

**शारीरिक शिक्षा और योग**  
**Physical Education and Yoga**  
**(373)**

**शिक्षक अंकित मूल्यांकन पत्र**  
**Tutor Marked Assignment**

कुल अंक : 20

Max.Marks: 20

**टिप्पणी :** (i) सभी प्रश्नों के उत्तर देने अनिवार्य हैं। प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए हैं।

**Note :** (i) All questions are compulsory. The marks allotted for each question are beside the questions.

(ii) उत्तर पुस्तिका के प्रथम पृष्ठ पर ऊपर की ओर अपना नाम, अनुक्रमांक, अध्ययन केन्द्र का नाम और विषय स्पष्ट शब्दों में लिखिए।

Write your name, enrollment numbers, AI name, subject on the top of the first page of the answer sheet.

1. निम्नलिखित प्रश्नों में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। 2

Answer any one of the following questions in about 40-60 words.

(a) व्यायाम, शारीरिक क्रियाओं और स्वस्थता के बीच अंतर स्पष्ट करें। (पाठ-3 देखें)

Distinguish between exercise, physical activity and fitness. (See Lesson-3)

(b) शारीरिक स्वस्थता और तंदरुस्ती को प्रभावित करने वाले कारक निर्धारित करें। (पाठ-4 देखें)

Determine factors affecting physical fitness and wellness. (See Lesson-4)

2. निम्नलिखित प्रश्नों में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। 2

Answer any one of the following questions in about 40 - 60 words.

(a) शारीरिक शिक्षा में रोजगार के अवसरों की सूची बनाएँ। (पाठ-4 देखें)

List the career opportunities in physical education. (See Lesson-4)

(b) किसी शारीरिक शिक्षा के शिक्षक के गुणों की व्याख्या करें। (पाठ-5 देखें)

Explain the qualities of a physical education teacher. (See Lesson-5)

3. निम्नलिखित प्रश्नों में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। 2

Answer any one of the following questions in about 40 - 60 words.

- (a) नियमित व्यायाम करने से हृदय प्रणाली में होने वाले परिवर्तनों का निर्धारण कीजिए। (पाठ-9 देखें)

Determine the changes that take place in cardiovascular system by doing regular exercises.

(See Lesson-9)

- (b) स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों का उल्लेख करें। (पाठ-13 देखें)

Examine the factors that affect health.

(See Lesson-13)

4. निम्नलिखित प्रश्नों में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दीजिए। 4

Answer any one of the following questions in about 100 to 150 words.

- (a) उन पहलुओं का विश्लेषण करें जो दिखाते हैं कि भारतीय समाज खेल में महिलाओं की भागीदारी को बढ़ावा देता है। तीन कारण लिखिए। (पाठ-20 देखें)

Analyse the aspects showing that Indian society promotes participation of women in sports-

Give 3 reason in support of your answer.

(See Lesson-20)

- (b) गोमुखासन और शलभासन के बीच तुलनात्मक अध्ययन प्रस्तुत कीजिए। दोनों आसनों के चित्र बनाइए।

(पाठ-13 देखें)

Compare and contrast between Gomukhasana and Shalabhasana- Draw diagrams of both the asanas.

(See Lesson-13)

5. निम्नलिखित प्रश्नों में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दीजिए। 4

Answer any one of the following questions in about 100 - 150 words.

- (a) रीढ़ की हड्डी की स्थिति की विकृतियों की सूची बनाइए। अग्रकब्जता के कारण और उससे बचने के उपाय बताइए। गोल कन्धों और कब्जता की समस्या को ठीक करने के कोई पाँच उपाय सुझाएँ।

(पाठ-5 देखें)

Enlist the spinal postural deformities. Explain the causes of Lordosis and the precautions to avoid it. Suggest five exercises as corrective measures for Round shoulders and Kyphosis each.

(See Lesson-5)

- (b) विभिन्न प्रकार के नरम ऊतक चोटों का वर्णन कीजिए? (पाठ-5 देखें)

Describe in details the various types of soft tissue injuries?

(See Lesson-5)

6. नीचे दी गई परियोजनाओं में से कोई एक परियोजना बनाइए।

6

Prepare any one project of the following projects given below.

- (a) किसी व्यक्ति के शरीर में लचीलेपन और ताकत में सुधार के लिए दो-दो व्यायाम का विवरण प्रस्तुत कीजिए। (पाठ-20 देखें)

व्यायाम नंबर 1 और 2 - लचीलापन	व्यायाम नंबर 1 और 2 - ताकत

Formulate 2 exercises each for improving flexibility and strength of a person?

(See Lesson-20)

Exercise No- 1 & 2 Flexibility	Exercise No- 1 & 2 Strength

- (b) अपनी स्वस्थता और योग कार्यक्रम के एक सप्ताह के विवरण की रिपोर्ट तैयार करें।

	पहला दिन	दूसरा दिन	तीसरा दिन	चौथा दिन	पांचवा दिन	छठे दिन	सातवां दिन
छात्र							

(पाठ-13 एवं पाठ 20 देखें)

Prepare a report on a week (7 days) schedule followed by you in your fitness and yog program.

	Day1	Day2	Day3	Day4	Day5	Day6	Day7
Student							

(See Lesson-13 & Lesson 20)