

Qn.Code: BEDC44(2)

N.V.K.S.D. COLLEGE OF EDUCATION
(AUTONOMOUS)

B.Ed. Degree Fourth Semester Examination, May 2024
(For the candidates admitted during the academic year 2022-2023)

Elective Course: HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

Course code: BED4EC004

Time: 3 Hours

Maximum Marks: 70

SECTION A (10 x 1 = 10 marks)

Answer ALL the questions by selecting the appropriate answers.

- The component involved in long-term continuous exercise is
a) Muscular endurance b) Speed c) Balance d) Strength
நீண்டகால தொடர்ச்சியான உடற் பயிற்சியில் இந்த கூறு ஈடுபட்டுள்ளது
அ) தசை சகிப்புத் தன்மை ஆ) வேகம் இ) சமநிலை ஈ) வலிமை
- Inter-collegiate tournament is known as
a) Intramural Tournament b) Extramural Tournament
c) House Tournament d) Department Tournament
கல்லூரிகளுக்கிடையேயான போட்டி என்பது
அ) உள்ப் புற போட்டி ஆ) வெளிப் புற போட்டி
இ) குழுப் போட்டி ஈ) துறை போட்டி
- The formula to find out the number of matches in a single knock-out tournament is
a) $(n-1)/2$ b) $n+1/2$ c) $n(n-1)/2$ d) $n-1$
ஒரு நீக்கு முறை பந்தயத்தில் போட்டிகளின் எண்ணிக்கையைக் கண்டறியும் சூத்திரம்
அ) $(n-1)/2$ ஆ) $n+1/2$ இ) $(n-1)/2$ ஈ) $n-1$
- The effect of exercise on the respiratory system is
a) Increases Breathing Rate b) Decreases Tidal Volume
c) Decreases in Lactic Acid d) Increases Fatigue
உடற் பயிற்சியினால் சுவாச அமைப்பில் ஏற்படும் தாக்கம்
அ) சுவாச வீதத்தை அதிகரிக்கிறது
ஆ) மூச்சைலைப் பரிமானம் குறைகிறது
இ) லாக்டிக் அமிலத்தின் குறைவு ஈ) சோர்வை அதிகரிக்கிறது
- A displacement of two bones in a human joint is called as
a) Fracture b) Abrasion c) Sprain d) Dislocation
மனித மூட்டில் இரண்டு எலும்புகள் விலகுவதை குறிப்பிடுவது
அ) எலும்பு முறிவு ஆ) சிராய்ப்பு இ) சுளுக்கு ஈ) இடப் பெயர்ச்சி
- The main cause of Kyphosis is
a) Weak abdominal muscles b) Excessive curvature of the spine
c) Poor posture while sitting d) Overuse of electronic devices

கைபோசிஸின் முக்கிய காரணம்

அ) பலவீனமான வயிற்று தசைகள்

ஆ) முதுகெலும்பின் அதிகப்படியான வளைவு

இ) சரியான நிலையில் அமராதிருத்தல்

ஈ) மின்னணு சாதனங்களின் அதிகப்படியான பயன்பாடு

7. The disease caused by the deficiency of iron is

a) Anaemia b) Dermatitis c) Rickets d) Dysentery

இரும்புச் சத்து குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்

அ) இரத்தசோகை ஆ) தோல் அழற்சி இ) ரிக்கெட்ஸ் ஈ) வயிற்றுப் போக்கு

8. The component in sugar is

a) Fat b) Protein c) Vitamin d) Carbohydrate

சர்க்கரையில் இருக்கும் உணவு கூறு

அ) கொழுப்பு ஆ) புரதம் இ) ஊட்டச்சத்து ஈ) கார்போஹைட்ரேட்

9. The causative agent of tuberculosis is

a) Virus b) Bacterium c) Malnutrition d) Protozoan

காச நோய்க்கான காரணி

அ) வைரஸ்

ஆ) பாக்டீரியம்

இ) ஊட்டச் சத்து குறைபாடு

ஈ) புரோட்டோசோவான்

10. Lifestyle disorder associated with high blood pressure is

a) Hypertension b) Diabetes c) Ulcer d) Obesity

இரத்த அழுத்தம் சார்ந்த வாழ்க்கை முறை கோளாறு

அ) உயர் இரத்த அழுத்தம் ஆ) நீரிழிவு நோய் இ) அல்சர் ஈ) உடல்பருமன்

SECTION B (10 x 2 = 20 marks)

Answer any TEN questions in about 50 words each.

