

Roll No.

Total Pages : 3

TEGB/M-22

18257

HEALTH, PHYSICAL AND YOGA EDUCATION

Paper-II Option-(iii)

Time Allowed : 1½ Hours]

[Maximum Marks : 40

Note : Attempt **three** questions in all, selecting **two** questions from each Unit. Question No. 1 is compulsory.

प्रत्येक इकाई में से दो प्रश्नों का चयन करते हुए, कुल तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।

Compulsory Question (अनिवार्य प्रश्न)

1. Write answer of following :

4,4

निम्नलिखित के उत्तर दीजिए :

(a) Describe the meaning of Physical education and explain its objectives.

शारीरिक शिक्षा के अर्थ का वर्णन कीजिए और इसके उद्देश्यों की व्याख्या कीजिए।

(b) Describe the elements of physical fitness.

शारीरिक फिटनेस के तत्वों का वर्णन कीजिए।

UNIT-I (इकाई-I)

2. Write answer of following :

8,8

निम्नलिखित के उत्तर दीजिए :

(a) Explain the concept and types of yoga.

योग की अवधारणा और प्रकारों की व्याख्या कीजिए।

P. T. O.

18257/K/1742/9,350

- (b) Explain the role of school in developing healthy individual through physical education.

शारीरिक शिक्षा के माध्यम से स्वस्थ व्यक्ति के विकास में विद्यालय की भूमिका की व्याख्या कीजिए।

3. Write answer of following :

8,8

निम्नलिखित के उत्तर दीजिए :

- (a) What is Health? Explain the factors that affect Health.

स्वास्थ्य क्या है? स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों की व्याख्या कीजिए।

- (b) What is Malnutrition? What are the causes of it?

कुपोषण क्या है? इसके क्या कारण हैं?

UNIT-II (इकाई-II)

4. Write answer of following :

8,8

निम्नलिखित के उत्तर दीजिए :

- (a) Describe the first aid for fracture and sprain.

फ्रैक्चर और मोच के लिए प्राथमिक उपचार का वर्णन कीजिए।

- (b) Describe how Lordosis can be managed through yoga?

योग के माध्यम से लॉर्डोसिस का उपचार कैसे किया जा सकता है? वर्णन कीजिए।

5. Write answer of following :

8,8

निम्नलिखित के उत्तर दीजिए :

(a) Describe how Flat feet and knock knee can be managed through exercises?

व्यायाम के माध्यम से फ्लैट पैर और घुटने टेकने का उपचार कैसे किया जा सकता है? वर्णन कीजिए।

(b) Describe the concept of conservation and recycling.

संरक्षण और पुनर्चक्रण की अवधारणा का वर्णन कीजिए।