोन्ही ड) यापैकी नाही
- १६) चालणे हा शब्द कोणत्या मुळ शब्दापासून बनला आहे ?  
 अ) चाल ब) **चलन** क) चल ड) यापैकी नाही
- १७) खालीलपैकी कोणाचेसरासरी आयुर्मान जास्त आहे ?  
 अ) पुरुष ब) **स्त्रिया** क) दोहोंचे ड) यापैकी नाही
- १८) एखादी कृती किंवा कार्य सतत जास्तवेळ करण्याची क्षमता म्हणजे काय ?  
 अ) **दमदारपणा** ब) दिशाभिमुखता क) लवचिकता ड) यापैकी नाही
- १९) रोधाच्या विरोधात प्रतिरोधक बल लावणे म्हणजे काय ?  
 अ) लवचिकता ब) चपळता क) **ताकद** ड) यापैकी नाही
- २०) पुरुषांच्या मेंदूचे वजन किती असते ?  
 अ) ११२५ ग्रॅम ब) २००० ग्रॅम क) **१३८५ ग्रॅम** ड) यापैकी नाही
- २१) खालीलपैकी कोणाचे कटीबंधाचे हाड रूंद असते ?  
 अ) **स्त्री** ब) पुरुष क) दोहोंचे ड) यापैकी नाही
- २२) शरीरधारणेचे किती प्रकार आहेत ?  
 अ) **३** ब) ६ क) ८ ड) यापैकी नाही

२३) जादाशक्तीच्या सिद्धांतामध्ये मानवी शरीराला कशाची उपमा दिली आहे ?

अ) वाफेचेइंजन ब) डिझेलचेइंजन क)इलेक्ट्रिक इंजिनड) यापैकी नाही

२४) शरीराचा किती भाग पाण्याने व्यापला आहे ?

अ) ६०% ब) २०% क) ५०% ड) यापैकी नाही

२५) दिशाभिमुखता मोजण्यासाठी कोणती चाचणी वापरतात ?

अ) ५० मीटर धावणे ब) बॉलफेकणे क)शटलरन ड) यापैकी नाही

---