

शारीरिक शिक्षा
Physical Education (273)
शिक्षक अंकित मूल्यांकन पत्र
Tutor Marked Assignment

कुल अंक: 20
Max. Marks: 20

टिप्पणी /Note:

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए निर्धारित अंक प्रश्न के सामने दिए गए हैं।
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 का नाम और विषय लिखें।

Write your name, enrollment numbers, AI name and subject on the first page of the answer sheet.

1. निम्नलिखित प्रश्नों में से किसी एक का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। 2

Answer any one of the following questions in about 40-60 words.

- a) आपका स्कूल छात्रों के बीच भारतीय संस्कृति को बढ़ावा देने के लिए एक "पारंपरिक खेल दिवस" का आयोजन कर रहा है। स्पष्ट कीजिए कि किस प्रकार पारंपरिक भारतीय खेल और क्रीड़ाएँ भारत की सांस्कृतिक विरासत को संरक्षित करने और उसे युवा पीढ़ी तक पहुँचाने में सहायक हो सकती हैं। (पाठ-2 देखें)

Your school is organising a "Traditional Sports Day" to promote Indian culture among students. Explain how traditional Indian sports and games can help preserve and pass on India's cultural heritage to the younger generation. (See Lesson- 2)

- b) एक छात्र/छात्रा को अक्सर खेल के अभ्यास के दौरान थकान और कमजोरी महसूस होती है, क्योंकि वह ज्यादातर जंक फूड खाता/खाती है और नाश्ता छोड़ देता/देती है। व्याख्या कीजिए कि उसके लिए संतुलित आहार क्यों ज़रूरी है, और ऐसे कोई दो पोषक तत्व सुझाइए जिन्हें उसके रोज़ाना के भोजन में शामिल किया जाना चाहिए। (पाठ-6 देखें)

A student often feels tired and weak during sports practice because she/he mostly eats junk food and skips breakfast. Explain why a balanced diet is important for her/him and suggest any two nutrients that should be included in her/his daily meals. (See Lesson- 6)

2. निम्नलिखित प्रश्नों में से किसी एक का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। 2

Answer any one of the following questions in approximately 40-60 words.

- a) स्कूल के खेल के मैदान में फुटबॉल खेलते समय, एक छात्र गिर जाता है और उसके घुटने पर हल्का-सा कट लग जाता है। इस स्थिति में प्राथमिक उपचार के महत्व को स्पष्ट

कीजिए और घायल छात्र की मदद के लिए तुरंत उठाए जाने वाले किन्हीं दो कदमों का उल्लेख कीजिए। **(पाठ-08 देखें)**

While playing football in the school playground, a student falls and gets a minor cut on her/his knee. Explain the importance of first aid in this situation and mention any two immediate steps that should be taken to help the injured student.

(See Lesson-08)

- b) आपका स्कूल वार्षिक खेल प्रतियोगिता में 'विशेष ज़रूरतों वाले बच्चों' (CWSN) को शामिल करने की योजना बना रहा है। CWSN के लिए कोई दो उपयुक्त खेलों का सुझाव दीजिए और यह वर्णन कीजिए कि ऐसे आयोजनों के दौरान उचित व्यवहार और शिष्टाचार क्यों महत्वपूर्ण हैं। **(पाठ-11 देखें)**

Your school is planning to include Children with Special Needs (CWSN) in the annual sports meet. Suggest any two suitable sports for CWSN and explain why proper behavior and etiquette are important during such events. **(See Lesson-11)**

3. निम्नलिखित प्रश्नों में से किसी एक का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। **2**

Answer any one of the following questions in about 40-60 words.

- a) एक विद्यार्थी अध्ययन के कारण तनाव महसूस करता है तथा शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत कम समय देता है। स्पष्ट कीजिए कि योग का अभ्यास उस विद्यार्थी के दैनिक जीवन में किस प्रकार सहायक हो सकता है। **(पाठ-13 देखें)**

A student feels stressed due to studies and spends very little time on physical and mental well-being. Explain how the practice of Yog can help the student in daily life. **(See Lesson-13)**

- b) एक विद्यार्थी दिन का अधिकांश समय मोबाइल फोन का उपयोग करने तथा अस्वास्थ्यकर भोजन करने में व्यतीत करता है, जिससे उसके स्वास्थ्य एवं एकाग्रता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है। सुझाव दीजिए कि यौगिक आहार, प्राणायाम तथा योगासन किस प्रकार उसे स्वस्थ जीवनशैली विकसित करने में सहायता कर सकते हैं। **(पाठ-15 देखें)**

A student spends most of the day using mobile phones and eating unhealthy food, which is affecting his/her health and concentration. Suggest how yogic diet, pranayama, and yogasanas can help him/her develop a healthy lifestyle.

