

**QP.No. : BB 844**

**7SOA**

**B.Sc. B.Ed. DEGREE EXAMINATIONS (4-Year Integrated)  
MARCH 2025.**

**(For the Candidates admitted during the Academic Year  
2017–2018 onwards)**

**Seventh Semester**

**YOGA, HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION**

**Time : 1½ hours**

**Maximum Marks : 35**

**PART A — (5 × 1 = 5 marks)**

**Answer ALL the questions.**

**Multiple Choice questions:**

1. சவாசனம் என்பது \_\_\_\_\_.  
(அ) தியான ஆசனம்  
(ஆ) தளர்வை ஏற்படுத்தும் ஆசனம்  
(இ) சிகிச்சைக்கான ஆசனம்  
(ஈ) மேற்கூறிய அனைத்தும்  
Savasana is a \_\_\_\_\_.  
(a) Meditation asana  
(b) Relaxation asana  
(c) Therapeutic asana  
(d) All the above
2. முதலுதவியின் பரப்பெல்லை கீழ்க்கண்டவற்றை உள்ளடக்கி இருக்கும்.  
(அ) நோய் கண்டறிதல் (ஆ) சிகிச்சை  
(இ) முடித்து வைத்தல் (ஈ) மேற்கண்டவை அனைத்தும்

Scope of first aid includes

- (a) Diagnosis (b) Treatment  
(c) Disposal (d) All the above

3. கீழ்க்கண்டவற்றுள் 'ஏரேபிக்' உடற்பயிற்சிக்கான உதாரணம் எது?

- (அ) பளுதூக்குதல்  
(ஆ) வேகமாக ஓடுதல்  
(இ) மெதுவாக ஓடுதல்  
(ஈ) உடல் நிறையை எதிர்த்து மேலெழும்புதல் / தண்டால் எடுத்தல்

Which of the following is an example for aerobic?

- (a) Weight lifting (b) Sprinting  
(c) Jogging (d) Pull-ups

4. தியாமின் குறைபாடு ————— நோய்க்கு வழிகோலுகிறது.

- (அ) ரிக்கட்ஸ் (ஆ) ஸ்கர்வி  
(இ) பெரிபெரி (ஈ) மாலைக்கண்

Thiamine deficiency leads to

- (a) Rickets (b) Scurvy  
(c) Beriberi (d) Night blindness

5. 10 அணிகள் பங்கேற்கும் ஒற்றை வாய்ப்பு அல்லது நீக்க முறையில் அமைந்த பந்தயங்களில் அளிக்கப்படும் விலக்குகளின் எண்ணிக்கை.

- (அ) 9 (ஆ) 6  
(இ) 7 (ஈ) 8

The number of byes given in the knock-out tournament with 10 participating teams are

- (a) 9 (b) 6  
(c) 7 (d) 8

PART B — (5 × 6 = 30 marks)

Answer any FIVE questions.

6. யோகாவினால் ஏற்படும் உடல் மற்றும் உள்ளம் சார்ந்த நன்மைகள் சிலவற்றினை எழுதுக.

Write some of the therapeutic and psychological uses of yoga.

7. பள்ளிகளில் சுதாதாரக் கல்வியை வழங்குவதற்கான வழிமுறைகளைப் பற்றி விவரி.

Discuss the methods of imparting health Education in schools.

8. ஏதேனும் இரண்டு வாழ்க்கை முறைகளை சுருக்கமாக விளக்குக.

Explain briefly any two life style disorders.

9. உடற்கல்வியின் தேவை மற்றும் முக்கியத்துவத்தை எழுதுக.

Write the need and importance of Physical Education.

10. எய்ட்ஸ் நோய்க்கான காரணங்கள் மற்றும் அறிகுறிகளைக் கூறுக.

Explain the causes and symptoms of AIDS.

11. விளையாட்டுப் போட்டியை எப்படி ஏற்பாடு செய்து நடத்துவீர்கள்?

How will you organise and conduct a sports meet?

12. தசை அமைப்பின் மீது உடற்பயிற்சிகள் ஏற்படுத்தும் விளைவுகள் யாவை?

What are the effects of physical exercises on muscular system?

13. பள்ளியில் மேற்கொள்ள வேண்டிய பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளின் பல்வேறு அம்சங்கள் குறித்து விவரி.

Discuss the various aspects of safety measures that are to be taken at school.