

रयत शिक्षण संस्थेचे
राजर्षी छत्रपती शाहू कॉलेज, कोल्हापूर
प्रश्नसंचिका

बी. ए. भाग-1 सेमिस्टर- 2

विषय- शारीरिक शिक्षणाची ओळख

प्रश्न 1 दीर्घोत्तरी प्रश्न

1. खेळ म्हणजे काय ते सांगून खेळाच्या कोणत्याही तीन उपपत्ती (सिद्धांत) स्पष्ट करा.
2. शरीरधारणा म्हणजे काय ते सांगून शरीरधारणेवर परिणाम करणारे घटक स्पष्ट करा.
3. शरीरधारणेतील प्रमुख दोष व त्यावरील उपाय स्पष्ट करा.
4. शारीरिक क्षमता म्हणजे काय ते सांगून शारीरिक क्षमतेचे कोणतेही तीन घटक थोडक्यात स्पष्ट करा.
5. स्त्री व पुरुष यामधील शारीरिक क्षमता संदर्भातील भेद स्पष्ट करा.
6. चालणे म्हणजे काय ते सांगून चालण्याचे फायदे थोडक्यात स्पष्ट करा.

प्रश्न 2. टिपा लिहा

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1. सुयोग्य शरीरधारणेच्या कसोट्या /निकष | 15. जादा शक्तीचा सिद्धांत |
| 2. सुयोग्य शरीर धारणेचे महत्व किंवा फायदे | 16. मनोरंजनाचा सिद्धांत |
| 3. शरीररचनेचे प्रकार | 17. भावना शुद्धीकरण सिद्धांत |
| 4. शेल्डन यांनी केलेले शरीरधारणेचे वर्गीकरण | 18. सामाजिक करार (संपर्क) सिद्धांत |
| 5. सपाट पाऊल | 19. खेळ आणि काम |
| 6. खुरटा पाय | 20. खेळाचे महत्व |
| 7. गुडघेघाशा | 21. संतुलित आहार |
| 8. कुबड | 22. ताकद |
| 9. उद्दामस्थिती | 23. व्यसने – दारू / तंबाखू |
| 10. पाठीच्या कण्यास एका बाजूस येणारा बाक | 24. चालणे |
| 11. सुयोग्य शरीरधारणेसाठी घ्यावयाची दक्षता | 25. लवचिकता |
| 12. शरीरधारणा | 26. स्नायूंचा दमदारपणा |
| 13. पूर्वतयारीचा सिद्धांत | 27. दिशाभिमुखता |
| 14. पुनरावृत्तीचा सिद्धांत | 28. शारीरिक क्षमता |

प्रश्न 3. योग्य पर्याय निवडून विधाने पुन्हा लिहा.

1. सर्वप्रथम व्यक्तीचे वर्गीकरण इ. स. पूर्व 400 मध्ये ----- यांनी केले.
अ) हिप्पोक्रेट्स ब) गॅलन क) क्लेशमर ड) शेल्डन
2. निराश, दुःखी, उदास, शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या कमजोर असलेले व्यक्ती -----या प्रकारात मोडतात.
अ) रक्तप्रधान ब) कृष्णपित्तप्रधान क) पीतपित्तप्रधान ड) कफप्रधान
3. खालील घटकांचा परिणाम शरीरधारणेवर परिणाम होतो.
अ) आहार ब) व्यवसाय क) व्यायाम ड) वरील सर्व

