DAY — **16** SEAT NUMBER | | | | | | |

2025	III	04	1500	**J-404**	(M)

PHYSICAL EDUCATION (SPORTS)-FITNESS TRAINER (G7)

Time : 3 Hrs. **(4 Pages)** **Max. Marks : 80**

सूचना : *(१) सर्व प्रश्न सोडविणे अनिवार्य आहे.*

(२) आवश्यक त्या ठिकाणी सुबक आकृत्या काढा.

(३) उजवीकडील अंक प्रश्नांचे पूर्ण गुण दर्शवितात.

(४) प्रत्येक प्रश्नाच्या उत्तराचा प्रारंभ नवीन पानावर करावा.

प्र. १. **(अ)** खालील रिकाम्या जागी दिलेल्या पर्यायांमधून योग्य पर्याय निवडून वाक्य पुन्हा लिहा : **[२०]** (५)

(१) ..... हा एक इलेक्ट्रॉनिक दस्तऐवज आहे, जो माहिती साठवण्यासाठी वापरला जातो.

(अ) वर्कशीट (ब) कार्यपुस्तिका

(क) नेमबॉक्स (ड) स्प्रेडशीट

(२) दैनंदिन आहारात किमान ..... टक्के ऊर्जा प्रथिनांपासून मिळाली पाहिजे.

(अ) ४० (ब) २०

(क) २५ (ड) ४५

(३) मानवी शरीरात एकूण ..... इतकी स्नायूंची संख्या असते.

(अ) ५५० (ब) ६९०

(क) ६५० (ड) ६०७

(४) खेळण्यापूर्वी ..... व्यायाम केला जातो.

(अ) वार्म अप (ब) योगासन

(क) स्ट्रेचिंग (ड) कूल डाऊन

(५) जखमांचे ..... प्रकार असतात.

(अ) ४ (ब) ३

(क) ६ (ड) २

(ब) खालील योग्य जोड्या जुळवा : (५)

'अ' गट	'ब' गट
(अ) दूध आणि मासे	(१) वार्म अप
(ब) संसर्गजन्य रोग	(२) प्रोटिन्स
(क) सूर्यनमस्काराचे टप्पे	(३) HIV
(ड) आरोग्याधिष्ठीत कौशल्य	(४) ऐरोबिक क्षमता
(इ) खेळण्यापूर्वी करायचे व्यायाम	(५) १२

(क) खालील वाक्ये 'बरोबर' आहेत की 'चूक' ते लिहा : (५)

(१) संप्रेषण ही एक दुहेरी (द्‌वि-मार्गी) प्रक्रिया आहे.

(२) मानवी शरीरात एकूण २०६ हाडे असतात.

(३) लवचिकता हा एक आरोग्याधिष्ठीत सुदृढतेचा महत्त्वाचा भाग नाही.

(४) अपघातग्रस्ताचे जीवन सुरक्षित ठेवणे हे प्रथमोपचाराचे मुख्य ध्येय नाही.

(५) कर्बोदके एकूण तीन प्रकारची असतात.

(ड) खालील प्रश्नांची प्रत्येकी केवळ 'एका' वाक्यात उत्तरे लिहा : (५)

(१) नाकपुड्या बंद असताना व्यक्तीने कशाद्‌वारे श्वसन करावे?

(२) पोश्चरल स्थितीचे किती प्रकारांत वर्गीकरण केले जाते?

(३) प्लायोमेट्रिक प्रशिक्षणाचा वापर कशासाठी करतात?

(४) तुमचे हायड्रेशन चांगले आहे हे तुम्हाला कशावरून कळेल?

(५) निरोगी राहण्यासाठी किमान किती तास झोपेची गरज असते?

प्र. २. खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे द्या (कोणतेही चार) : **[१२]**

(१) स्नायू प्रणालीवर तीव्र व्यायामाचे होणारे परिणाम लिहा.

(२) चेतासंस्थेचे प्रकार लिहा.

(३) विशिष्ट ध्येय ठेवून तुमच्या मित्राबरोबर वजन कमी करण्यासाठी ट्रेनिंग कार्यक्रम बनवा.

(४) योग्य किंवा उचित व्यायामाचे फायदे लिहा.

(५) शितलीकरणाचे मुख्य उद्देश सांगा.

(६) ग्रीन जॉब्सचे महत्त्व लिहा.

प्र. ३. खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार) : **[१२]**

(१) डोळ्याला होणारा जंतुसंसर्ग कशा पद्धतीने टाळाल?

(२) कोणत्या गोष्टी उत्पादकांना प्रेरणादायी ठरतात ते लिहा.

(३) डेटा प्रविष्ट करण्याच्या पायऱ्या लिहा.

(४) सकारात्मक दृष्टिकोनाचे टप्पे लिहा.

(५) हृदय संस्थेची कार्ये थोडक्यात लिहा.

(६) शरीर बांधणीसाठी प्रोटिन्सचे महत्त्व सांगा.

प्र. ४. खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा (कोणतेही तीन) : **[१२]**

(१) यशस्वी उद्योजकाचे गुण लिहा.

(२) डेटा फिल्टरचा वापर कसा कराल ते लिहा.

(३) उद्योजकांच्या जबाबदाऱ्या सविस्तर लिहा.

(४) सकारात्मक दृष्टिकोन राखण्यासाठी तुम्हाला कोणकोणते मार्ग मदत करू शकतील?

(५) शब्दांच्या जातींची नावे लिहून त्यांची उदाहरणे द्या.

प्र. ५. खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा (कोणतेही तीन) : **[१२]**

(१) मानवी शरीरामध्ये पाण्याचे महत्त्व काय आहे?

(२) योगासनांमुळे होणारे फायदे लिहा.

(३) स्ट्रेचिंग अर्थात शरीराला ताण देण्यामुळे होणारे फायदे लिहा.

(४) सक्रिय श्रवणाचे टप्पे लिहा.

(५) कसरत पूर्व आणि कसरत पश्चात आहाराचे महत्त्व लिहा.

प्र. ६. (अ) खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा (कोणतेही एक) : (६) **[१२]**

(१) उत्तेजित व्यायामाचे (warm-up) फायदे लिहा.

(२) स्ट्रेचिंग व्यायामाचे प्रकार सांगून त्यांची माहिती द्या.

(ब) खालील प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर लिहा (कोणतेही एक) : (६)

(१) स्नायू संस्थांचे प्रकार सांगून त्यांचे कार्य लिहा.

(२) आहारांचे प्रकार सांगून आहाराच्या प्रकारांबद्दल सविस्तर माहिती द्या.

◆◆◆