11. As a teacher, how will you develop right attitude towards physical and health education in students.

ஒரு ஆசிரியராக மாணவர்களிடம் உடல் நலம் மற்றும் உடற்கல்வி குறித்த நேர்முறை அணுகுமுறையை எவ்வாறு வளர்ப்பீர்கள்?

12. List the different types of tournaments.

பல்வேறு வகையான போட்டிகளைப் பட்டியலிடுக.

13. Analyse the factors affecting health.

ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கும் காரணிகளை பகுப்பாய்வு செய்யுங்கள்.

14. Health education is educating people about health. Justify.

உடல் நல கல்வி என்பது மக்களுக்கு ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிக் கற்பிப்பதாகும். நியாயப்படுத்துங்கள்.

15. Illustrate first aid with examples.

முதலுதவியை எடுத்துக்காட்டுகளுடன் விளக்கவும்.

16. Classify the reasons of postural deformities.

தோரண குறைபாடுகளுக்கான காரணங்களை வகைப்படுத்தவும்.

17. What is Balanced Diet and why is it so important?

சமச்சீர் உணவுமுறை பற்றி சுருக்கமான குறிப்பு த்தருக .அது ஏன் மிகவும் முக்கியமானது?

18. What are the causes of vitamin deficiency diseases? Prepare a list of vitamin deficiency diseases.

வைட்டமின் குறைபாடு நோய்களுக்கான காரணங்கள் என்ன?
வைட்டமின் குறைபாடு நோய்களின் பட்டியலைத் தயாரிக்கவும்.

19. How can Cholera be treated and prevented?

காலராவை எவ்வாறு குணப்படுத்தலாம் மற்றும் தடுக்கலாம்?

20. Define communicable disease.

தொற்று நோய் வரையறு.

21. Examine the place of physical Education in Teacher Education Programme.

ஆசிரியர் கல்வித் திட்டத்தில் உடற் கல்வியின் இடத்தை ஆராயுங்கள்.

22. Why are guidelines for food selection important?

உணவு தேர்வுக்கான வழிகாட்டுதல்கள் ஏன் முக்கியம்?

SECTION C (4 x 5 = 20 marks)

Answer any FOUR questions in about 200 words each.

23. Distinguish between intramural and extramural competition.

உள்ப்புற மற்றும் வெளிப்புற போட்டியை வேறுபடுத்துக.

24. Explain different methods of imparting health education in school.

பள்ளியில் சுகாதாரக் கல்வியை வழங்குவதற்கான பல்வேறு முறைகளை விளக்குக.

25. Explain the need for adopting safety measures in schools, colleges and playgrounds.

பள்ளி, கல்லூரி மற்றும் விளையாட்டு மைதானத்தில் மேற்கொள்ளப்படும் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளின் தேவையை விளக்குங்கள்.

26. Describe the sources and functions of nutrients.

ஊட்டச்சத்துக்களின் ஆதாரங்கள் மற்றும் செயல்பாடுகளை விவரிக்கவும்.

27. Explain the causes, symptoms and preventive measures of malaria, typhoid and covid-19.

மலேரியா, டைபாய்டு மற்றும் கோவிட்-19க்கான காரணங்கள், அறிகுறிகள் மற்றும் தடுப்பு நடவடிக்கைகளை விளக்குக.

28. Prepare a fixture for an 11-team knockout tournament.

11 அணிகள் கொண்ட நீக்குமுறை போட்டிக்கான அட்டவணை தயார் செய்க.

SECTION D (2 x 10 = 20 marks)

Answer BOTH the questions in about 500 words each.

29. a) What is physical fitness? Elaborate the components of physical fitness required for individuals.

உடல் தகுதி என்றால் என்ன? தனி நபர்களுக்குத் தேவையான உடல் தகுதியின் கூறுகளை விவரிக்கவும்.

(or)

b) Examine the effects of exercise on the muscular and circulatory system.

உடற்பயிற்சியினால் தசை மற்றும் இரத்த ஓட்ட அமைப்பில் ஏற்படும் விளைவுகளை ஆய்க.

30. a) Design appropriate diet for obese and underweight individuals.

உடல் பருமனான நபர்களுக்குப் பொருத்தமான உணவு முறையை தயார் செய்யவும்.

(or)

b) Discuss lifestyle disorders and their management strategies for today's life.

இன்றைய வாழ்க்கை முறை கேடுகள் மற்றும் அவற்றின் மேலாண்மை உத்திகளைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.