

QP.No. : B 2149

BD4YH

B.Ed. DEGREE (TWO YEAR) EXAMINATION,  
AUGUST 2023.

(For the Candidates admitted during the Academic Year  
2021 – 2022 onwards)

Fourth Semester

YOGA, HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 70

PART A — (5 × 1 = 5 marks)

Objective Type Questions.

Answer ALL the Questions.

Each Question carries 1 mark.

1. எந்த நாள் உலக யோகா தினமாக கொண்டாடப்படுகிறது?  
(அ) ஜூன் 20 (ஆ) ஜூன் 21  
(இ) ஜூலை 20 (ஈ) ஜூலை 21

Which day is celebrated as World Yoga Day?

- (a) June 20 (b) June 21  
(c) July 20 (d) July 21
2. யோகாவில் உள்ள ஐந்து கூறுகள் யாவை?  
(அ) பூமி, விண்வெளி, நெருப்பு, காற்று, ஆகாஷ்  
(ஆ) பூமி, தண்ணீர், நெருப்பு, காற்று, உலகம்  
(இ) பூமி, தண்ணீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாஷ்  
(ஈ) பூமி, விண்வெளி, நெருப்பு, காற்று, உலகம்

What are the Five elements in Yoga?

- (a) Earth, Space, Fire, Air, Akash  
(b) Earth, Water, Fire, Air, World  
(c) Earth, Water, Fire, Air, Akash  
(d) Earth, Space, Fire, Air, World

3. CPRஇன் ஒவ்வொரு சுழற்சிக்கும் எத்தனை அழுத்தங்கள் மற்றும் சுவாசங்களைச் செய்ய வேண்டும்?

(அ) 15 அழுத்தங்கள், 2 சுவாசங்கள்

(ஆ) 30 அழுத்தங்கள், 5 சுவாசங்கள்

(இ) 30 அழுத்தங்கள், 2 சுவாசங்கள்

(ஈ) 15 அழுத்தங்கள், 5 சுவாசங்கள்

How many compressions and breaths should you do for each cycle of CPR?

(a) 15 compressions, 2 breaths

(b) 30 compressions, 5 breaths

(c) 30 compressions, 2 breaths

(d) 15 compressions, 5 breaths

4. புதிய கொரோனா வைரஸ் முதலில் \_\_\_\_\_ இல் அடையாளம் காணப்பட்டது.

(அ) பெய்ஜிங் (ஆ) ஷங்காய்

(இ) தியான்ஜின் (ஈ) வுஹான், ஹபேய்

The first case of novel corona virus was identified in

(a) Beijing (b) Shangai

(c) Tianjin (d) Wuhan, Habei

5. பொட்டாசியம் நிறைந்த உணவு

(அ) வாழைப்பழம் (ஆ) எலுமிச்சை

(இ) கொய்யா (ஈ) ஆப்பிள்

A Rich source of potassium is found in

(a) Banana (b) Lemon

(c) Guava (d) Apple

PART B — (3 × 5 = 15 marks)

Short Answer Type Questions.

Answer any THREE questions.

Answer to each question should not exceed 250 words /  
2 ½ pages.

Each Question carries 5 marks.

6. யோகாவின் நன்மைகளை பட்டியலிடுங்கள்.  
List out the benefits of yoga.
7. சுகாதாரக் கல்வியின் நோக்கங்களை எழுதுக.  
Write the objectives of health education.
8. தொற்று நோய்களை வரையறுத்து விளக்கவும்.  
Define and explain communicable diseases.
9. உடற்கல்வியின் தேவை மற்றும் முக்கியத்துவத்தை எழுதுக.  
Write the need and importance of physical education.
10. மதிலகப் போட்டிகள் பற்றி ஒரு சிறு குறிப்பை எழுதவும்.  
Write a short note on Intramural competitions.

PART C — (5 × 10 = 50 marks)

Essay Type Questions.

Answer to each question should not exceed 500 words / 5 pages.

Each Question carries 10 marks.

11. (அ) யோகாவின் எட்டு உறுப்புகளை விளக்குங்கள்.  
Explain the Eight limbs of yoga.  
Or  
(ஆ) ஆசனத்தின் கருத்து மற்றும் வகைப்படுத்தலை விளக்குங்கள்.  
Explain the concept and classification of asanas.
12. (அ) முதலுதவியின் கொள்கைகள் மற்றும் முக்கியத்துவத்தை விளக்குக.  
Explain the principles and importance of First Aid.  
Or

(ஆ) முதலுதவியின் நோக்கம் மற்றும் குணங்களை விளக்குங்கள்.

Explain the scope and qualities of first-aid.

13. (அ) கோவிட் நோய்க்கான காரணங்கள் மற்றும் அறிகுறிகளைக் கூறுக.

Explain the causes and symptoms of COVID.

Or

(ஆ) சமச்சீர் உணவை விவரிக்கவும்.

Describe a Balanced Diet.

14. (அ) உடல் தகுதியின் ஆரோக்கியம் தொடர்பான கூறுகளை விளக்குக.

Explain the health related components of physical fitness.

Or

(ஆ) உடல் ஏரோபிக்ஸ் மற்றும் காற்றில்லா உடற்பயிற்சியின் தேவை மற்றும் முக்கியத்துவத்தை விளக்குக.

Explain the need and importance of physical aerobics and anaerobic exercise.

15. (அ) விளையாட்டுப் போட்டியை எப்படி ஏற்பாடு செய்து நடத்துவீர்கள்?

How will you organise and conduct a sports meet?

Or

(ஆ) பல திறன் போட்டிகளை எவ்வாறு ஒழுங்கமைத்து நடத்துவீர்கள்?

How will you organising and conducting the tournaments?