

रयत शिक्षण संस्थेचे
राजर्षी छत्रपती शाहू कॉलेज, कोल्हापूर
शारीरिक शिक्षण विभाग
प्रश्नसंचिका

बी. ए. भाग-1 सेमिस्टर- 1

पेपर नं. १- शारीरिकशिक्षणाचीओळख

प्रश्न १. योग्य पर्याय निवडून विधाने पुन्हा लिहा.

- विविध शारीरिक हालचालीव्दारा व्यक्तीला मिळणाऱ्या -----चे संघटन ज्ञान म्हणजे शारीरिक शिक्षण होय
अ) प्रेरणेचे ब) अनुभवांचे क) कौशल्यांचे ड) यापैकी नाही
- विविध गतिमान शारीरिक हालचालीमधून मिळणाऱ्या अनुभवामुळे व्यक्तीच्या -----मध्ये बदल होतो असे आर. कॅसिडी म्हणतात.
अ) ज्ञानामध्ये ब) कार्यामध्ये क) वर्तनामध्ये ड) शरीरामध्ये
- डॉ. जे. बी. नॅश यांच्या मते शारीरिक शिक्षणाचा संबंध -----शी आहे
अ) स्नायू हालचाली ब) गतिमान हालचाली क) व्यक्तीच्या ज्ञानाशी ड) यापैकी नाही
- शारीरिक शिक्षण हि एक ----- प्रक्रिया आहे.
अ) शारीरिक ब) मानसिक क) बौद्धिक ड)सामाजिक
- व्यक्तीचा सर्वांगीण विकास म्हणजे -----.
अ) शारीरिक विकास ब) बौद्धिक विकास क) सामाजिक विकास ड) वरील सर्व
- शारीरिक शिक्षणाचे ध्येय कोणते?
अ) व्यक्तीचा सर्वांगीण विकास करून आदर्श नागरिक तयार करणे ब) शरीर संवर्धन
क) व्यक्तीच्या वैयक्तिक व सामाजिक गरजांची पूर्तीकरण्यासाठीसर्वांगीण विकास करणे ड) वरील सर्व
- म्हणजे गुणात्मक प्रगती.
अ) वाढ ब)विकास क) उन्नती ड)यापैकी नाही
- हे एक विकासाचे योग्य साधन आहे ?
अ)व्यायाम ब) शारीरिक हालचाल क)अभ्यास ड)आहार
- प्राचीन काळी -----म्हणजे शारीरिक कार्यक्षमता समजली जाते.
अ) स्नायू संवर्धन ब) शारीरिक ताकत क) शरीरधारणा ड) यापैकी नाही
- शारीरिक कार्यक्षमता कोणकोणत्या घटकावर अवलंबून आहे ?
अ) शरीर ब) शारीरिक परिपक्वता क) स्नायू विकास व गतिमानता ड) वरील सर्व
- शारीरिक क्षमता चांगली असलेली व्यक्ती -----
अ) न थकता दैनंदिन कर्तव्ये करते ब)दैनंदिन कामे उत्साहाने व जलद पार पाडते
क) शक्तीची बचत करून कठीन प्रसंगी तत्परता दाखवते ड) वरील सर्व
- योग्य शारीरिक वाढ कोणत्या गोष्टीवर अवलंबून असते?
अ) शारीरिक विकास ब) योग्य प्रमाणात इंद्रियांची वाढ
क) योग्य प्रमाणात अवयवांची वाढ ड) वरील सर्व
- खेळाडूच्या हृदयातून दर मिनिटाला -----लिटर रक्ताचा पुरवठा होतो ?
अ) ५ ते १० ब) १० ते ११ क) १५ ते २० ड) २० ते २२
- सर्व साधारण व्यक्तीच्या हृदयातून दर मिनिटाला -----लिटर रक्ताचा पुरवठा होतो?
अ) ५ ते १० ब) १० ते ११ क) १५ ते २० ड) २० ते २२

