

B 1010

UDEH

B.Ed. DEGREE EXAMINATION, DECEMBER 2010

(For the candidates admitted during the Academic Year
2009-2010)

Elective Course — PHYSICAL AND HEALTH
EDUCATION

Time : 3 hours

Maximum marks : 80

PART A — (10 × 2 = 20 marks)

Answer any TEN questions.

Each answer should not exceed 50 words.

Each question carries 2 marks.

1. Differentiate Aerobic exercises from Anaerobic exercises.

ஏரோபிக் பயிற்சிகள், அனரோபிக் பயிற்சிகளை வேறுபடுத்தி
காட்டுக.

2. What are the merits of knock out and league tournaments?

நீக்குமுறை பந்தயத்திலும், சுழற்சி முறை பந்தயத்திலும் உள்ள
நிறைகள் யாவை?

3. Define 'balanced diet'.

'சரிவிகித உணவு' - வரையறு.

4. Explain the sources of nutrients.

ஊட்டச்சத்து மிகுந்த உணவுகள் பற்றி விவரி.

5. Write about 'Health Services' in Schools.

பள்ளிகளில் உடல்நல சேவைகள் பற்றி எழுதுக.

6. What is aerobics? Why modern people are fond of doing aerobics?

மூச்சுப் பயிற்சி உடற்பயிற்சிகள் என்பவை யாவை? நவீன காலத்தில் மக்கள் இவ்வகைப் பயிற்சிகளை விரும்புவது ஏன்?

7. Explain 'FITT'.

'FITT' - விளக்குக.

8. Write about 'IPL' Cricket Tournament.

'IPL' கிரிக்கெட் போட்டிகள் பற்றி எழுதுக.

9. Write a short note on 'Olympic torch'.

'ஒலிம்பிக் தீபம்' குறித்து சிறுகுறிப்பு வரைக.

10. How will you treat sprain?

சுளுக்கு ஏற்பட்டால் எவ்வித சிகிச்சை அளிப்பாய்?

11. Write short notes on 'Kabbadi'.

'கபடி' பற்றி சிறுகுறிப்பு வரைக.

12. Differentiate intramural from extramural competitions.

பள்ளிக்குள் நடைபெறும் போட்டிகளுக்கும், பள்ளிகளுக்கிடையே நடைபெறும் போட்டிகளுக்குடையே உள்ள வேறுபாடுகள் யாவை?

PART B — (6 × 5 = 30 marks)

Answer any SIX questions.

Each answer should not exceed 200 words.

Each question carries 5 marks.

13. Explain the importance of physical education in schools.

பள்ளியில் உடற்கல்வியின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குக.

14. Draw fixtures for 13 teams under knock out tournament.

13 அணிகள் ஆடுவதற்கான நீக்குமுறை பந்தயத்தின் பந்தய அட்டவணை வரைக.

15. Suggest a few yoga exercises which will improve the respiratory system.

சுவாச உறுப்புகளை மேம்படுத்தும் சில யோகா பயிற்சிகளைக் கூறுக.

16. What is malnutrition? Explain the causes and symptoms of malnutrition.

ஊட்டச்சத்து குறைவு என்றால் என்ன? அதின் அறிகுறிகளையும், காரணங்களையும் விளக்கு.

17. Describe the basic skills involved in Kho-Kho.

கோ-கோ விளையாட்டின் அடிப்படை திறன்களை விவரி.

18. List a few common postural deformities and suggest suitable exercises for improving them.

உடலமைப்பின் குறைகள் சிலவற்றை வரிசைப்படுத்தி அவற்றை மேம்படுத்த பொருத்தமான உடற்பயிற்சிகளை விவரி.

19. Define Fracture. How will you treat fracture occurred at different spots?

எலும்பு முறிவு - வரையறு. வெவ்வேறு இடங்களில் ஏற்படும் எலும்பு முறிவுக்கு எவ்வித சிகிச்சை அளிப்பாய்?

20. What are the causes of AIDS? Write the ways to prevent it.

எய்ட்ஸ் நோய் ஏற்படும் காரணங்கள் யாவை? அவை வராமல் தடுக்கும் முறைகள் யாவை?

PART C — (2 × 15 = 30 marks)

Answer BOTH questions.

Each answer should not exceed 600 words.

Each question carries 15 marks.

21. (a) Define 'Physical Education'. Explain the objectives of Physical Education.

உடற்கல்வியை வரையறுத்து, அதன் குறிக்கோள்களை விளக்குக.

Or

- (b) Prepare a General Lesson plan for standard VIII.

8ம் வகுப்பிற்கான பொதுவான பாடத்திட்டம் ஒன்று தயார் செய்க.

22. (a) Define 'Physical fitness'. Explain the components of physical fitness and suggest and activities that promote it.

'உடல்திறன் தகுதி' - வரையறு. உடல்திறன் தகுதியின் கூறுகளை விளக்கி அவற்றை மேம்படுத்தும் செயல்கள் சிலவற்றை விவரி.

Or

- (b) Explain the basic skills and rules of Volleyball with court markings.

கைப்பந்து ஆடுகளத்தினை அதன் அளவுகளுடன் வரைந்து, அவற்றின் அடிப்படை திறன்களையும், விதிமுறைகளையும் விளக்கு.