

**QP.No. BB 844**

**7SOA**

**B.Sc. B.Ed. DEGREE (4-YEAR INTEGRATED)  
EXAMINATION, JANUARY 2022**

**(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.**

1. குணப்படுத்தும் ஆசனத்தின் அர்த்தத்தை உதாரணங்களுடன் எழுதுக.

**Write down the meaning of curative asana with examples.**

2. முதலுதவியின் முக்கியத்துவத்தை எழுதுக.

**Write down the importance of first aid.**

3. மாரடைப்பின் அறிகுறிகள் யாவை?

**What are the symptoms of Heart attack?**

4. நெகிழ்வு வகைகளை பட்டியலிடுக.

**List down the types of flexibilities.**

5. ஒருங்கமைப்பு மற்றும் போட்டி வரையறு.

**Define organization and competition.**

PART B — (5 × 6 = 30 marks)

Answer any FIVE questions.

(Five out of Eight questions)

6. யம மற்றும் நியாமா விவரிக்கவும்.

Describe the Yama and Niyma.

7. பொருத்தமான உதாரணத்துடன் முறுக்குவகை ஆசனத்தின் உடலியல் நன்மைகளை எழுதுக.

Write down the physiological benefits of twisting asana with a suitable example.

8. மோசமான உடற் தோரணக்கான காரணங்களை ஆய்க.

Analyze the causes of bad posture?

9. முதலுதவி கொள்கைகளை விளக்கவும்.

Explain the principles of first-aid.

10. வகை II நீரழிவு நோய்க்கான காரணங்கள் மற்றும் அறிகுறிகளை விவரிக்கவும்.

Describe the causes and symptoms of Type II Diabetes.

11. உடற்கல்வியின் அவசியத்தையும் முக்கியத்துவத்தையும் எழுதுக.

Write down the need and importance of physical education.

12. உடல் ஆரோக்கியத்தின் நன்மைகளை விளக்கவும்.

Explain the benefits of physical fitness.

13. உட்புறம் மற்றும் புறவிய போட்டிகளுக்கு இடையே உள்ள வித்தியாசங்களை தொகுத்து எழுதுக.

Enumerate the differences between intramural and extramural competitions.

---