

Paper Code: 212

Roll No. 00032230

Total Pages : 4

D.El.Ed-II/12/18

Health and Physical Education

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

11

Time : 2½ Hours

समय : 2½ घंटे

Maximum Marks : 50

अधिकतम अंक : 50

GENERAL INSTRUCTIONS:

- i) All questions are compulsory.
- ii) Question No. 1 is of 10 marks. It has three parts. Attempt any two. Each part is of 5 marks. The expected length of answer is approximately 300 words.
- iii) Question No. 2 to 6 are of 8 marks each. The expected length of answer is approximately 500 words.

सामान्य निर्देश:

- i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- ii) प्रश्न पत्र 10 अंक का है। इस प्रश्न के तीन भाग हैं। इनमें से किन्हीं दो भागों का उत्तर दीजिए। प्रत्येक भाग के 5-5 अंक हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 300 शब्दों में दीजिए।
- iii) प्रश्न न. 2 से 6 तक के प्रत्येक प्रश्न के 8 अंक हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 500 शब्दों में दीजिए।

1. Attempt any two of the following :

निम्नलिखित में से किन्हीं दो के उत्तर दीजिए :

a) What do you understand by fixture? Draw a fixture on league basis for eleven teams. (2+3=5)
फिक्चर से आप क्या समझते हैं? ग्यारह टीमों के लिए लीग पद्धति पर फिक्चर बनाइए।

b) Prepare 2 mass P.T. exercise and describe the procedure of organisation of these exercise showing plan formation (with diagram/graphical representation). (5)

कोई दो मास पी.टी. के व्यायाम तैयार कीजिए। कक्षा संरचना दर्शाते हुए इन्हें आयोजित करने की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए। (चित्र सहित)

c) What do you understand by non-communicable diseases? Explain any two non-communicable diseases. (2+3=5)

असंक्रामक रोगों से आप क्या समझते हैं? किन्हीं दो असंक्रामक रोगों को विस्तार से लिखें।

2. Describe in detail the importance of balanced diet. (8)
संतुलित आहार की महत्ता के बारे में विस्तारपूर्वक लिखें।

OR
अथवा

2

Write a note on 'good eating habits'. Suggest the ways the school going children can develop these habits. (2+6=8)
भोजन संबंधी अच्छी आदतों पर लेख लिखें। स्कूली बालकों में इस प्रकार की आदतों का विकास करने हेतु अपने सुझाव दीजिए।

3. Name the various human body system. Explain any one system in detail with diagram. (4+4=8)

मानव शरीर के विभिन्न तंत्रों के नाम लिखिए। किसी एक तंत्र को सक्षिप्त विस्तार से व्याख्या कीजिए।

OR

अथवा

What is Physical Education? Explain its significance at elementary level. (4+4=8)

शारीरिक शिक्षा क्या है? प्राथमिक स्तर पर इसकी महत्ता का वर्णन करें।

4. Define 'yoga education'. Discuss its significance as a part of school education programme. (2+6=8)

'योग शिक्षा' को परिभाषित कीजिए। योग को विद्यालय शिक्षा कार्यक्रम का हिस्सा मानते हुए इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए।

3

P.T.O.

5. What do you understand by 'intramural tournament'? Write down the main objectives of intramural programme. How intramural helps in allround development of the child. Explain. (2+3+3=8)

'अन्तःविद्यालय टूर्नामेंट' से आप क्या समझते हैं? अन्तःविद्यालय टूर्नामेंट के मुख्य उद्देश्य लिखिए। ये टूर्नामेंट किस प्रकार बालकों के सर्वांगीण विकास में सहायक हैं? विस्तारपूर्वक लिखिए।

6. Write short notes on the following: (2+2+2+2=8)

a) Intramural competition

b) Ashtang Yoga

c) Stress Management

d) Track and Field Events

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

a) अन्तःविद्यालयीन प्रतियोगिता

b) अष्टांग योग

c) तनाव प्रबंधन

d) ट्रैक और फील्ड के खेल

Write short notes on the following :

(2+2+2+2=8)

- i) Circulatory system
- ii) Vitamins
- iii) Lifestyle disorders
- iv) Food & Nutrition

