

Roll No.

Total Pages : 2

TEGB/M-23

18257

HEALTH, PHYSICAL AND YOGA EDUCATION

Course-11(iii)

Time Allowed : 1½ Hours]

[Maximum Marks : 40

Note : Attempt **three** questions in all, selecting **one** question from each Unit. Question No. 1 is compulsory. All questions carry equal marks.

प्रत्येक इकाई में से एक प्रश्न का चयन करते हुए, कुल तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Compulsory Question (अनिवार्य प्रश्न)

1. Write short notes on the following : 4,4

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए:

(a) Types of Yoga.

योग के प्रकार।

(b) Write short note on Global warming.

ग्लोबल वार्मिंग पर संक्षिप्त टिप्पणी कीजिए।

UNIT-I (इकाई-I)

2. Write the objectives of Physical Education. Explain the role of School in developing a Healthy individual through Physical Education. 4,12

18257/K/734/10,100

P. T. O.

शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों को लिखिए। शारीरिक शिक्षा के द्वारा स्वस्थ व्यक्ति के विकास में स्कूल की भूमिका का वर्णन कीजिए।

3. Write notes on the following :

8,8

निम्नलिखित पर टिप्पणियाँ लिखिए:

(a) What is the need and importance of Balanced diet ?

सन्तुलित आहार की क्या आवश्यकता व महत्त्व है?

(b) Describe the components of Balanced Diet in detail.

सन्तुलित आहार के घटकों को विस्तार से लिखिए।

UNIT-II (इकाई-II)

4. Describe the concept of Pollution. Explain the causes prevention of any two types of Pollution in detail. 8,8

प्रदूषण की अवधारणा का वर्णन कीजिए। किन्हीं दो प्रकार के प्रदूषणों के कारणों व रोकने के उपाय विस्तार से बताइए।

5. What is the importance of Physical fitness in life ? Explain the elements of Physical fitness in detail. 8,8

जीवन में शारीरिक स्वस्थता का क्या महत्त्व है? शारीरिक स्वस्थता के तत्वों को विस्तार से बताइए।