

R

Printed Pages : 7

(20920)

Roll No.

B.Ed. (Two Year Course) II Year

5072(CV)

B.Ed. IInd Year Annual Examination,
September-2020

SESSION (2018-20), SESSION (2017-19)
EX. & BACK PAPER

&

SESSION (2016-18) EX. & BACK
HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND
YOG

(E-505)

Time : Two Hours]

[Maximum Marks : 40

Note : Attempt **all** the sections as per instructions.

नोट : सभी खण्डों को निर्देशानुसार हल कीजिए।

Section-A

(खण्ड-अ)

(Descriptive Answer Questions)

(विस्तृत उत्तरीय प्रश्न)

Note : This section contains three questions. Each question has internal choice. Answer any *two* questions. Each question carries 12 marks.

12×2=24

5072(CV)

[P.T.O.]

नोट : इस खण्ड में तीन प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न में आन्तरिक चयन का विकल्प है। किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न 12 अंकों का है।

1. Describe the need and functions of food. Explain the main elements of food.

भोजन की आवश्यकता तथा भोजन के कार्यों का वर्णन कीजिए। भोजन से प्राप्त होने वाले प्रमुख तत्वों को स्पष्ट कीजिए।

or/अथवा

‘Healthy lifestyle is the foundation of good life.’ Describe the components of physical wellness in this thought.

‘स्वस्थ जीवन-शैली एक अच्छे जीवन की नींव है।’ इस कथन के सन्दर्भ में शारीरिक निरोगता के घटकों का वर्णन कीजिए।

2. Explain the meaning of Physical education. Describe in detail the programme of Physical education in School.

शारीरिक शिक्षा का अर्थ स्पष्ट कीजिए। विद्यालय में शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

(3)

or/अथवा

Describe the importance of yoga in present scenario.

वर्तमान परिदृश्य में योग के महत्व का वर्णन कीजिए।

3. What do you understand by 'Asana'? Explain differences between 'Asana' and 'Shuddhi Kriyas.'

आसन से आपका क्या तात्पर्य है ? आसन तथा शुद्धि क्रियाओं में अन्तर की व्याख्या कीजिए।

or/अथवा

What do you understand by Dhyana ? Describe the importance of Dhyana in yoga therapy.

ध्यान से आप क्या समझते हैं ? ध्यान का योग चिकित्सा में क्या महत्व है ?

Section-B

(खण्ड-ब)

(Short Answer Questions)

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

Note : This section contains eight questions. Answer any two questions. Each question carries 4 marks.

2×4=8

5072(CV)

[P.T.O.]

नोट : इस खण्ड में आठ प्रश्न दिये गये हैं। किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 4 अंकों का है।

4. Explain the health related habit formation.

स्वास्थ्य सम्बन्धी आदतों के निर्माण को समझाइए।

5. What do you understand by protein ?

प्रोटीन से आप क्या समझते हैं ?

6. What are the causes for spreading of infectious disease ?

संक्रामक रोग के फैलने के कारण बताइए।

7. Discuss in brief health and yoga.

स्वास्थ्य एवं योग की संक्षिप्त विवेचना कीजिए।

8. Discribe the advantages of Pranayama.

प्राणायाम के लाभों का वर्णन कीजिए।

9. Explain the difference between Mahamudra and Yoga Mudra.

महा मुद्रा एवं योग मुद्रा में अन्तर समझाइए।

10. Explain the Utility of Vitamins.

विटामिन्स की उपयोगिता समझाइए।

11. What do you understand by Yogic Activities ?

यौगिक क्रियाओं से आप क्या समझते हैं ?

Section-C

(खण्ड-स)

(Very Short Answer Questions)

(अति लघु उत्तरीय प्रश्न)

Note : This section contains ten questions. Answer any *eight* questions. Each question carries 1 mark.

8×1=8

नोट : इस खण्ड में दस प्रश्न दिये गये हैं। किन्हीं आठ प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

12. What is importance of balanced diet ?

संतुलित आहार का क्या महत्व है ?

13. What are the main components of healthy School Life ?

स्वास्थ्यप्रद विद्यालयी जीवन के प्रमुख घटक क्या हैं ?

5072(CV)

[P.T.O.]

10. Explain the Utility of Vitamins.

विटामिन्स की उपयोगिता समझाइए।

11. What do you understand by Yogic Activities ?

योगिक क्रियाओं से आप क्या समझते हैं ?

Section-C

(खण्ड-स)

(Very Short Answer Questions)

(अति लघु उत्तरीय प्रश्न)

Note : This section contains ten questions. Answer any *eight* questions. Each question carries 1 mark.

$$8 \times 1 = 8$$

नोट : इस खण्ड में दस प्रश्न दिये गये हैं। किन्हीं आठ प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

12. What is importance of balanced diet ?

संतुलित आहार का क्या महत्व है ?

13. What are the main components of healthy School Life ?

स्वास्थ्यप्रद विद्यालयी जीवन के प्रमुख घटक क्या हैं ?

5072(CV)

[P.T.O.]

14. Describe the functions of UNDP.

यू.एन.डी.पी. के कार्य बताइए।

15. Write the full name of UNICEF.

यूनिसेफ का पूरा नाम लिखिए।

16. What do you understand by Relaxation Techniques?

विश्राम प्रविधियों से आप क्या समझते हैं ?

17. 'Yoga is the journey of the self, to the self, through the self.' Explain this statement.

'योग स्वयं की स्वयं के माध्यम से स्वयं तक पहुँचने की यात्रा है।' इस कथन को स्पष्ट कीजिए।

18. Describe the advantages of Anulom-Vilom Pranayama.

अनुलोम-विलोम प्राणायाम के लाभ बताइए।

19. Define stress and strain.

तनाव एवं खिंचाव को परिभाषित कीजिए।

20. Describe the fundamentals of Physical Wellness.

शारीरिक निरोगता के मूलाधार बताइए।

21. Write about yoga therapy.

योग चिकित्सा के विषय में लिखिए।