

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ଯୋଗ (୩୭୩)

Physical Education and Yog (373)

ଶିକ୍ଷକ ଅଙ୍କିତ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ପତ୍ର (୨୦୨୩-୨୪)

**TUTOR MARKED ASSIGNMENT (TMA), 2023-24**

ସର୍ବାଧିକ ନମ୍ବର - ୨୦

**Max. Marks : 20**

ଟିପ୍ପଣୀ :i. ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରଶ୍ନର ଉ ର ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଅଟେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରଶ୍ନ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ପ୍ରଶ୍ନ ପାର୍ଶ୍ବରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

ii. ଉ ର ଖାତାରେ ପ୍ରଥମ ପୃଷ୍ଠାର ଉପର ଭାଗରେ, ତୁମର ନାମ, ପଞ୍ଜିକରଣ ସଂଖ୍ୟା (ଏନରୋଲମେ ନମ୍ବର), ଅଧ୍ୟୟନ କେନ୍ଦ୍ରର ନାମ ଏବଂ ବିଷୟର ନାମ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଲେଖ ।

୧, ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଉ ର ୪୦ ରୁ ୬୦ ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟରେ ଲେଖ । (୨)

(କ) ଲୋକମାନଙ୍କର ସ୍ବାଭାବିକ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଯୋଗର ପ୍ରମୁଖ ଅବଦାନ ଗୁଡ଼ିକର ତାଲିକା କର । (ପାଠ-୩ ଦେଖ)

(ଖ) ଯୋଗ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଜଣେ ସ୍ବାତନ୍ତ୍ର ଡିଗ୍ରୀଧାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଲବ୍ଧ ପାଠଟି ପ୍ରମୁଖ ନିୟୁକ୍ତି ସୁଯୋଗ ଚିହ୍ନଟ କର । (ପାଠ-୪ ଦେଖ)

୨- ନିମ୍ନଲିଖିତ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଉ ର ୪୦ରୁ ୬୦ ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟରେ ଲେଖ । (୨)

(କ) ମାନବ ଶରୀରରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାଂସପେଶୀୟ ସଂକୋଚନ, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ମୌଳିକ ପାର୍ଥକ୍ୟର ବର୍ଗୀକରଣ କର । (ପାଠ-୫ ଦେଖ)

(ଖ) କୋଭିଡ୍-୧୯ ସମୟରେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥିବା ତୁମ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟର ସେହି ଆୟାମ୍ (ଅଙ୍ଗ) ବିଷୟରେ ଲେଖ । (ପାଠ-୯ ଦେଖ)

୩- ନିମ୍ନଲିଖିତ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଉ ର ୪୦ରୁ ୬୦ ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟରେ ଲେଖ । (୨)

(କ) ବୟୋକୃଷ୍ଟ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟାର ପରାମର୍ଶ ପ୍ରଦାନ କରିବା ସମୟରେ ତୁମେ କେଉଁସବୁ ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ପରାମର୍ଶ ଦେବ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କର । (ପାଠ-୧୩ ଦେଖ)

(ଖ) ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗାସନର ପ୍ରମୁଖ ପ୍ରଭାବ ବିଷୟରେ ସଂକ୍ଷେପରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କର । (ପାଠ-୨୦ ଦେଖ)

୪- ନିମ୍ନଲିଖିତ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଉ ର ୧୦୦ରୁ ୧୫୦ ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟରେ ଦିଅ । (୪)

(କ) ଉପଯୁକ୍ତ ଉଦାହରଣ ସହ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ଫିଟ୍ନେସ୍ ଓ ସେଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରମୁଖ ଉପାଦାନ ବିଷୟରେ ସଂକ୍ଷେପରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କର । (ପାଠ-୩ ଦେଖ)

(ଖ) ତୁମ ଅଭିଜ୍ଞତା ଅନୁସାରେ ଜଣେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକ ଗୁଣର ତାଲିକା କର । (ପାଠ-୪ ଦେଖ)

୫- ନିମ୍ନଲିଖିତ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଉ ର ୧୦୦ରୁ ୧୫୦ ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟରେ ଦିଅ: (୪)

(କ)ମାନବ ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉପରେ ବ୍ୟାୟାମର ପ୍ରଭାବ ବିଷୟରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର । (ପାଠ-୫ ଦେଖ)

(ଖ)ଉ ମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇବାର ପ୍ରମୁଖ ସିଦ୍ଧାନ୍ତଗୁଡ଼ିକର ତାଲିକା କର । (ପାଠ-୯ ଦେଖ)

୬- ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ବିଷୟରେ ପ୍ରକଟ (ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ) ପ୍ରସ୍ତୁତ କର: (୬)

(କ) ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାରର ବାରଟି ମୁଦ୍ରାର ନାମ, ଏହାର ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଉପକାରିତାକୁ ନିମ୍ନ ତାଲିକାରେ ଲେଖ:

ମୁଦ୍ରା ସଂଖ୍ୟା	ମୁଦ୍ରାର ନାମ	ଗୋଟିଏ ଉପକାରିତା
୧		
୨		
୩		
୪		
୫		
୬		
୭		
୮		
୯		
୧୦		
୧୧		
୧୨		

(ପାଠ-୨୦ ଦେଖ)

(ଖ) ନିମ୍ନଲିଖିତ ମାପଦଣ୍ଡ ଆଧାରରେ ଜଣେ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ସପ୍ତାହରେ ଚାରି ଦିନ ବ୍ୟାୟାମ ନିମନ୍ତେ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର:

ପ୍ରଥମ ଦିବସ	ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିବସ	ତୃତୀୟ ଦିବସ	ଚତୁର୍ଥ ଦିବସ
ବ୍ୟାୟାମ ପୂର୍ବ ଗତିବିଧି	ବ୍ୟାୟାମ ପୂର୍ବ ଗତିବିଧି	ବ୍ୟାୟାମ ପୂର୍ବ ଗତିବିଧି	ବ୍ୟାୟାମ ପୂର୍ବ ଗତିବିଧି
ମୁଖ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମ	ମୁଖ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମ	ମୁଖ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମ	ମୁଖ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମ
ବିଶ୍ରାମ ବ୍ୟାୟାମ	ବିଶ୍ରାମ ବ୍ୟାୟାମ	ବିଶ୍ରାମ ବ୍ୟାୟାମ	ବିଶ୍ରାମ ବ୍ୟାୟାମ

(ପାଠ-୧୩ ଦେଖ)