

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 प्रथम 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) योग के माध्यम से स्वास्थ्य लाभ कैसे संभव है? संक्षेप में लिखिए। (पाठ-3 देखें)

How are health benefits possible through Yog? Write briefly. (See Lesson – 3)

b) एक आदर्श 'शारीरिक शिक्षा-शिक्षक' बनने के लिए आप किन-किन गुणों का पालन करेंगे, सूची तैयार कीजिए। (पाठ-4 देखें)

Prepare a list of qualities that you will adopt to become an ideal 'Physical Education Teacher' (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) खेलों के माध्यम से राष्ट्रीय एकता कैसे संभव है। संक्षेप में लिखिए। (पाठ-07 देखें)

Explain how national unity is possible through sports. (See Lesson-07)

b) आप नागरिकों को 'सामान्य स्वास्थ्य' के लिए कैसे जागरूक करेंगे? संक्षेप में लिखिए। (पाठ-9 देखें)

How will you make citizens aware about 'general health'? Write briefly. (See Lesson- 9)

**Contact for Solutions Unnati Educations**  
**9899436384, 9654279279**

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) जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करने वाले तत्वों की सूची तैयार कीजिए। (पाठ-11 देखें)

Prepare a list of factors affecting the quality of life. (See Lesson- 11)

- b) विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (CWSN) के लिए शारीरिक व्यायाम क्यों आवश्यक है। स्पष्ट कीजिए।  
(पाठ-13 देखें)

Why physical exercise is necessary for children with special needs (CWSN). Explain.

(See Lesson- 13)

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) शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में परीक्षण तथा मापन की भूमिका का वर्णन कीजिए। (पाठ-15 देखें)

Describe the role of testing and measurement in the field of physical education.

(See Lesson –15)

- b) सूर्य नमस्कार व्यायाम का एक सम्पूर्ण समूह है। इस तथ्य का विश्लेषण कीजिए। (पाठ-20 देखें)

Suryanamaskar is a complete group of exercises. Analyze this fact.

(See Lesson – 20)

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) पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं को शारीरिक व्यायाम में विभिन्न बाधाएं आती हैं। इस तथ्य की पुष्टि कीजिए। (पाठ-13 देखें)

Women get different challenges in physical exercise than men. Confirm this fact.

(See Lesson – 13)

- b) शारीरिक शिक्षा में कैरियर के विभिन्न पहलुओं का वर्णन कीजिए।  
(पाठ 4 देखें)

Describe the various aspects of a career in physical education.

(See Lesson – 4)

6. नीचे दी गई योजनाओं में से कोई एक परियोजना तैयार कीजिए: 6

Prepare any one project out of the given below:

- a) योग अभ्यासों से पूर्व तथा योगाभ्यास के दौरान बरती जाने वाली सावधानियों को नीचे दी गई तालिका में लिखिए। (पाठ-20 देखें)

Write the precautions to be taken care of before and during Yog practices in the table given below. (See Lesson – 20)

सं. No.	योगाभ्यास से पूर्व Before Yog practice	योगाभ्यास के दौरान During Yog practice
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

- a) निम्नलिखित मापदंडों के आधार पर 13 से 17 वर्ष की आयु वाले बच्चों के लिए सप्ताह में 5 दिन व्यायाम करने की योजना तैयार कीजिए। (पाठ-13 देखें)

Prepare a plan for exercising 5 days a week for children aged 13 to 17 years based on the following parameters. (See Lesson – 13)

Day 1 दिन 1	Day 2 दिन 2	Day 3 दिन 3	Day 4 दिन 4	Day 5 दिन 5
Warm-up Exercises: व्यायामपूर्व गतिविधि:	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:	Main Exercises: मुख्य व्यायाम:
Relaxation Exercises: विश्राम व्यायाम:	Relaxation Exercises: विश्राम व्यायाम:	Relaxation Exercises: विश्राम व्यायाम:	Relaxation Exercises: विश्राम व्यायाम:	Relaxation Exercises: विश्राम व्यायाम: