

What are the different methods of teaching physical activities? Explain any two of them with suitable examples.

(4+4=8)

शारीरिक शिक्षा को विभिन्न क्रियाओं को सिखाने हेतु कौन-कौन से विधियाँ हैं? उनमें से किन्हीं दो का उपयुक्त उदाहरणों द्वारा वर्णन कीजिए।

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

- Body Mass Index
- Importance of C.P.R.
- Warming Up
- Personal Hygiene

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

- बॉडी मास इंडेक्स
- सी.पी.आर. की महत्ता
- वार्मिंग अप
- व्यक्तिगत स्वच्छता

4

Paper Code: 110

Roll No. 030030553

Total Pages : 4

D.El.Ed-1/11/18

Health and Physical Education  
स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

9

Time : 2½ Hours

Maximum 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. 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।
- 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।
- प्रश्न न. 2 से 6 तक के प्रत्येक प्रश्न के 8 अंक हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 500 शब्दों में दीजिए।

1

P.T.O.

1. Attempt any two of the following :

निम्नलिखित में से किन्हीं दो के उत्तर दीजिए :

a) List down the values which can be developed through participation in physical education & sports. Explain the development of any two values with examples.

(2+1½+1½)

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा के द्वारा विकसित होने वाले मूल्यों को सूचीबद्ध कीजिए। विकसित होने वाले किन्हीं दो मूल्यों को उदाहरण सहित स्पष्ट कीजिए।

b) What is Cardio-Pulmonary Resuscitation? Explain its technique and procedure.

(2+3)

हृदयफुफुंस्रीय पुनर्जीवन क्या है? इसकी तकनीक एवं प्रक्रिया के बारे में बताइए।

c) Explain the important rules, techniques and procedure to conduct calisthenics experiences at primary level.

(5)

प्राथमिक स्तर पर कैलिस्थेनिक्स क्रियाओं के संचालन हेतु आवश्यक नियमों, तकनीकों एवं प्रक्रियाओं का वर्णन कीजिए।

2. What do you understand by School Health Services. Write down the objectives of school health services at primary level.

(4+4)

विद्यालय स्वास्थ्य सेवाओं से आप क्या समझते हैं? प्राथमिक स्तर पर विद्यालय स्वास्थ्य सेवाओं के उद्देश्य लिखिए।

OR

अथवा

2

Mention the point to be kept in mind while measuring the health of the school. Elaborate.

(8)

एक विद्यालय के स्वास्थ्य का आंकलन करते समय किन-किन बिंदुओं को ध्यान में रखेंगे? चर्चा कीजिए।

3. What are the benefits of maintaining good posture? Briefly explain about any two postural defects.

(2+3+3)

अच्छे आसन बनाये रखने के क्या लाभ हैं? आसन संबंधी किन्हीं दो विकृतियों का संक्षिप्त विवरण दीजिए।

4. What do you mean by First Aid? What are the objectives of First Aid? What First Aid you will give in case of burns and fainting.

(1+1+3+3)

प्राथमिक सहायता से आप क्या समझते हैं? प्राथमिक सहायता के उद्देश्य लिखिए। जलने व बेहोश होने की स्थिति में आप क्या प्राथमिक सहायता देंगे।

5. What step should be taken in the school for the safety of students? Discuss.

(8)

विद्यालय में विद्यार्थियों की सुरक्षा के लिए क्या कदम उठाने चाहिए? चर्चा करें।

OR

अथवा

3

P.T.O.

5. What is the importance of physical activities for Elementary School children? Explain the relationship of Physical Education & Health? (4+4=8)

शारीरिक गतिविधियों की क्या महत्ता है? शारीरिक शिक्षा एवं स्वास्थ्य के बीच में क्या संबंध है? विस्तारपूर्वक लिखें।

6. Write in brief about the following: (2+2+2+2=8)

- Importance of Lesson plan
- Development of values through Physical Education
- C.P.R.
- Demonstration method

निम्नलिखित के बारे में संक्षेप में लिखिए:

- पाठ योजना की महत्ता
- शारीरिक शिक्षा द्वारा मूल्यों का विकास
- सी.पी.आर.
- प्रदर्शन विधि

Handwritten calculations:

$$\begin{array}{r} 182 \\ 12 \overline{) 2184} \\ \underline{240} \\ 364 \\ \underline{364} \\ 0 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 182 \\ 3 \overline{) 546} \\ \underline{546} \\ 0 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 182 \\ 6 \overline{) 1092} \\ \underline{1092} \\ 0 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 182 \\ 6 \overline{) 1092} \\ \underline{1092} \\ 0 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 182 \\ 4 \overline{) 728} \\ \underline{728} \\ 0 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 182 \\ 1.8225 \\ 182 \overline{) 4500} \\ \underline{364} \\ 860 \\ \underline{728} \\ 1320 \\ \underline{1274} \\ 46 \end{array}$$

D.ELEd-I/11/17/2570

Roll No. ....  
Paper Code: 110

Total Pages : 4

D.ELEd-I/11/17

**Health and Physical Education**  
स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

Time : 2½ Hours  
समय : 2½ घंटे

Maximum Marks : 50  
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 के 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 :  
निम्नलिखित में से किन्हीं दो के उत्तर दीजिए:

a) What are the benefits of health assessment of children ? Calculate the Body Mass Index (BMI) for body weight 45kg & height 1.35 meters.

$$(2\frac{1}{2} + 2\frac{1}{2} = 5)$$

क) स्वास्थ्य आकलन किस प्रकार बच्चों के लिए लाभप्रद है? शरीर भार 45 किलोग्राम एवं 1.35 मीटर ऊँचाई के बच्ची मास इंडेक्स की गणना करें।

b) What do you understand by children with special needs? Enlist the various physical activities for special need children. Explain any one activity with suitable diagram.

$$(1+4=5)$$

ख) विशेष आवश्यकता वाले बालकों से आपका क्या अभिप्राय है? विशेष आवश्यकताओं वाले बालकों के लिए विभिन्न शारीरिक क्रियाओं की सूची बनाइए। किसी एक क्रिया की रेखाचित्र सहित व्याख्या कीजिए।

c) Draw a Kho - Kho field with proper Markings / Dimensions.

$$(5)$$

ग) छो-छो मैदान का चित्र बनाएँ सही प्रकार के अंकन / आयाम सहित।

2. What do you mean by Health & Wellbeing ? Write down the various components of health. What are the various factors that can affect the health of children.

$$(1+1+3+3=8)$$

स्वास्थ्य व कुरालक्ष्य से आप क्या समझते हैं? स्वास्थ्य के विभिन्न अवयवों को लिखिए। बच्चों के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन करें।

2

OR  
अथवा

What do you understand by Personal Hygiene & How is it important for children. Write down the various initiatives you will take for improving the Personal Hygiene of Children.

$$(4+4=8)$$

व्यक्तिगत स्वच्छता से आप क्या समझते हैं? यह किस प्रकार बच्चों के लिए आवश्यक है? आप बच्चों के व्यक्तिगत स्वास्थ्य को सुधारने हेतु किस प्रकार की पहल करेंगे?

3. What are the causes of poor posture in children ? Discuss any two postural deformities and their remedies.

$$(4+4=8)$$

बच्चों में गलत मुद्रा / आसन के क्या कारण हैं? किन्हीं दो शारीरिक मुद्रा / आसन दोषों एवं उनके निवारणों का वर्णन करें।

4. Define First Aid ? What are important points you will remember while attending the casualty ? What First Aid you will provide in case of shock and drowning ?

$$(1+2+2\frac{1}{2}+2\frac{1}{2}=8)$$

प्राथमिक सहायता को परिभाषित कीजिए? घायल को देखते हुए आप किन मुख्य बिंदुओं का ध्यान रखेंगे? सड़ने व डूबने की स्थिति में आप किस प्रकार प्राथमिक सहायता देंगे? लिखिए।

OR  
अथवा

What are the causes of Sports - Injuries ? Write down the causes, symptoms & management of sprain and fracture.

$$(3+2\frac{1}{2}+2\frac{1}{2}=8)$$

खेल के दौरान लगने वाली चोटों के क्या कारण हैं? खिंचाव व अस्थिभंग के कारण, लक्षण व उपचार लिखिए।

3

Prevent  
/ Do / Adjust  
PRICE  
R.I.C.E.  
Call

PTQ  
I A C T - treat  
Call

5. What do you understand by term health awareness and assessment? How will you assess the health of school children. Explain with suitable example. (3+3+2=8)

स्वास्थ्य जागरूकता एवं आकलन से आप क्या समझते हैं? आप स्कूलों के बच्चों के स्वास्थ्य का आकलन कैसे करेंगे? उपयुक्त उदाहरण सहित व्याख्या कीजिए।

6. Write in brief about the following:

- Well Being
- Self Assessment of Health
- Safety Education
- Methods of teaching in Physical Education. (2+2+2+2=8)

निम्नलिखित के बारे में संक्षेप में लिखिए :

- कुशलक्षेम/संपन्नता
- स्वयं स्वास्थ्य आकलन
- सुरक्षा शिक्षा
- शारीरिक शिक्षा की शिक्षण विधियाँ।

\*\*\*\*\*

Roll No. 00030003..... Total No. of Printed Pages : 4

Total No. of Questions : 6

D.E.L.E.D.-I/Annual-2016

Code : 110

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।
- प्रश्न नं. 1, 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 :  
निम्नलिखित में से किन्हीं दो के उत्तर दीजिए :

- (a) What do you mean by 'Minor Recreational Games'? Prepare any two recreational games for primary school children. (1+2+2=5)  
'छोटे मनोरंजनमय खेलों से आप क्या समझते हैं? प्राथमिक शिक्षा के बच्चों के लिए कोई दो मनोरंजक खेल तैयार कीजिए।
- (b) Explain in detail the importance of Warming up and Limbering down in the field of Sports. (2½+2½=5)  
गर्माना (वार्मिंग अप) तथा शिथिलकरण (लिम्बेरिंग डाऊन) का खेलों में महत्व को विस्तारपूर्वक समझाइए।
- (c) What do you understand by CPR (Cardio-Pulmonary Resuscitation)? Explain the procedure and techniques of CPR. (2+3=5)  
सी.पी.आर. (हृत्पुष्पुसीय पुनर्जीवन) से आपका क्या अभिप्राय है? सी.पी.आर. की प्रक्रिया एवं तकनीक के बारे में बताइए।

2. What do you understand by 'School Health Services'? Write in detail about the objectives and components of school health services. (2+6=8)  
विद्यालय स्वास्थ्य सेवाओं से आप क्या समझते हैं? विद्यालय स्वास्थ्य सेवाओं के विभिन्न उद्देश्यों एवं घटकों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

D.ELED.-I/110/16

2

3. What is the importance of good Posture? Explain in detail the causes, symptoms and management of flat foot and Kyphosis. (2+3+3=8)  
अच्छे आसन के क्या लाभ हैं? चपटा पैर व क्यूबोस के कारण, लक्षण व निवारण का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

Or/अथवा

What do you mean by Mid-day Meal Programme? Explain its importance for School going children in details. (2+6=8)

मध्याह्न भोजन कार्यक्रम से आप क्या समझते हैं? स्कूल में जाने वाले बच्चों के लिए इसकी आवश्यकता एवं महत्ता पर विस्तार से प्रकाश डालिए।

4. What do you mean by Safety Measures? Explain in detail the management of 'Fainting' and 'Burning'. (2+3+3=8)  
सुरक्षा उपायों से आप क्या समझते हैं? 'बेहोशी' तथा 'जलने' वाली घटनाओं के प्रबंधन को विस्तारपूर्वक समझाइए।

Or/अथवा

Prepare a lesson plan for teaching any one recreational game for class III. (8)

कक्षा III के लिए मनोरंजनमय खेल पर पाठ योजना तैयार कीजिए।

D.ELED.-I/110/16

3

P. T. O.

27769

Paper Code : 110

Total Pages : 3

D.El.Ed-I/11/15

**Health and Physical Education**  
स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

9

Time : 2½ Hours

Maximum Marks : 50

समय : 2½ घंटे

अधिकतम अंक : 50

**GENERAL INSTRUCTIONS :**

- Question No.1 is compulsory. It carries 10 marks. Expected length of the answer should be approximately 300 words for each part.
- Attempt any other 5 questions. Each question carries 8 marks. Expected length of the answer should be approximately 500 words.

