

END TERM EXAMINATION**FOURTH SEMESTER [B.ED.] MAY- JUNE-2019****Paper Code: BED222****Subject: Health and Physical Education****(Batch-2017 Onwards)****Time: 3 Hours****Maximum Marks: 75****Note: Attempt all questions as directed. Internal choice is indicated.**

सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आंतरिक चयन दर्शाया गया है।

Q1 Briefly answer **any five** of the following questions:- **(5x5=25)**
 निम्नलिखित में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

- Define Balanced Diet and the components of Balanced Diet.
संतुलित आहार और संतुलन आहार के घटकों को परिभाषित करें।
- Write a note on: (a) Asanas (b) Pranayama.
नोट लिखें (अ) आसन (ब) प्राणायाम
- Define Physical Education. Also define its aims and objectives.
शारीरिक शिक्षा को परिभाषित करें। इसके उद्देश्यों एवं लक्ष्यों को भी परिभाषित करें।
- Briefly discuss the significance of recreation.
मनोरंजन की महत्ता की संक्षिप्त चर्चा कीजिए।
- Briefly explain the importance of Meditation for school children.
स्कूली बच्चों के लिए ध्यान के महत्व को संक्षेप में बताएं।
- Define Hygiene Education.
स्वच्छता शिक्षा को परिभाषित करें।
- Write a note on Healthy Eating Habits among children.
बच्चों में सेहतमंद खाने की आदतों पर एक नोट लिखिए।
- Define Athletic Meet. Briefly explain the process to organise athletic meet at school level.
एथलेटिक मीट को परिभाषित करें। स्कूल स्तर पर एथलेटिक मीट के आयोजन की प्रक्रिया के बारे में संक्षेप में बताएं।

Q2 What is tournament? Explain in details its types. Also draw a fixture of 11 teams on single knock out basis. **(12.5)**

टूर्नामेंट क्या है? इसके प्रकारों के बारे में विस्तार से बताएं। सिंगल नॉक आउट के आधार पर 11 टीमों का फिक्सेशन बनाएं?

OR

Explain in detail the concept of realisation of integrated personality through Physical Education program.

शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के माध्यम से एकीकृत व्यक्तित्व की प्राप्ति की अवधारणा को विस्तार से बताएं।

Q3 Define Posture and its importance. List down any two common postural defects among children along with their remedial exercises. **(12.5)**

मुद्रा और उसके महत्व को परिभाषित करें। अपने उपचारात्मक अभ्यासों के साथ बच्चों के बीच किन्हीं भी दो सामान्य पोस्टुरल दोषों की सूची बनाएं?

[-2-]

OR या

Define communicable disease. Write down the dynamics of disease transmission. Also write down the general measures for the control of communicable diseases.

संचारी रोग को परिभाषित करें। रोग संचरण की गतिशीलता लिखें। संचारी रोगों के नियंत्रण के सामान्य उपाय भी लिखिए।

- Q4 Define Yoga Education. How does yoga education help in the holistic development of the school children? Also explain eight stages of yoga. **(12.5)**

योग शिक्षा को परिभाषित करें। स्कूली बच्चों के समग्र विकास में योग शिक्षा किस प्रकार सहायक होती है? योग के आठ चरणों की भी व्याख्या करें।

OR या

Define Physical Fitness. Explain in detail the various motor components of Physical Fitness.

शारीरिक फिटनेस को परिभाषित करें। शारीरिक स्वास्थ्य के विभिन्न मोटर घटकों के बारे में विस्तार से बताएं।

- Q5 What do you mean by Health Education? Write down in detail the aims, objectives and scope of Health Education. **(12.5)**

स्वास्थ्य शिक्षा से आपका क्या अभिप्राय है? स्वास्थ्य शिक्षा के लक्ष्यों, उद्देश्यों और कार्यक्षेत्र के बारे में विस्तार से लिखें।

OR या

Define Health and Wellness. Explain School Health Programme and its importance in schools.

स्वास्थ्य और कल्याण को परिभाषित करें। स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम और स्कूलों में इसके महत्व को समझाएं।

<https://www.ggsipuonline.com>

Whatsapp @ 9300930012

Send your old paper & get 10/-

अपने पुराने पेपर्स भेजे और 10 रुपये पायें,

Paytm or Google Pay से

<https://www.ggsipuonline.com>