

B 1010

UDEH

B.Ed. DEGREE EXAMINATION, DECEMBER 2011

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

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. Define 'balanced diet'.

சரிவிகித உணவு-வரையறு.

2. What is aerobics? How does it improve physical fitness?

மூச்சுப்பயிற்சி உடற்பயிற்சிகள் என்பவை யாவை? அவை உடல் திறனை எவ்வாறு மேம்படுத்துகிறது?

3. What are the merits and demerits of knock out tournament?

நீக்குமுறை பந்தயத்திலுள்ள நிறைகளும், குறைகளும் யாவை?

4. How will you treat sprain?

சுளுக்கு ஏற்பட்டால் எவ்விதம் சிகிச்சை அளிப்பாய்?

5. Write about 'Cricket-World cup 2011'.

2011 உலக கோப்பை கிரிக்கெட் போட்டிகள் பற்றி எழுதுக.

6. Explain 'FITT'.
FITT - விளக்குக.
7. What are fat soluble vitamins?
கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின்கள் யாவை?
8. Explain the sources of nutrients.
ஊட்டச்சத்து கிடைக்கும் உணவுகள் பற்றி விவரி.
9. Write a note on 'Olympic torch'.
ஒலிம்பிக் தீபம் பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக.
10. What are the symptoms of AIDS?
எய்ட்ஸ் வியாதியின் அறிகுறிகள் யாவை?
11. 'Intramural competitions' - Explain.
'ஒரே கல்வி நிறுவனத்தின் பல்வேறு குழுக்களிடையே நடைபெறும் போட்டிகள்' - விவரிக்க.
12. Prepare a fixture for a single league volleyball tournament where 5 teams take part.
5 கைப்பந்து அணிகள் பங்கேற்கும் சுழற்சி முறை பந்தயத்தின் பந்தய அட்டவணை வரைக.

PART B — (6 × 5 = 30 marks)

Answer any SIX questions.

Each answer should not exceed 200 words.

Each answer carries 5 marks.

13. Illustrate with examples the difference between intramural and extramural competitions.
பள்ளிக்குள் நடைபெறும் போட்டிகளுக்கும், பள்ளிகளுக்கிடையே நடைபெறும் போட்டிகளுக்கும் உள்ள வேறுபாட்டை சில உதாரணங்களுடன் விளக்கு.

14. What are the characteristics of a good posture?

நல்ல உடலமைப்பின் தன்மைகள் யாவை?

15. Describe the basic skills involved in kabaddi.

கபடி விளையாட்டின் அடிப்படை திறன்களை விவரி.

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

ஊட்டச்சத்து குறைவு GBÓõÀ GBÚ? அதின் காரணங்களையும், அறிகுறிகளையும் விளக்குக.

17. How can a common man become physically fit?

ஒரு சாதாரண மனிதன் எப்படி தன் உடல் திறனை பொருத்தமாக வைத்துக் கொள்ள முடியும்?

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

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

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

சுவாச உறுப்புகளை மேம்படுத்தும் சில யோகா பயிற்சிகளைக் கூறுக.

20. What are physical fitness components? Explain their benefits.

உடல் திறன் தகுதியின் கூறுகள் யாவை? அவற்றின் பயன்களை 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) Prepare a general lesson plan for std. VI.

VI வகுப்பிற்கான பொதுவான பாடத்திட்டம் ஒன்று தயார் செய்க.

Or

- (b) How is food classified? Explain the causes and remedy for obesity and under weight.

உணவு எவ்வாறு வகைப்படுத்தப்படுகிறது? 'அதிக எடை', 'குறைவான எடை' இவற்றிற்கான காரணங்களையும் அதை நிவிர்த்தி செய்யும் வழிமுறைகளையும் விவரி.

22. (a) Draw the fixtures for 19 teams under knockout tournament.

19 அணிகள் ஆடுவதற்கான நீக்குமுறை பந்தயத்தின் பந்தய அட்டவணை வரைக.

Or

- (b) Define physical education, explain the objectives of physical education.

உடற்கல்வி-வரையறுத்து அதின் குறிக்கோள்களை விளக்குக.