جسمانی تعلیم اور یوگا

373

Physical Education and Yoga

ٹیوٹر مارکڈ اسائن منٹ

کل مارکس=20

ہدایات:(i) تمام سوال لازمی ہیں۔سوالوں کے نمبران کے سامنے درج ہیں۔

(ii) جوابات کی کاپی کے پہلے صفحہ پر اپنا نام،اندراج نمبر،ادارے کا نام اور مضمون کا نام ضرور لکھیے۔

1۔ مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک سوال کا جواب 40 سے 60 الفاظ میں لکھئے:

(a) صحت (ہیلتھ) کے ابعاد کی فہرست بنائیے اور ذہنی اور جذباتی ابعاد کے درمیان بنیادی فرق لکھئے۔

(b) صحت سے وابستہ جسمانی تندرستی اور کارکردگی سے وابستہ جسمانی تندرستی کے درمیان فرق واضح کیجئے۔(دیکھئے سبق 3)

2۔ کسی ایک سوال کا جواب 40 سے 60 الفاظ میں لکھئے 2

(a) تندرستی کے حصول میں یوگا کا کیا تعاون یا حصہ ہے۔(سبق 3)

(b) تدریسی شعبہ کے علاوہ،فزیکل ایجوکیشن کے گریجویٹ کے لیے نوکری کے لیے اور کون سے مواقع ہیں۔(دیکھئے سبق 4)

3۔ درج ذیل میں سے کسی ایک کا جواب 40 سے 60 لفظوں میں لکھئے 2

(a) یوگا آسنوں کی مشق سے پہلے آپ کو کن کن باتوں کی احتیاط لازمی ہے(دیکھئے سبق 20)

(b) ترسیل کی مہارت اور تخلیقیت جیسی بنیادی خوبیوں کے علاوہ ایک کامیاب فزیکل ایجوکیشن ٹیچر بننے کے لیے کن کن خوبیوں کی ضرورت ہے۔(دیکھئے سبق 4)

4۔ کسی ایک سوال کا جواب 100 سے 150 الفاظ کے درمیان لکھئے۔ 4

(a) جسمانی نظام پر وارم اپ (warm up) کے اثرات کی نشاندی کیجئے۔(دیکھئے سبق 5)

(b) یوگا آسنوں کی زمرہ بندی کے مختلف انواع کی قدر و قیمت کا جائزہ لیجئے اور ایک ایک مثال بھی دیجئے۔ (دیکھئے سبق 20)

5۔ مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک سوال کا جواب 100 سے 150 لفظوں میں لکھئے: 4

(a) خصوصی ضروریات والے بچوں کے لیے یوگا کی مشقیں تجویز کرتے وقت آپ کن احتیاتی اقدامات کو عمل میں لائیں گے۔ (دیکھئے سبق 13)

(b) صحت کے کلیدی اصولوں کی فہرست بنائیے اور صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ان اصولوں کے تعلق کی وضاحت کیجئے۔ (دیکھئے سبق 9)

6۔ کسی ایک پر ایک پروجیکٹ تیار کیجئے:

(a) پانچ سال سے کم عمر کے بچوں اور بڑے بالغوں کے لیے ایک ہفتہ کا جسمانی مشقوں کا پروگرام تیار کیجئے:
(دیکھئے سبق 13)

	پیر	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ
5 سال سے کم عمر						
بڑے بالغ لوگ						

(b) ان جسمانی تبدیلیوں کے بارے میں ایک رپورٹ تیار کیجئے جو شدھی کریاؤں کی انجام دہی کے بعد رونما ہوتی ہیں۔
(دیکھئے سبق 5)

سرگرمی	جسمانی تبدیلی
شدھی کریا	(1) (2)
پرنایم	(1) (2)
آسن	(1) (2)