(See Lesson-15)

4. निम्नलिखित प्रश्नों में से किसी एक का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दीजिए। **4**

Answer any one of the following questions in about 100-150 words.

- a) छात्रों के लिए एक विस्तृत योजना प्रस्तुत कीजिए, जिसमें अच्छे स्वास्थ्य के संरक्षण तथा खेल प्रदर्शन में सुधार हेतु पोषण एवं संतुलित आहार के महत्व को स्पष्ट किया गया हो।

(पाठ-06 देखें)

Suggest a detailed plan for students explaining the importance of nutrition and a balanced diet for maintaining good health and improving sports performance.

(See Lesson-06)

- b) मान लीजिए कि आप अपने विद्यालय के खेल कप्तान हैं और आपको खेलों तथा शारीरिक गतिविधियों के दौरान विद्यार्थियों के लिए सुरक्षा-निर्देश तैयार करने का दायित्व सौंपा गया है। स्पष्ट कीजिए कि आप इन सुरक्षा-निर्देशों को किस प्रकार तैयार करेंगे।

(पाठ-08 देखें)

Suppose you are the Sports Captain of your school and you have been asked to prepare safety guidelines for students during games and physical activities. Explain how you will be preparing this.

(See Lesson – 08)

5. निम्नलिखित प्रश्नों में से किसी एक का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दीजिए। 4

Answer any one of the following questions in about 100-150 words.

- a) कल्पना कीजिए कि आपके विद्यालय में 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। एक छात्र स्वयंसेवक के रूप में योग के इतिहास, उसकी मूल अवधारणाओं तथा आधुनिक समय में स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखने में उसके महत्व को स्पष्ट करते हुए एक विस्तृत टिप्पणी तैयार कीजिए।

(पाठ-13 देखें)

Imagine your school is organising an "International Day of Yoga" programme. As a student volunteer, prepare a detailed note explaining the history and basic concepts of Yog, and its importance in maintaining a healthy lifestyle in modern times.

(See Lesson - 13)

- b) आपका विद्यालय विद्यार्थियों के लिए "योग के माध्यम से स्वस्थ जीवन" विषय पर एक कार्यशाला का आयोजन कर रहा है। स्वस्थ जीवन के लिए योगिक आहार और जीवनशैली के महत्व को स्पष्ट करते हुए एक विस्तृत टिप्पणी तैयार कीजिए।

(पाठ-15 देखें)

Your school is organising a "Healthy Living through Yoga" workshop for students. Prepare a detailed note explaining the importance of yogic diet and lifestyle for healthy living.

(See Lesson - 15)

6. नीचे दी गई योजनाओं में से कोई एक प्रोजेक्ट तैयार करें: 6

Prepare any one project out of the given below:

- a) कल्पना कीजिए कि आप अपने स्कूल के स्पोर्ट्स कैप्टन हैं। एक कार्य-योजना तैयार कीजिए, जिसमें आप यह समझाएँ कि स्वतंत्रता के बाद और हाल के समय में भारत में शुरू की गई खेल नीतियों और कार्यक्रमों का उपयोग करके आप अपने क्षेत्र में खेल गतिविधियों को कैसे प्रोत्साहित करेंगे और बेहतर बनाएँगे।

(पाठ-2 देखें)

Imagine you are the sports Captain of your school. Prepare an action plan explaining how you would encourage and improve sports activities in your area by using the sports policies and programmes started in India after independence and in recent times.

(See Lesson-02)

- b) आपका स्कूल एक "समावेशी खेल जागरूकता कार्यक्रम" आयोजित कर रहा है। विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (CWSN) के लिए खेलों, भारत में इन खेलों को बढ़ावा देने वाले

संगठनों, और समावेशी खेल आयोजनों के दौरान पालन किए जाने वाले नियमों तथा व्यवहार के बारे में जानकारी इकट्ठा करने के लिए एक लघु परियोजना निर्माण कीजिए।

(पाठ-11 देखें)

Your school is organising an “Inclusive Sports Awareness Programme.” Conduct a small project to collect information about sports for Children with Special Needs (CWSN), organisations promoting these sports in India, and the rules and behaviour followed during inclusive sports events.

(See Lesson–11)