

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 प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए आवंटित अंक प्रश्नों के साथ दिए गए हैं।
Note : All questions are compulsory. The Marks allotted for each question are given beside the questions.

(ii) उत्तर पुस्तिका के पहले पृष्ठ पर अपना नाम, नामांकन संख्या, एआई नाम और विषय लिखें।
Write your name, enrollment numbers, AI name and subject on the first page of the answer sheet.

1. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। 2
Answer any one the following question in about 40-60 words.

a) मनुष्य के सामान्य स्वास्थ्य को बनाए रखने में योग के प्रमुख योगदानों की सूची बनाएं।
(पाठ-3 देखें)

List the major contributions of yog in maintaining general well-being of people.

(See Lesson – 3)

b) योग और शारीरिक शिक्षा के स्नातक के लिए उपलब्ध रोजगार के पांच प्रमुख अवसरों की पहचान कीजिए।
(पाठ-4 देखें)

Identify the five major job opportunities available for a graduate of yog and physical education.

(See Lesson – 4)

2. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। 2
Answer any one the following question in about 40-60 words.

a) मानव शरीर में उपलब्ध विभिन्न प्रकार के पेशीय संकुचनों को, उनके बीच मूलभूत अंतरों के साथ वर्गीकृत कीजिए।
(पाठ-5 देखें)

Classify different types of muscular contraction present in human body with basic differences among them.

(See Lesson – 5)

b) अपने स्वास्थ्य के उन आयामों के बारे में लिखें जो COVID-19 के दौरान अधिकतर प्रभावित हुए थे।
(पाठ-9 देखें)

Write about the dimensions of your health which were mostly affected during COVID-19.

(See Lesson – 9)

3. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। 2
Answer any one the following question in about 40-60 words.

- a) वृद्ध वयस्कों को नियमित व्यायाम दिनचर्या का सुझाव देते समय आप जिन सावधानियों का परिचय देंगे, उन्हें निर्धारित कीजिए। (पाठ-13 देखें)
Determine the precautions you will take while suggesting regular exercise routine to older adults. (See Lesson – 13)
- b) हमारे दैनिक जीवन पर योगिक आसनों के प्रमुख प्रभाव के बारे में संक्षेप में चर्चा कीजिए। (पाठ-20 देखें)
Elaborate in brief about the major impact of yogic asanas on our day-to-day life. (See Lesson – 20)

4. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दीजिए। 4
Answer any one the following question in about 100-150 words.

- a) उपयुक्त उदाहरण के साथ विभिन्न प्रकार की शारीरिक फिटनेस और उनके घटकों के बारे में संक्षेप में चर्चा कीजिए। (पाठ-3 देखें)
Elaborate in brief about the different types of physical fitness and their components with suitable example. (See Lesson – 3)
- b) अपने अनुभव के अनुसार एक शारीरिक शिक्षा शिक्षक के लिए आवश्यक गुणों की सूची बनाइए। (पाठ-4 देखें)
List the qualities which will be required for a Physical Education Teacher according to your experience. (See Lesson – 4)

5. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दीजिए। 4
Answer any one the following question in about 100-150 words.

- a) मानव शरीर के पेशी तंत्र पर व्यायाम के प्रभावों का विस्तार से वर्णन कीजिए। (पाठ-5 देखें)
Elaborate the effects of exercise on the muscular system of human body. (See Lesson – 5)
- b) अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने के प्रमुख सिद्धांतों की सूची बनाइए। (पाठ 9 देखें)
List the key principles of obtaining good health. (See Lesson – 9)

6. नीचे दी गई योजनाओं में से कोई एक परियोजना तैयार कीजिए: 6
Prepare any one project out of the given below:

- a) सूर्य नमस्कार की 12 मुद्राओं के नाम, उनके एक लाभ सहित नीचे दी गई तालिका में लिखिए। (पाठ-20 देखें)
Write the name of 12 poses of Surya Namaskar with their one benefit in the following table. (See Lesson – 20)

| Pose No. मुद्रा संख्या | Name of Position मुद्रा का नाम | One Benefit एक लाभ |
|---------------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |

| | | |
|----|--|--|
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | | |
| 9 | | |
| 10 | | |
| 11 | | |
| 12 | | |

- b) निम्नलिखित मापदंडों के आधार पर एक कामकाजी महिला के लिए सप्ताह में 4 दिन व्यायाम करने की योजना तैयार कीजिए। (पाठ-13 देखें)
 Prepare four days in a week exercise schedule for a working woman based on the following parameters. (See Lesson – 13)

| Day 1 दिन 1 | Day 2 दिन 2 | Day 3 दिन 3 | Day 4 दिन 4 |
|---|---|---|---|
| Warm-up Exercises: व्यायामपूर्व गतिविधि: | Warm-up Exercises: व्यायामपूर्व गतिविधि: | Warm-up Exercises: व्यायामपूर्व गतिविधि: | Warm-up Exercises: व्यायामपूर्व गतिविधि: |
| Main Exercises: मुख्य व्यायाम: | Main Exercises: मुख्य व्यायाम: | Main Exercises: मुख्य व्यायाम: | Main Exercises: मुख्य व्यायाम: |
| Relaxation Exercises: विश्राम व्यायाम: | Relaxation Exercises: विश्राम व्यायाम: | Relaxation Exercises: विश्राम व्यायाम: | Relaxation Exercises: विश्राम व्यायाम: |