15. खेळाडूच्या हृदयातून दर मिनिटाला होणारा रक्ताचा पुरवठा सर्व साधारण व्यक्तीपेक्षा ----- असतो ?
 अ) सारखाच ब) निमपट क) दुप्पट ड) दीडपट
16. खेळाडूची फुफ्फुस धारणा शक्ती सर्वसामान्य व्यक्तीपेक्षा ----- असते?
 अ) अधिक ब) कमी क) दुप्पट ड) निमपट
17. स्नायू व मज्जातंतू यांची सहकार्यात्मक वाढ व कार्यक्षमता यांचा विकास म्हणजेच -----होय.
 अ) शारीरिक कार्यक्षमता ब) कौशल्य क) व्यक्तिमत्व विकास ड) यापैकी नाही
18. कोणतीही कृती कमी श्रमात, कमी वेळेत, कृतीवर पूर्ण ताबा ठेवून, सहज व सुलभ हालचाल करून सफाईदारपणे पूर्ण करणे यालाच -----असे म्हणतात.
 अ) शारीरिक कार्यक्षमता ब) कौशल्य क) व्यक्तिमत्व विकास ड) यापैकी नाही
19. -----ही समाजजीवनाला, राष्ट्रीयत्वाला व आंतरराष्ट्रीय संबंधाना चांगले वळण देण्याची उत्तम ठिकाणे होत.
 अ)मंदिरे ब) शाळा क) क्रीडांगणे ड) यापैकी नाही
20. अलीकडील काळात -----हे सुद्धा एक चरितार्थाचे साधन आहे.
 अ) शारीरिक शिक्षण ब) खेळ क) क्रीडा प्रशिक्षण ड) वरील सर्व
२१. -----च्या माध्यमातून सहजप्रवृत्तीचे उदात्तीकरण केले जाते.
 अ) शिक्षण ब) खेळ क) आहार ड) अभ्यास
२२. शारीरिक शिक्षणातील अनेक बाबींमधून बालकांमध्ये-----चा विकास साधला जातो.
 अ) राष्ट्रप्रेम ब) राष्ट्राबद्दलचा अभिमान क) राष्ट्रभक्ती ड) वरील सर्व
२३. शरीरास ज्या पासून श्रम होतात त्यास काय म्हणतात?
 अ) मनोरंजन ब) व्यायाम क) खेळ ड) जिम्नास्टीक
२४. खालीलपैकी कोणत्या मनोरंजन क्रिया आहेत?
 अ) पत्तेखेळणे ब) चित्रपट पाहणे क) ट्रेकिंग ड) वरीलसर्व
२५. जिम्नास्टीक हा शब्द कोणत्या ग्रीक शब्दापासून बनला आहे?
 अ) जिम ब) जीमनोस क) जीमाना ड) यापैकीनाही
२६. हालचालीद्वारे दिले जाणारे शिक्षण म्हणजेच
 अ) योग ब) शिक्षण क) शारीरिकशिक्षण ड) यापैकीनाही
२७. खालीलपैकी कोणत्या साधनावर जिम्नास्टीक प्रकार केले जातात?
 अ) सिंगलबार ब) डबलबार क) रोमनरिंग ड) वरीलसर्व
२८. खालीलपैकी कोणती क्रिया जिम्नास्टिकशी संबंधित नाही.
 अ)रोमनरिंग ब)ब्यालंस बीम क)चालणेड) प्यारलल बार
२९. खालीलपैकी कोणती व्यायामाची प्राचीन व्याख्या नाही.
 अ)थकवा उत्पन्न करणारे कर्म ब)शारीरीला ज्या पासून श्रम होतात क) मृगया ड)चित्तवृत्ती निरोधः
३०. शिकविण्याच्या कोणत्या क्रियेमध्ये हुकुम पद्धतीचा वापर केला जातो.
 अ)व्यायाम ब)शारीरिक प्रशिक्षण क) जिम्नास्टिक ड) यापैकी नाही
३१. खालीलपैकी कोणत्या क्रियेमुळे स्नायू विकसित होतात.
 अ)व्यायाम ब)शारीरिक प्रशिक्षण क)झोपून ड) यापैकीनाही
३२. खालीलपैकी कोणती क्रिया कार्यक्रम उद्घाटन प्रसंगी दाखवण्यात येते.
 अ)व्यायाम ब) शारीरिक प्रशिक्षण क)जिम्नास्टिक ड)यापैकीनाही
३३. जिम्नास्टिक हा शब्द कोणत्या ग्रीक शब्दापासून बनला आहे?

