

QP.No. : B 1219**FEPCY****B.Ed. DEGREE (TWO YEAR) EXAMINATION, MAY 2018****(For the candidates admitted during the Academic Year
2015–2016)****First Year – (For arrear candidates)****GROUP – C; OPTIONAL COURSES****YOGA, HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION****Time : 3 Hours****Maximum Marks : 70****PART A — (5 × 2 = 10 Marks)****Answer any FIVE questions.****Each answer should not exceed 50 words.****Each answer carries 2 marks.**

1. முதலுதவி வரையறு.

Define first aid.

2. மதிலகப் (அ) உட்களப் போட்டிகள் என்றால் என்ன?

What is intramural competitions?

3. சரிவிகித உணவு என்றால் என்ன?

What is balanced diet?

4. உடற்தகுதி வரையறு.

Define physical fitness.

5. யோகமுத்ரா செய்வதனால் உண்டாகும் பயன்கள் யாவை?

What are the benefits of doing yoga mudhra?

6. கைப்பந்தாட்ட ஆடுகளத்தின் அளவுகளை குறிப்பிடுக.

Mention the measurement of the Volley ball court.

7. யோகா என்பதன் பொருள் யாது?

What is the meaning of yoga?

PART B — (6 × 5 = 30 marks)

Answer any SIX questions.

Each answer should not exceed 200 words.

Each answer carries 5 marks.

8. படுத்த நிலையில் செய்யக்கூடிய ஏதேனும் இரண்டு ஆசனங்களையும் அதன் பயன்களையும் குறிப்பிடுக.

Mention any two lying posture asanas and write the benefits of those asanas.

9. முதலுதவி கொடுப்பவரிடம் இருக்க வேண்டிய தகுதிகள் யாவை?

What are the qualities of first aider?

10. பிரணயாமா என்றால் என்ன? பிரணயாமம் செய்வதனால் உண்டாகும் பயன்கள் யாவை?

What is called pranayama? What are the benefits of doing pranayama?

11. வாழ்க்கை பாணி கோளாறுகள் ஏதேனும் மூன்றினை குறிப்பிட்டு அவற்றிற்கான அறிகுறிகளை எழுதுக.

Mention any three life style disorders and write its symptoms.

12. உடற்பயிற்சி செய்வதன் தேவை மற்றும் முக்கியத்துவத்தை எழுதுக.

Write the need and importance of physical exercise.

13. ஊட்டச்சத்துக் குறைவு என்றால் என்ன? அதன் காரணங்கள் மற்றும் அறிகுறிகளை எழுதுக.

What is malnutrition? Write the causes and symptoms.

14. 12 ஆட்டக்குழுக்களுக்கு ஒற்றை நீக்குமுறை நிரல் ஒன்றை எழுதுக.

Draw a knock-out fixture for 12 teams.

15. யோகாசனத்தின் எட்டு படிநிலைகளை விளக்குக.

Explain about eight limbs of Yoga.

PART C — (2 × 15 = 30 Marks)

Answer BOTH questions.

Each answer should not exceed 600 words.

Each answer carries 15 marks.

16. (அ) உடற்கல்வியை கற்பிக்கும் முறைகளில் ஏதேனும் ஐந்தினை விளக்குக.

Explain any five methods of teaching physical education.

Or

- (ஆ) உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் தசை, நரம்பு, இரத்தம், சுவாசம் மற்றும் செரிமான மண்டலங்களில் உண்டாகும் விளைவுகளை விவரி.

Explain the effects of exercises on muscular, nervous, circulatory, respiratory and digestive systems.

17. (அ) உடல் நலக் கல்வியின் நோக்கம் மற்றும் குறிக்கோள்கள் யாவை? பள்ளிகளில் உடல் நலக் கல்வியை மேற்கொள்ளும் முறைகள் யாவை?

What are the aims and objectives of health education? Explain the methods of imparting health education in schools.

Or

- (ஆ) உணவு எவ்வாறு வகைப்படுத்தப்படுகிறது? அதிக மற்றும் குறைவான எடைகளுக்கான காரணங்களையும் அதனை நிவர்த்தி செய்யும் முறைகளையும் விளக்குக.

How is food classified? Explain the causes and remedies for over weight and under weight.