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए:

- i) रक्त परिसंचरण संस्थान
- ii) विटामिन
- iii) जीवनशैली रोग
- iv) भोजन एवं पोषण

Roll No. (66029332)

Paper Code: 212

Total Pages : 4

D.El.Ed-II/12/17

Health and Physical Education
स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

13

Time : 2¼ Hours
समय : 2½ घंटे

Maximum Marks : 50
अधिकतम अंक : 50

GENERAL INSTRUCTIONS :

- i) All questions are compulsory.
- ii) Question No. 1 is of 10 marks. It has three parts and attempt any two. Each part is of 5 marks. The expected length of answer is approximately 300 words.
- iii) Question No. 2 to 6 are of 8 marks each. The expected length of answer is approximately 500 words.

सामान्य निर्देश :

- i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- ii) प्रथम प्रश्न 10 अंक का है। इस प्रश्न के तीन भाग हैं और किन्हीं दो भागों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक भाग के 5-5 अंक हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 300 शब्दों में दीजिए।
- iii) प्रश्न नं. 2 से 6 तक के प्रत्येक प्रश्न के 8 अंक हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 500 शब्दों में दीजिए।

1. Attempt any two of the following :
निम्नलिखित में से किसी दो के उत्तर दीजिए:

a) Prepare a Schedule / Programme of one week to develop the physical fitness for class 5th students. (5)
कक्षा-5 के विद्यार्थियों में शारीरिक दक्षता विकसित करने के लिए एक सप्ताह का कार्यक्रम तैयार कीजिए।

What do you understand by knockout type of tournament ? Draw fitness of 13 teams on the knockout basis. (2+3=5)

कौंक आउट प्रकार की प्रतियोगिताओं से आप क्या समझते हैं ? कौंक-आउट प्रणाली के आधार पर 13 टीमों का फिक्चर बनाइए।

Draw a Shot-Put and Long Jump field with dimensions. (2½+2½=5)

'गोला-फेंक व लम्बीकूद के मैदान का विभिन्न आयामों को दर्शाते हुए चित्र बनाइए।

2. What do you understand by Malnutrition ? What are the causes of malnutrition in children ? Explain any three nutritional deficiency diseases. (1+1+2+2+2=8)

कुपोषण से आप क्या समझते हैं ? बच्चों में कुपोषण के क्या कारण हैं ? पोषण अभाव जनिा किन्हीं दो रोगों का विवरण दीजिए।

OR
अथवा

2

Briefly explain the major preadolescence and adolescence health issues. Suggest the role of teacher in addressing these issues. (5+3=8)

किशोरावस्था व किशोरावस्था पूर्व के स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों का संक्षिप्त विवरण दीजिए। इन मुद्दों पर शिक्षक की भूमिका पर प्रकाश डालिए।

3. Discuss the mode of transmission of communicable disease. Explain the ways to prevent communicable disease. (4+4=8)

संक्रामक रोगों के फैलने के विभिन्न माध्यमों की चर्चा कीजिए, और इनसे बचाव के उपाय बताइये।

4. Define Yoga. How Yoga is beneficial for the development of Physical & Mental health of children. (2+3+3=8)

योग को परिभाषित कीजिए। बच्चों में शारीरिक और मानसिक विकास करने में योग किस प्रकार लाभप्रद है। विस्तारपूर्वक लिखिए।

5. Discuss any two causes of stress and how to cope up with stress through life skill. (4+4=8)

तनाव उत्पन्न करने वाले किन्हीं दो कारणों की चर्चा कीजिए। जीवन कौशल द्वारा कैसे तनाव को दूर किया जा सकता है।

OR
अथवा

What do you understand by stress ? Explain the ways and means to cope up with stress among school children. (3+5=8)

तनाव से आप क्या समझते हैं ? स्कूली बच्चों में तनाव का सामना करने के तरीकों व उपायों की व्याख्या करें।

3

P.T.O.

