

शारीरिक शिक्षा और योग
Physical Education and Yog
(373)

शिक्षक अंकित मूल्यांकन-पत्र
Tutor Marked Assignment

कुल अंक : 20
Max. Marks: 20

टिप्पणी : (i) सभी प्रश्नों के उत्तर देने अनिवार्य है। प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए हैं।
Note: All questions are compulsory. The marks allotted for each question are given beside the questions

(i) उत्तर पुस्तिका के प्रथम पृष्ठ पर अपना नाम, अनुक्रमांक, अध्ययन केंद्र का नाम और विषय स्पष्ट शब्दों में लिये।
Write your name, enrollment numbers, AI name, and subject on the first page of the answer sheet.

1. निम्नलिखित प्रश्नों में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। 2
Answer any of the following question in about 40-60 words.
 - a) स्वस्थ जीवन शैली को प्रभावित करने वाले किन्हीं दो प्रमुख कारकों की सूची बनाइये। (पाठ-3 देखें)
List any two major factors influencing healthy life style. (See Lesson-3)
 - b) किसी भी खेल से संबंधित विशिष्ट फिटनेस के दो उदाहरण दीजिये। (पाठ-11 देखें)
Give two examples of specific fitness related to any game. (See Lesson-11)
2. निम्नलिखित प्रश्नों में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। 2
Answer any of the following question in about 40-60 words.
 - a) अच्छे स्वास्थ्य के चार बुनियादी सिद्धांतों की पहचान कीजिए। (पाठ-9 देखें)
Identify four basic principles of Good Health. (See Lesson-9)
 - b) दो उदाहरणों सहित यम और ध्यान के बीच अन्तर कीजिए। (पाठ-20 देखें)
Differentiate with two examples between Yama and Dhyana. (See Lesson-20)
3. निम्नलिखित प्रश्नों में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। 2
Answer any one of the following question in about 40-60 words.
 - a) किन्हीं दो गतिविधियों का सुझाव दीजिये, जो योग के प्रति किसी व्यक्ति की रुचि को विकसित करने में मदद करती हैं। (पाठ-20 देखें)
Suggest two activities which helps in developing the interest of individuals towards Yog. (See Lesson-20)
 - b) स्कूल में शारीरिक शिक्षा शिक्षक द्वारा शिक्षार्थियों के लिए प्रमुख रूप से संचालित दो गतिविधियों की सूची बनाइए। (पाठ-4 देखें)
List the two activities majorly conducted by Physical Education Teacher in schools for students. (See Lesson-4)

4. निम्नलिखित प्रश्नों में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दीजिए। 4
Answer any one of the following question in about 100-150 words.

- a) उपयुक्त उदाहरण के साथ खिलाड़ी के विकास में समाज की प्रमुख भूमिकाओं को उजागर कीजिए। (पाठ-7 देखें)
Highlight the major roles of society towards player's development with suitable example. (See Lesson-7)
- b) योग के विभिन्न तत्वों की पहचान कीजिए। योग स्वस्थ जीवन शैली को बनाए रखने में कैसे मदद करता है? (पाठ-20 देखें)
Identify the various elements of Yog. How Yog helps to maintain healthy lifestyle? (See Lesson-20)

5. निम्नलिखित प्रश्नों में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दीजिए। 4
Answer any one of the following question in about 100-150 words.

- a) महिलाओं को लाभ पहुँचाने वाले व्यायामों की सूची बनाइये। (पाठ-13 देखें)
List the exercises which are beneficial for women. (See Lesson-13)
- b) उपयुक्त उदाहरणों के साथ परिक्षण और माप के बीच अन्तर कीजिए। (पाठ-15 देखें)
Differentiate between Test and Measurement with suitable examples. (See Lesson-15)

6. नीचे दी गई परियोजनाओं में से कोई एक परियोजना तैयार कीजिए। 6
Prepare any one of the following projects.

- a) विभिन्न एरोबिक और एनारोबिक अभ्यासों की पहचान कीजिए। शरीर में ऐसे व्यायामों के न्यूनतम तीन शारीरिक प्रभावों को सूचीबद्ध कीजिए। (पाठ-13 देखें)
Identify the various Aerobic and Anaerobic Exercises. List minimum three physiological effects of such exercises on body. (See Lesson-13)

गतिविधियां Activity	शारीरिक प्रभाव Physiological Effect	शारीरिक प्रभाव Physiological Effect	शारीरिक प्रभाव Physiological Effect
एरोबिक Aerobic	1.	2.	3.
एनारोबिक Anaerobic	1.	2.	3.

- b) 13 से 17 आयुवर्ग के किशोर बच्चों के लिए एक सप्ताह का कार्यक्रम (न्यूनतम एक व्यायाम और एक मनोरंजन गतिविधि) तैयार करें। (पाठ-13 देखें)
Prepare a one week schedule (minimum one exercise and one recreation activity) for Teenage Children from 13 to 17 age group. (See Lesson-13)

	सोमवार Monday	मंगलवार Tuesday	बुधवार Wednesday	गुरुवार Thursday	शुक्रवार Friday	शनिवार Saturday
किशोरावस्था-13 वर्ष Teenage 13 years	1. 2.	1. 2.	1. 2.	1. 2.	1. 2.	1. 2.
किशोरावस्था- 17 वर्ष Teenage 17 years	1. 2.	1. 2.	1. 2.	1. 2.	1. 2.	1. 2.