

**B 1010**

**UDEH**

**B.Ed. DEGREE EXAMINATION, MAY 2012**

(For the candidates admitted from the academic year  
2009–2010 and thereafter)

**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 answer carries 2 marks.**

1. What is a Lesson Plan?

பாடத்திட்டம் என்றால் என்ன?

2. Explain Single Knock-out.

ஒரு வாய்ப்பு முறை பற்றி விவரி.

3. What is Niyama?

நியமா என்றால் என்ன?

4. Who is Baron Pierce De Coubertine?

பாரன் பியர்ஸ் டி கோபர்டின் என்பவர் யார்?

5. What is Personal Hygiene?

தனிநபர் சுகாதாரம் என்றால் என்ன?

6. Write the Guidelines for Safety Habits.

பாதுகாப்பு பழக்கங்களுக்கான வழி முறைகளை எழுதுக.

7. What type of exercises can be given for Flat foot?  
தட்டை பாதத்திற்கு எப்படிப்பட்ட பயிற்சிகளை அளிக்கலாம்?
8. What do you mean by Lordosis?  
லோர்டோசிஸ் என்றால் என்ன?
9. What is a balanced diet?  
சரிவிகித உணவு என்றால் என்ன?
10. Write the symptoms of Cholera.  
காலராவின் அறிகுறிகளை எழுதுக.
11. How does one get infected by the AIDS virus?  
ஒருவர் எய்ட்ஸ் கிருமியினால் எவ்வாறு பாதிக்கப்படுகிறார்?
12. What is Typhoid?  
டைபாய்டு என்றால் என்ன?

PART B — (6 × 5 = 30 marks)

Answer any SIX questions.

Each answer should not exceed 200 words.

Each answer carries 5 marks.

13. Write the benefits of Physical Fitness.  
உடல்நலத் தகுதியின் பயன்களை எழுதுக.
14. Explain the objectives of Physical Fitness.  
உடற்கல்வியின் நோக்கங்களை விவரி.
15. Write the basic rules of Volley ball.  
கைப்பந்தின் அடிப்படை விதிகளை எழுதுக.
16. Write any two methods of teaching Physical Activities.  
உடற்கல்வியைக் கற்பிக்கும் எவையேனும் இரண்டு முறைகளை எழுதுக.

17. What is a Fracture? How will you treat it?

எலும்புமுறிவு என்றால் என்ன? அதற்கு நீவிர் எவ்வாறு சிகிச்சை அளிப்பீர்?

18. Write about the Modern Olympic Games.

நவீன ஒலிம்பிக் விளையாட்டுக்கள் பற்றி எழுதுக.

19. What are the Characteristics of a good posture?

நன்நிலையின் தன்மைகள் யாவை?

20. What is Malnutrition? Write the causes and symptoms.

ஊட்டச் சத்துக்குறைவு என்றால் என்ன? அதன் காரணங்களையும் அறிகுறிகளையும் எழுதுக.

PART C — (2 × 15 = 30 marks)

Answer BOTH the questions.

Each answer should not exceed 600 words.

Each answer carries 15 marks.

21. (a) What is yoga? Write the need and importance of yoga.

யோகா என்றால் என்ன? யோகாவின் தேவைகள் மற்றும் முக்கியத்துவம் யாது?

Or

(b) Explain any five common Sports Injuries and the ways of treating them.

எவையேனும் ஐந்து பொதுவான விளையாட்டு காயங்களையும் அவைகளை குணப்படுத்தும் வழிமுறைகளையும் விளக்குக.

22. (a) Write the methods of imparting Health Education in Schools.

உடல் நலக்கல்வியை பள்ளிகளில் கற்பித்தலுக்கான வழிமுறைகளை எழுதுக.

Or

- (b) How is food classified? Explain the causes and remedies for Overweight and Underweight.

உணவு எவ்வாறு வகைப்படுத்தப்படுகிறது? அதிக மற்றும் குறைவான எடைகளுக்கான காரணங்களையும் அதனை நிவர்த்தி செய்யும் முறைகளையும் விவரி.