

QP.No. : B 1644

SBOA

**B.Ed. DEGREE (TWO YEAR) EXAMINATION,
JUNE/JULY 2021.**

**(For the candidates admitted during the Academic Year
2016–2017 onwards)**

Second Year

YOGA, HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

Time : 1½ hours

Maximum Marks : 35

Answer any FIVE questions.

Each answer should not exceed 300 words.

Each answer carries 7 marks.

(5 × 7 = 35)

1. உடற்பயிற்சி மேற்கொள்வதால் இரத்த ஓட்டம் மற்றும் தசை அமைப்புகளில் உண்டாகும் விளைவுகளைப் பற்றி விரிவாக விளக்குக.

Explain in detail about effects of exercise on circulatory and muscular system.

2. யோகாவின் எட்டு படிநிலைகள் பற்றி விரிவாக எழுதுக.

Write in detail about Eight limbs of Yoga.

3. தொற்று நோய்கள் என்பவை யாவை? அவைகளில் ஏதேனும் இரண்டினைப் பற்றி விரிவாக விளக்குக.

What are communicable diseases? Explain any two diseases in detail.

4. முதலுதவி வரையறு. முதலுதவியின் கொள்கைகள் மற்றும் முக்கியத்துவங்கள் யாவை?

Define first aid? What are the principles and importances of first aid?

5. உடல்நலக் கல்வி வரையறுக்க. உடல் நலக் கல்வியை பள்ளியில் கற்பித்தலுக்கான வழிமுறைகள் யாவை?

Define health education. What are the methods of imparting health education in school?

6. அங்கஸ்திதி வரையறுத்து, அதன் குறைபாடுகளை எழுதுக.

Define Posture and write about the common postural defects.

7. அகநிலை மற்றும் புறநிலை போட்டிகளை அமைத்து நடத்தும் முறைகளை விரிவாக எழுதுக.

Write in detail about the method of organising and conducting intramural and extramural competition.