अ)जीमनोस ब) जिम्नास्ट क)व्यायाम ड)हालचाल

३४.जिम्नास्टिक व्यायाम प्रकार कोणी शोधले?

अ)डॉ. होमी भाभा ब)डॉ.अब्दुल कलाम क)पी.एच.लिंग ड) यापैकी नाही

३५.आरोग्य हे कशाद्वारे विकसित होते?

अ)शारीरिक शिक्षण ब)शिक्षण क)मानसशास्त्र ड) यापैकीनाही

३६.खालीलपैकी रिकाम्या वेळी केली जाणारी क्रिया कोणती?

अ)मनोरंजन ब)शारीरिक प्रशिक्षण क) जिम्नास्टिक ड) यापैकीनाही

३७. खालीलपैकी भारतीय व्यायाम कोणता?

अ) सूर्यनमस्कार ब) दंडबैठक क) वेटट्रेनिंग ड)यापैकीनाही

३८.खालीलपैकी शारीरिक शिक्षणाचा पाया कोणता आहे?

अ) हालचाल ब) चालणे क) खेळणे ड) यापैकीनाही

३९.खालीलपैकी कोणते उदाहरण शारीरिक प्रशिक्षणाचे नाही?

अ)लेझीम ब)डम्बेल कवायत क)पोलीस ड्रिल ड)मेट्रिक बार

४०. खालीलपैकी मानसिक आरोग्य कशामुळे वाढते?

अ) योगा ब)व्यायाम क)शारीरिक प्रशिक्षण ड) यापैकी नाही

प्रश्न २. टीपा लिहा (५ गुण)

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| १. शारीरिक शिक्षणाचे ध्येय | ९. सहजप्रवृत्तीचे उदात्तीकरण |
| २. शारीरिक कार्यक्षमतेचा विकास | १०. निर्णयशक्तीचा विकास |
| ३. कौशल्याचा विकास | ११. व्यायाम |
| ४. व्यावसायिक कार्यक्षमतेचा विकास | १२. मनोरंजन |
| ५. सामाजिक गुणांचा विकास | १३. जिम्नास्टीक |
| ६. भावनात्मक विकास | १४. शारीरिक शिक्षण व आरोग्य |
| ७. व्यक्तिमत्त्वाचा विकास | १५. खेळ व तत्सम खेळ |
| ८. राष्ट्रीयत्वाचा विकास | |

प्रश्न ३. दीर्घोत्तरी प्रश्न (१० गुण)

१. शारीरिक शिक्षणाची ध्येय आणि उद्दिष्टे स्पष्ट करा.
२. शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून शारीरिक कार्यक्षमतेचा विकास कसा साधला जातो हे सोदाहरण स्पष्ट करा.
३. शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून कौशल्याचा विकास कसा साधला जातो हे सोदाहरण स्पष्ट करा.
४. शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून व्यावसायिक कार्यक्षमतेचा विकास कसा साधला जातो हे सोदाहरण स्पष्ट करा.
५. शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून व्यक्तिमत्त्वाचा विकास कसा साधला जातो हे सोदाहरण स्पष्ट करा.
६. शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून व्यावसायिक कार्यक्षमतेचा विकास कसा साधला जातो हे सोदाहरण स्पष्ट करा.
७. शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून व्यावसायिक कार्यक्षमतेचा विकास कसा साधला जातो हे सोदाहरण स्पष्ट करा.
८. सहजप्रवृत्ती म्हणजे काय ते सांगून शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून सहजप्रवृत्तीचे उदात्तीकरण कसे केले जाऊ शकते ते उदाहरणासह स्पष्ट करा.
९. शारीरिक शिक्षण म्हणजे काय सांगून शारीरिक शिक्षणाच्या कोणत्याही दोन संकल्पना स्पष्टकरा
१०. संतुलित आहाराचे खेळाडूच्या दृष्टीने महत्व स्पष्ट करा.
११. व्यायाम म्हणजे काय ते सांगून व्यायामाचे फायदे उदाहरणासह स्पष्ट करा.