

B 1010

UDEH

B.Ed. DEGREE EXAMINATION, MAY 2010

(For the candidates admitted during the academic year
2009-2010)

Elective Course — PHYSICAL AND HEALTH EDUCATION

Time : Three 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. Write a note on Marathon race.

மாரத்தான் போட்டி குறிப்பு வரைக.

2. How will you supervise the health of your school children?

உன் பள்ளியில் உள்ள குழந்தைகளின் உடல்நலத்தை எவ்வாறு கண்காணிப்பாய்?

3. Define anaerobic exercises.

அனரோபிக் பயிற்சிகள் - வரையறு.

4. What are the characteristics of a good posture?

நன்னிலையின் தன்மைகள் யாவை?

5. Differentiate ancient and modern Olympic games.

பண்டைக்கால மற்றும் நவீன ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் காணப்படும் வேற்றுமைகள் யாவை?

6. What are the aims of physical education?

உடற்கல்வியின் நோக்கங்கள் யாவை?

7. Write the steps involved to prepare a lesson plan for Physical Education.

உடற்கல்வி பாடத்திட்டம் தயார் செய்ய தேவையான படிகளை எழுது.

8. “The eight limbs of Yoga ” - Illustrate.

“யோகா ஆசனத்தின் எட்டு கைகள்” குறிப்பிடுக.

9. Write a note on extramural competitions.

பள்ளிகளுக்கிடையே நடைபெறும் போட்டிகள் பற்றி குறிப்பு எழுதுக.

10. Explain ‘RICE’ treatment.

‘RICE’ விளக்குக.

11. How will you differentiate yoga from physical exercise?

யோகா ஆசனத்திலிருந்து உடற்பயிற்சியை எவ்வாறு வேறுபடுத்துவாய்?

12. Explain two important skills in Kho-Kho.

‘கோ—கோ’ விளையாட்டின் இரண்டு முக்கிய திறன்களை விளக்குக.

PART B — (6 × 5 = 30 marks)

Answer any SIX questions.

Each answer should not exceed 200 words.

Each answer carries 5 marks.

13. Prepare a fixture for a League tournament where 9 teams take part.

தொடர்சுற்றாட்டமுறையில் பங்கேற்கும் 9 அணிகளுக்கான பந்தய அட்டவணை தயார் செய்க.

14. Explain the components of physical fitness.
உடற் தகுதியின் கூறுகளை விளக்குக.
15. What are the basic rules of Ball Badminton?
பூப்பந்தாட்டத்தின் அடிப்படை விதிகள் யாவை?
16. List any three common sports injuries and explain their management.
விளையாட்டில் ஏற்படும் ஏதாவது மூன்று காயங்களை எழுதி, அவற்றின் சிகிச்சைமுறைகளை விவரி.
17. Yoga Asanas, if practiced systematically can cure all diseases - Explain.
முறைப்படி கற்றுக்கொண்ட யோகாசனக்கலை 'சர்வரோக நிவாரணி' என்பதை விளக்குக.
18. Is health education important in schools? Justify.
உடல்நலக்கல்வி பள்ளிகளில் அவசியமா? விவாதி.
19. How will you treat dislocation?
மூட்டு நழுவுதலுக்கு எவ்வாறு சிகிச்சை அளிப்பாய்?
20. Explain the different methods of teaching physical education.
உடற்கல்வியை கற்பிக்கும் வெவ்வேறு முறைகள் பற்றி விளக்குக.

PART C — (2 × 15 = 30 marks)

Answer BOTH the questions.

Each answer should not exceed 600 words.

Each answer carries 15 marks.

21. (a) Differentiate knock out tournament from league tournament. Draw the fixtures for nineteen teams

under knockout tournament and explain the merits and demerits of it.

நீக்குமுறை பந்தயத்தை தொடர்ச்சுற்றாட்ட முறையிலிருந்து வேறுபடுத்தி, நீக்கு முறைகள் பந்தயத்தில் பத்தொன்பது அணிகள் ஆடுவதற்கான பந்தய அட்டவணை வரைந்து, அம்முறையின் நிறை, குறைகளை விளக்கு.

Or

- (b) What is 'balanced diet' and malnutrition? Describe the calorie requirements of an obese person and an under weight person. What are the causes of malnutrition?

சரிவிகித உணவு, ஊட்டச்சத்து குறைவு என்றால் என்ன? அதிக எடையுள்ள மற்றும் மிக எடை குறையுள்ள மனிதர்கள் ஆகியோரின் கலோரி தேவைகளை குறிப்பிடுக. ஊட்டச் சத்து குறைவு ஏற்படக் காரணங்கள் யாவை?

22. (a) What are the objectives of physical education and explain the need for physical education in schools?

உடற்கல்வியின் குறிக்கோள்கள் என்ன? பள்ளியில் உடற்கல்வியின் அவசியத்தை விளக்குக.

Or

- (b) List a few communicable diseases and explain their symptoms, causes and ways of preventing them.

தொற்று வியாதிகள் சிலவற்றை வரிசைப்படுத்தி அவற்றின் அறிகுறிகள், ஏற்படும் காரணங்கள் மற்றும் அவற்றைத் தடுக்கும் முறைகளை விளக்குக.