

शारीरिक शिक्षा
Physical Education
(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 of the following questions in about 40-60 words.

a) योग को संपूर्ण स्वास्थ्य का आधार क्यों माना जाता है? पाठ के आधार पर तर्क सहित स्पष्ट कीजिए।
(पाठ-3 देखें)

Why is yoga considered the foundation of holistic health? Explain with arguments based on the text.
(See Lesson- 3)

b) शारीरिक शिक्षा को रोजगार उन्मुख शिक्षा के रूप में क्यों देखा जाता है? अपने शब्दों में समझाइए।
(पाठ-4 देखें)

Why is physical education seen as a job-oriented education? Explain in your own words.
(See Lesson- 4)

2. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। **2**
Answer any one of the following questions in approximately 40-60 words.

a) खेल गतिविधियाँ समाज के प्रति व्यक्ति के दृष्टिकोण को किस प्रकार प्रभावित करती हैं? अपने विचार प्रस्तुत कीजिए।
(पाठ-07 देखें)

How do sports activities affect a person's attitude towards society? Share your thoughts.
(See Lesson-07)

- b) “खेल केवल शारीरिक व्यायाम ही नहीं, बल्कि मानसिक अनुशासन भी हैं।” इस कथन को स्पष्ट कीजिए।
(पाठ-07 देखें)

“Sports are not only physical exercise but also mental discipline.” Explain this statement.
(See Lesson-07)

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

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

- a) स्वास्थ्य के किन्हीं दो आयामों को संक्षेप में समझाइए। (पाठ-9 देखें)

Explain briefly any two dimensions of health. (See Lesson- 9)

- b) ‘व्यक्तिगत विशेषताएँ भी जीवन की गुणवत्ता प्रभावित करती हैं।’ स्पष्ट कीजिये। (पाठ-11 देखें)

‘Individual characteristics also affect the quality of life.’ Explain.

(See Lesson-11)

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

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

- a) क्या खेलों में भागीदारी विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (CWSN) के ‘सामाजिक अकेलेपन’ को मिटाने का एक सशक्त माध्यम है? किन्हीं दो ठोस कारणों के साथ अपने विचार स्पष्ट कीजिए।

(पाठ-13 देखें)

Is participation in sports a powerful tool to alleviate the "social isolation" of children with special needs (CWSN)? Explain your views with two strong reasons.

(See Lesson-13)

- b) एक शारीरिक शिक्षा शिक्षक के तौर पर कल्पना कीजिए कि आपकी कक्षा में एक 12 वर्षीय बच्चा आया है, जिसकी मांसपेशियाँ कमजोर हैं और जो खेलों में कम सक्रिय है। उसके शारीरिक कौशल को विकसित करने के लिए आप कौन-सी गतिविधियों का प्रशिक्षण देंगे? गतिविधियों के उद्देश्य और लाभ भी स्पष्ट कीजिए। (पाठ-13 देखें)

Imagine yourself as a physical education teacher. A 12-year-old child has joined your class, who has weak muscles and is less active in sports. Which activities would you train the child in to develop their physical skills? Also, explain the purpose and benefits of these activities.

(See Lesson -13)

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

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

- a) सूर्य नमस्कार की किन्हीं दो मुद्राओं पर विस्तृत टिप्पणी कीजिए। (पाठ-20 देखें)

Explain any two postures of Surya Namaskar in detail. (See Chapter -20)

- b) 'शारीरिक शिक्षा में परीक्षण और मापन केवल आंकड़े जुटाने की प्रक्रिया नहीं हैं, बल्कि ये एक खिलाड़ी के प्रशिक्षण को वैज्ञानिक आधार प्रदान करते हैं।' इस कथन की समीक्षा कीजिए। (पाठ-15 देखें)
'Testing and measurement in physical education are not just a process of gathering data, but they provide a scientific basis to the training of an athlete.' Review this statement. (See Chapter 15)

6. नीचे दी गई योजनाओं में से कोई एक परियोजना तैयार कीजिए: 6
Prepare any one project out of the given below:

- a) किशोरों के लिए लिए 30 मिनट 'योगासन अभ्यास' का कार्यक्रम तैयार कीजिए। (पाठ-20 देखें)
Prepare a structured 30-minute yogasana practice programme for adolescents.
(See Lesson -20)
- b) शारीरिक स्वस्थता के विभिन्न घटकों का संक्षिप्त परिचय देते हुए, परीक्षण परिणामों पर आधारित स्वास्थ्य सुधार योजना तैयार कीजिए। (पाठ- 3,15 एवं प्रयोगात्मक पुस्तिका देखें)
Give a brief introduction to the various components of physical fitness and prepare a health improvement plan based on the test results.
(Refer to Lessons 3, 15 and the Practical Manual)