5. How will you integrate Physical Education with Mathematics and Science? Discuss with two activities of each subject. (4+4=8)

शारीरिक शिक्षा को आप गणित एवं विज्ञान से कैसे एकीकृत करेंगे? दोनों विषयों को दो गतिविधियों द्वारा चर्चा कीजिए।

6. Write short notes on the following :

- (i) Life style disease.
- (ii) Physical Education
- (iii) Epilepsy
- (iv) Good Eating Habits. (2+2+2+2=8)

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

- (i) जीवन शैली रोग
- (ii) शारीरिक शिक्षा
- (iii) मिर्गी का दौरा (Epilepsy)
- (iv) स्वास्थ्य प्रद भोजन संबंधी आदतें।

(2)

(3)

Roll No. Total No. of Printed Pages : 4
Total No. of Questions : 6

D.ELED-II/Annual-2016

Code : 212

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

Time : 2½ Hours

Max. Marks : 50

समय : 2½ घंटे

अधिकतम अंक : 50

GENERAL INSTRUCTIONS :

- All questions are compulsory.
- Question No. 1 is of 10 marks. It has three parts and attempt any two. Each part is of 5 marks. The expected length of answer is approximately 300 words.
- Question No. 2 to 6 are of 8 marks each. The expected length of answer is approximately 500 words.

सामान्य निर्देश :

- सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- प्रथम प्रश्न 10 अंक का है। इस प्रश्न के तीन भाग हैं और किन्हीं दो भागों का उत्तर दीजिए। प्रत्येक भाग के 5-5 अंक हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 300 शब्दों में दीजिए।
- प्रश्न नं. 2 से 6 तक के प्रत्येक प्रश्न के 8 अंक हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 500 शब्दों में दीजिए।

1. Attempt any two of the following :

(a) What do you understand by Intramural competition? Prepare Intramural scheduled Programme for Volley Ball Inter-House competition. (1+4=5)

विद्यालयीन प्रतिस्पर्धा से आप क्या समझते हैं? वॉली बॉल खेल की अन्तः सदन प्रतिस्पर्धा का कार्यक्रम तैयार कीजिए।

(b) What do you understand by fixture? Draw fixture on knockout basis for Nine teams. (1+4=5)

फिक्चर से आप क्या समझते हैं? नौ टीमों के लिए नॉक आउट (knockout) पद्धति पर फिक्चर बनाइए।

(c) Draw a Volley Ball court describing court markings. (5)

लाईनों की मार्किंग सहित वॉली बॉल खेल के मैदान का सचित्र निर्माण कीजिए।

2. Define Health Education? Explain any three nutritional deficiency diseases. Discuss any two adolescence health issues of girls. (1+3+4=8)

स्वास्थ्य शिक्षा को परिभाषित कीजिए? पोषण अभाव जनित किन्हीं तीन रोगों की व्याख्या कीजिए। किशोरावस्था वाली बालिकाओं की किशोरावस्था सम्बन्धित किन्हीं दो स्वास्थ्य मुद्दों (Health issues) पर चर्चा कीजिए।

3. What are communicable diseases? Explain any three communicable disease in brief. Discuss the methods of Prevention from communicable disease. (1+3+4=8)

संक्रामक रोग क्या है? किन्हीं तीन संक्रामक रोगों को संक्षेप व्याख्या कीजिए। संक्रामक रोगों से बचने के तरीके बताइए।

Or/अथवा

What are Non-communicable diseases? Discuss 'Diabetics' & 'Hypertension' and ways to prevent them. (1+3½+3½=8)

असंक्रामक रोगों क्या है? 'मधुमेह' व 'उच्चरक्तचाप' पर चर्चा करते हुए इनसे बचने के तरीके बताइए।

4. What is Physical Fitness? Describe the Physical Fitness components with example. (2+6=8)

शारीरिक दक्षता क्या है? शारीरिक दक्षता के घटकों का उदाहरण सहित वर्णन कीजिए।

Or/अथवा

What is Ashtang Yoga? Discuss Yogasan and Pranayam and how these are helpful for the development of Child health? (4+4=8)

अष्टांग योग क्या है? योगासन एवं प्राणायाम पर चर्चा करते हुए बच्चों के स्वास्थ्य के विकास में इनके योगदान पर चर्चा कीजिए।