

शारीरिक शिक्षा  
Physical Education  
(373)  
शिक्षक अंकित मूल्यांकन पत्र  
Tutor Marked Assignment

कुल अंक: 20  
Max. Marks: 20

टिप्पणी/Note:

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए हैं।  
All questions are compulsory. The Marks allotted for each question are given beside the questions.
- (ii) उत्तर पुस्तिका के प्रथम पृष्ठ पर अपना नाम, नामांकन संख्या, एआई नाम और विषय लिखिए।  
Write your name, enrollment numbers, AI name and subject on the first page of the answer sheet.

1. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। 2

Answer any one of the following questions in about 40-60 words.

- a) यदि किसी के पास व्यायाम के लिए पर्याप्त समय नहीं है, तो वह अपने दैनिक जीवन में कौन-से छोटे बदलाव कर सकता है जिससे वह शारीरिक रूप से स्वस्थ और तंदुरुस्त रह सके? किन्हीं दो का उल्लेख कीजिए। (पाठ-3 देखें)

If someone does not have enough time for exercise, what small changes can he make in his daily life so that he can remain physically healthy and fit? Mention any two.

(See Lesson- 3)

- b) आपका मित्र शारीरिक शिक्षा को एक विषय के रूप में लेना चाहता है, वह इसे केवल खेल -कूद तथा मनोरंजन का विषय मानता है। आप उसे कैसे प्रेरित करेंगे कि शारीरिक शिक्षा में अन्य करियर विकल्प भी उपलब्ध हैं? उदाहरण सहित प्रस्तुत कीजिए। (पाठ-4 देखें)

---

Session 2025-26 (373 - Physical Education)

**Unnati Educations**  
**9899436384, 9654279279**

Your friend wants to take physical education as a subject, he only considers it a matter of sports and entertainment. How do you inspire him that there are other career options available in physical education? Present with examples.

(See Lesson- 4)

2. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। 2

**Answer any one of the following questions in approximately 40-60 words.**

- a) 'खेल सामूहिक सामंजस्य और नेतृत्व सिखाता है'। इस कथन की पुष्टि कीजिये।

(पाठ-07 देखें)

'Sports teach collective cohesion and leadership'. Verify this statement.

(See Lesson-07)

- b) 'खेल केवल राष्ट्रीय एकता को ही नहीं, बल्कि वैश्विक भाईचारे को भी बढ़ावा देता है'। उदाहरण सहित स्पष्ट कीजिए।

(पाठ-07 देखें)

'Sports promote not only national unity but also global brotherhood'. Explain with examples.

(See Lesson-07)

3. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। 2

**Answer any one of the following questions in about 40-60 words.**

- a) यदि मानसिक स्वास्थ्य को लेकर समाज में अधिक जागरूकता फैलाई जाए, तो इसका सामाजिक और आर्थिक प्रभाव क्या हो सकता है? व्याख्या करें।

(पाठ-9 देखें)

If more awareness is spread in society regarding mental health, what can be its social and economic impact? Explain.

(See Lesson- 9)

- b) जीवनशैली संबंधी विकारों के प्रबंधन में पर्यावरणीय आयाम की भूमिका का विश्लेषण कीजिये।

(पाठ-11 देखें)

Analyze the role of environmental dimension in the management of lifestyle disorders?

(See Lesson-11)

4. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दीजिए। 4

**Answer any one of the following questions in about 100-150 words.**

---

**Session 2025-26 (373 - Physical Education)**

**Unnati Educations**  
**9899436384, 9654279279**

- a) यदि शारीरिक शिक्षा में कोई परीक्षण और मापन प्रणाली न हो, तो इससे क्या प्रभाव पड़ सकते हैं? तर्क सहित उत्तर दें? (पाठ-15 देखें)

If there is no testing and measurement system in physical education, what effects can it have? Answer with logic. (See Lesson-15)

- b) एक व्यक्ति बिना सूक्ष्म व्यायाम किए सीधे योग आसनों का अभ्यास करता है वहीं दूसरा व्यक्ति सूक्ष्म व्यायाम के बाद आसनों का अभ्यास करता है, तो उनके शरीर पर क्या प्रभाव पड़ेगा? तुलना कीजिए। (पाठ-20 देखें)

If one person practices yoga asanas directly without doing subtle exercises, while another person practices asanas after doing subtle exercises, then what will be the effect on their body? Compare. (See Lesson – 20)

5. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दीजिए। 4

**Answer any one of the following questions in about 100-150 words.**

- a) 'सूर्य नमस्कार व्यायाम का एक सम्पूर्ण समूह है', उदाहरण सहित स्पष्ट करें। (पाठ-20 देखें)

'Surya Namaskar is a complete group of exercises', Explain with examples.

(See Lesson – 20)

- b) एक विद्यालय में शारीरिक शिक्षा का प्रभावी मूल्यांकन करने के लिए कौन- कौन से तीन प्रमुख परीक्षण लागू किए जा सकते हैं? तर्क सहित स्पष्ट करें। (पाठ-15 देखें)

What are the three major tests that can be applied to effectively assess physical education in a school? Explain with logic. (See Lesson - 15)

6. नीचे दी गई योजनाओं में से कोई एक परियोजना तैयार कीजिए: 6

**Prepare any one project out of the given below:**

- a) किशोरों के लिए एक प्रभावी और संतुलित व्यायाम चार्ट कैसा होना चाहिए? प्रतिदिन 45-60 मिनट की अवधि की 'साप्ताहिक व्यायाम योजना' तैयार कीजिए। (पाठ-13 देखें)

What should be an effective and balanced exercise chart for teenagers? Prepare a 'Weekly Exercise Plan' 45-60 minutes duration per day. (See Lesson-13)

---

**Session 2025-26 (373 - Physical Education)**

**Unnati Educations**

**9899436384, 9654279279**

- b) विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (CWSN) के विकास में शारीरिक गतिविधियों के महत्व का वर्णन करते हुए, उनकी आवश्यकताओं के अनुसार एक 'साप्ताहिक शारीरिक गतिविधि कार्यक्रम' विकसित करें, जिसमें पारंपरिक खेलों तथा आधुनिक तकनीक का समावेश हो।

(पाठ-13 देखें)

Explaining the importance of physical activity in the development of children with special needs (CWSN), develop a 'weekly physical activity programme' as per their needs, combining traditional sports and modern technology. (See Lesson-13)

\*\*\*