4. रोधाच्या विरुद्ध प्रतिरोधक बल लावणे म्हणजे -----.
अ) लवचिकता ब) दमदारपणा क) ताकद ड) संतुलन
5. सांध्यांची विस्तारित हालचाल म्हणजे -----.
अ) स्नायूंचा दमदारपणा ब) ताकद क) लवचिकता ड) यापैकी नाही
6. शरीरातील कोणत्या संस्थेवर दारू पिण्याचा प्रथम परिणाम होतो.
अ) अस्थीसंस्था ब) स्नायूसंस्था क) पचनसंस्था ड) मज्जासंस्था
7. तंबाखूमध्ये कोणता घटक असतो.
अ) युरीक असिड ब) निकोटीन क) टायलीन ड) फॉस्फरस
8. खालील कोणत्या घटकामध्ये प्रथिने अधिक असतात ?
अ) घेवडा ब) हरभरा क) सोयाबीन ड) तांदूळ
9. कमीत कमी वेळामध्ये दिशा बदलण्याची क्षमता म्हणजे-----
अ) ताकद ब) लवचिकता क) दिशाभिमुखता ड) दमदारपणा
10. खालील कोणते घटक प्रशिक्षणाने वाढविता येतात ?
अ) ताकद ब) लवचिकता क) स्नायूंचा दमदारपणा ड) वरील सर्व
11. स्नायूची जास्तीत जास्त वेळ काम करण्याची क्षमता म्हणजे-----
अ) स्नायूची ताकद ब) दिशाभिमुखता क) लवचिकता ड) स्नायूंचा दमदारपणा
12. मांसाहारी कोणत्या घटकामध्ये सर्वात अधिक प्रथिने असतात?
अ) मासे ब) मांस क) अंड्याचा पंधरा बलक ड) यापैकी नाही
13. सीट अँड रिच टेस्ट काय मोजण्यासाठी वापरली जाते?
अ) ताकद ब) दमदारपणा क) लवचिकता ड) यापैकी नाही
14. चालणे हा कशाप्रकारचा व्यायाम आहे?
अ) अनरोबिक ब) एरोबिक क) साधा ड) यापैकी नाही
15. दारूमुळे शरीरातील कोणत्या अवयवावर परिणाम होतो?
अ) हात ब) यकृत क) कान ड) पाय
16. हिरव्या पालेभाज्यामध्ये कोणते जीवनसत्व असते?
अ) अ जीवनसत्व ब) क जीवनसत्व क) ड जीवनसत्व ड) ब जीवनसत्व
17. भावी जीवनाची पूर्वतयारी म्हणजे खेळ, हा सिद्धांत -----ने पटवून दिला.
अ) शिलर ब) अरीस्टॉटल क) कार्लग्रूस ड) फेड्रीक
18. मानवी जीवनात -----ही मुलप्रवृत्ती आहे.
अ) खेळ ब) राग क) व्यायाम ड) वरील सर्व
19. ज्या हालचालीमध्ये ----- आहे त्यास खेळ म्हणतात.
अ) स्वातंत्र्य ब) आनंद क) तालबध्दता ड) वरील सर्व
20. उभे राहताना दोन पायात ----- चा कोन करून सरळ ताठ उभे रहावे.
अ) ३०° ब) ३५° क) ४५° ड) ६०°

२१. उंची व वजन प्रमाणशीर, स्नायू बांधेसूद गोंडस, बळकट, शक्तिमान, छाती-खांदे रुंद हि -----या प्रकारातील व्यक्तींची वैशिष्ट्ये आहेत.

अ) इन्डोमॉर्फिक ब) एक्टोमॉर्फिक क) मेसोमॉर्फिक ड) यापैकी नाही

२२. ----- म्हणजे पाठीच्या कण्याला मागील बाजूने (छातीच्या पिंजऱ्याच्या) पोक येणे.

अ) कुबड ब) उद्दामस्थिती क) सपाट पाठ ड) यापैकी नाही

२३. शरीरधारणेत दोष हे -----लक्षण आहे.

अ) चांगले ब) वाईट क) विकृतीचे ड) यापैकी नाही

२४. -----या दोषामध्ये पावलाचा सर्व भाग जमिनीस टेकतो.

अ) खुरटा पाय ब) सपाट पाउल क) गुडघे घाशा ड) फेगडा पाय

२५. पाठीच्या कण्यास एकूण ----- ठिकाणी नैसर्गिक बाक असतो.

अ) दोन ब) तीन क) चार ड) पाच