

**शारीरिक शिक्षा और योग**  
**Physical Education and Yog**  
**(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 :** All questions are compulsory. The Marks allotted for each question are given beside the questions.

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

Write your name, enrollment numbers, AI name and subject on 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) स्वास्थ्य के आयामों को सूचीबद्ध करें। मानसिक आयाम एवं भावनात्मक आयाम के बीच एक बुनियादी अंतर बताइए। (पाठ 9 देखें)

List the dimensions of health and write a basic differences between mental and emotional dimensions. (See Lesson-9)

(b) स्वास्थ्य से संबंधित शारीरिक क्षमता एवं प्रदर्शन से संबंधित शारीरिक क्षमता के घटकों के बीच अन्तर कीजिये। (पाठ-3 देखें)

Distinguish between health related physical fitness and performance related physical fitness components. (See Lesson-3)

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) अच्छे स्वास्थ्य प्राप्त करने में योग के योगदान को सूचीबद्ध करें। (पाठ-3 देखें)

List the contributions of yog for attaining wellbeing. (See Lesson-3)

- (b) शिक्षण के अलावा एक शारीरिक शिक्षा के स्नातक के पास और कौन-कौन से नौकरी के विकल्प उपलब्ध हैं? सूचीबद्ध कीजिए। (पाठ-4 देखें)

Apart from teaching list the other job options available for a graduate of physical education.

(See Lesson-4)

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) यौगिक आसनों का अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले आप कौन-कौन सी सावधानियां बरतेंगे? सूचीबद्ध करें। (पाठ 20 देखें)

List the precautions you will take before practicing yogic asanas. (See Lesson-20)

- (b) बुनियादी गुणों, जैसे-संचार कौशल और रचनात्मकता के अलावा, एक प्रभावी शारीरिक शिक्षा शिक्षक बनने के लिए अन्य किन गुणों की आवश्यकता होती है? विवरण प्रस्तुत कीजिए। (पाठ-4 देखें)

Apart from basic qualities such as-communication skills and creativity, explain other qualities which are required to become an effective physical education teacher. (See Lesson-4)

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) शरीर पर वार्म-अप के प्रभावों को चिन्हित कीजिए। (पाठ-5 देखें)

Identify the effects of warm-up on body system. (See Lesson-5)

- (b) यौगिक आसनों के वर्गीकरण के विभिन्न प्रकारों का मूल्यांकन एक-एक उदाहरण के साथ करें।

(पाठ-20 देखें)

Evaluate the various types of classification of yogic asanas with citing one example of each.

(See Lesson-20)

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 to 150 words.

- (a) विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों के लिए शारीरिक व्यायाम का सुझाव देते समय आप कौन-कौन सी सावधानियाँ बरतेंगे? स्पष्ट कीजिए। (पाठ-13 देखें)

Determine the precautions you will take while suggesting physical exercises for children with special needs. (See Lesson-13)

- (b) स्वास्थ्य के प्रमुख सिद्धान्तों को सूचीबद्ध करें और तर्क प्रस्तुत करें कि ये स्वास्थ्य बनाए रखने से कैसे संबंधित हैं? (पाठ-9 देखें)

List the key principles of health and justify its relationship for maintaining health.

(See Lesson-9)

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

Prepare any one project out of the given below:

- (a) 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों एवं बड़े वयस्कों के लिए एक सप्ताह का शारीरिक व्यायाम कार्यक्रम तैयार करें। (पाठ-13 देखें)

Develop a physical exercise programme schedule of one week for children under 5 years age and older adults. (See Lesson-13)

	सोमवार Monday	मंगलवार Tuesday	बुधवार Wednesday	गुरुवार Thursday	शुक्रवार Friday	शनिवार Saturday
5 वर्ष से कम उम्र Under 5 years of age						
बड़े वयस्क Older adults						

- (b) शुद्धि क्रिया, प्राणायाम और आसन करने के बाद होने वाले शारीरिक परिवर्तनों पर एक रिपोर्ट तैयार करें। (पाठ-5 देखें)

Prepare a report on the physiologic changes that take place after performing Shudhi Kriyas, Pranayamas and Asanas. (See Lesson-5)

गतिविधि/Activity	शारीरिक परिवर्तन/Physiological Change
शुद्धि क्रिया	(1)
Shudhi Kriyas	(2)
प्राणायाम	(1)
Pranayamas	(2)
आसन	(1)
Aranas	(2)