**सामान्य निर्देश :**

- प्रथम प्रश्न करना अनिवार्य है। प्रथम प्रश्न 10 अंकों का है। प्रत्येक भाग के उत्तर की सीमा लगभग 300 शब्द हैं।
- शेष प्रश्नों में से कोई से पाँच प्रश्न करने हैं। प्रत्येक प्रश्न 8 अंकों का है। उत्तर की सीमा लगभग 500 शब्द हैं।

**1. Attempt any two of the following :**

निम्नलिखित में से किन्हीं दो का उत्तर दीजिए-

- What do you understand by lead up games? Prepare two lead up activities (games) with diagram for any one major game. (1+4=5)

अ) पूरक खेलों से आप क्या समझते हो? किसी एक मुख्य (major)

- b) What do you understand by Children with Special Need? Prepare two Physical Education activities with diagram for children with Special need. (1+4=5)
- ब) विशेष आवश्यकता वाले बच्चों से आप क्या समझते हो? इन बच्चों के लिए शारीरिक शिक्षा की किन्हीं दो गतिविधियों (Activities) का सचित्र निर्माण कीजिए।
- c) What do you understand by Callisthenics? Prepare two callisthenics exercises with showing the class formation. (1+4=5)
- स) विकास विधा व्यायाम (Callisthenics) से आप क्या समझते हो? किन्हीं दो विकास विधा व्यायाम का निर्माण कक्षा संरचना सहित कीजिए।
2. What is Health? Discuss the various aspects of health. Also discuss any four determination of health. (1+3+4=8)
- स्वास्थ्य क्या है? स्वास्थ्य के विभिन्न आयाम की चर्चा कीजिए। स्वास्थ्य के किन्हीं चार निर्धारक तत्वों की भी चर्चा करें।
3. What is posture? Explain any three postural defects. (2+6=8)
- आसन क्या है? किन्हीं तीन आसन दोषों का विवरण दीजिए।
4. What is mid day meal Programme? Discuss the objectives of mid day meal programme. (2+6=8)
- मध्याह्न भोजन कार्यक्रम क्या है? मध्याह्न भोजन कार्यक्रम के उद्देश्यों की चर्चा कीजिए।
5. What is First Aid and its importance? Explain Sprain, Strain, Fracture & Dislocation. What kind of First-Aid you will provide to these injuries? (2+6=8)
- 'प्राथमिक चिकित्सा क्या है तथा इसका क्या महत्व है? मोच, खिंचाव (स्ट्रेन) अस्थिखिसकना व अस्थिभंग की व्याख्या कीजिए और इन चोटों में आप क्या प्राथमिक चिकित्सा देंगे।
6. Prepare a lesson Plan for fourth class on recreational game. (8)
- कक्षा चार के लिए मनोरंजनमय खेल पर एक पाठ योजना का निर्माण कीजिए।
7. How Mirror method and whole part whole method can be helpful in the organising of Physical education activities? Discuss. (8)
- दर्पण विधि एवं पूर्ण अंश पूर्ण विधि शारीरिक शिक्षा की गतिविधियों के आयोजन में कैसे सहायक हो सकती है? चर्चा कीजिए।
8. Write short notes on the following :
- a) Personal Hygiene  
b) B.M.I.  
c) C.P.R.  
d) Warming up and limbering down (2+2+2+2=8)
- निम्नलिखित पर टिप्पणी करें-
- अ) व्यक्तिगत स्वच्छता  
ब) बी.एम.आई.  
स) सी.पी.आर.  
द) कार्मिंग अप एवं शमन (लिम्बेरिंग डाऊन)