

(6 pages)

MAY 2012

ID 7618/GND

Time : Three hours

Maximum : 100 marks

PART A — (10 × 3 = 30 marks)

Answer ALL questions (Ten questions).

Not exceeding 50 words.

1. Write classification of muscles.

தசைகளின் வகைகளை எழுது.

2. Write different types of circulation.

இரத்த ஓட்டத்தின் வகைகளை எழுது.

3. Define muscle fiber.

தசை நார் வரையறு.

4. Define heart rate.

இதய துடிப்பு வரையறு.

5. Define anerobic.

ஆக்ஸிஜன் இல்லாத நிலை வரையறு.

6. Define blood pressure.

இரத்த அழுத்தம் வரையறு.

7. Define mental peace.

மன அமைதி வரையறு.

8. Define Asana.

ஆசனம் வரையறு.

9. Define physical health.

உடல் நலம் வரையறு.

10. Define meditation.

தியானம் வரையறு.

PART B — (5 × 8 = 40 marks)

Answer ALL the questions (Five questions of either or pattern) (not exceeding 300 words)

11. (a) Explain types of muscle fibers.

தசைநாரின் வகைகளை விளக்குக.

Or

(b) Explain functions of muscles.

தசைகளின் செயல்பாட்டினை விளக்குக.

12. (a) Explain the structure of heart.

இதயத்தின் அமைப்பு பற்றி விளக்குக.

Or

(b) Describe lungs with neat diagram.

நுரையீரல் படம் வரைந்து விளக்கு.

13. (a) Explain energy metabolism.

சக்தி மெட்டாபாலிசத்தைப் பற்றி விளக்குக.

Or

(b) Explain aerobic metabolism.

ஆக்ஸிஜன் உள்ள மெட்டாபாலிசத்தைப் பற்றி விளக்குக.

14. (a) Explain the components of wellness.

உடல் நலத்தின் கூறுகளை குறித்து விளக்குக.

Or

(b) Yogic practices on stress management-
Explain.

யோகா பயிற்சியின் போது மன அழுத்தம் பற்றி விளக்குக.

15. (a) Explain mental health.

மனநலம் பற்றி விளக்குக.

Or

(b) Explain importance of meditation.

தியானத்தின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி விளக்குக.

PART C — (3 × 10 = 30 marks)

Answer ALL the questions.

Three questions of either or pattern.

16. (a) Explain the type of muscles fiber with neat diagram.

தசை நார்களின் வகைகளை தெளிவான வரைப்படத்துடன் விவரி.

Or

(b) Explain the effect of Yoga on circulatory system.

சுழற்சி ஓட்ட மண்டலத்தின் மீதான யோகாவின் விளைவுகளை விவரி.

17. (a) Discuss maintenance of physical health through yogic practices.

யோகாவின் மூலம் உடல் நலத்தை எவ்வாறு பேணிக்காக்கலாம் என்பதை விளக்குக.

Or

- (b) Discuss structure and functions of respiratory system.

சுவாச மண்டலத்தின் அமைப்பு மற்றும் செயல் முறைகளை விளக்குக.

18. (a) Write short notes on :

(i) Chambers.

(ii) Isometric.

(iii) Diffusion.

சிறு குறிப்பு வரைக.

(i) அறைகள்.

(ii) ஐசோமெட்ரிக்.

(iii) பரவுதல்.

Or

(b) Short notes on :

(i) Aerobic.

(ii) Mental Peace.

(iii) Stress.

சிறு குறிப்பு வரைக.

(i) ஆக்ஸிஜன் உள்ள நிலை.

(ii) மன அமைதி.

(iii) அழுத்தம்.
