बीएएनई–141

विज्ञान स्नातक (आनर्स)

मानवविज्ञान

(बीएससीएएनएच)

सत्रीय–कार्य

जुलाई 2025 एवं जनवरी 2026

बीएएनई–141:

शरीरक्रियात्मक मानवविज्ञान

(अनुशासन विशेष वैकल्पिक विषय)

ignou THE PEOPLE'S UNIVERSITY

सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ

इन्दिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय

मैदानगढ़ी, नई दिल्ली–110068

प्रिय छात्र,

जैसा कि हमने आपको कार्यक्रम संदर्शिका में सूचित किया है, इग्नू में मूल्यांकन दो भागों में होता हैः i) सत्रीय कार्य द्वारा सतत मूल्यांकन, और ii) सत्रांत परीक्षा। अंतिम परीक्षा परिणाम में, सभी सत्रीय कार्यों के लिए 30 प्रतिशत अंक निर्धारित है, जबकि सत्रांत परीक्षा के लिए 70 प्रतिशत अंक।

आपको 6 क्रेडिट के पाठ्यक्रम के लिए 3 **अनुशिक्षक चिंहित सत्रीय काय (टी.एम.ए.)** करने होंगे, और 4 क्रेडिट के पाठ्यक्रम के लिए 2 सत्रीय कार्य करने होंगे। इस सत्रीय कार्य की पुस्तिका में **बीएएनई–141ः शरीरक्रियात्मक मानवविज्ञान** नामक कोर पाठ्यक्रम का सत्रीय कार्य (असाइनमेंट) सम्मिलित है जो 6 क्रेडिट का पाठ्यक्रम है। इस पुस्तिका में 3 सत्रीय कार्य हैं जिनके कुल 100 अंक हैं, तथा मूल्यांकन में 30 प्रतिशत अधिभार है।

सत्रीय कार्य-I में वर्णनात्मक श्रेणी के प्रश्न हैं आपको इन प्रश्नों के उत्तर निबंध के समान, प्रस्तावना एवं निष्कर्ष के साथ लिखने होंगे। इनका प्रयोजन विषय से संबंधित आपकी समझ/जानकारी को व्यवस्थित, संगत तथा सुस्पष्ट तरीके से वर्णन करने की योग्यता को जांचना है।

सत्रीय कार्य-II में मध्य श्रेणी के प्रश्न हैं। इन प्रश्नों के उत्तर के लिए आपको सर्वप्रथम तर्क और स्पष्टीकरण के संदर्भ में विषय का विश्लेषण करना होगा, जिसके उपरान्त प्रश्नों के उत्तर संक्षिप्त तरीके से लिखने होंगे। ये प्रश्न विषय से संबंधित अवधारणाओं व प्रक्रियाओं को स्पष्ट रूप से समझने की क्षमता का परीक्षण करने के लिए हैं।

सत्रीय कार्य-III में संक्षिप्त श्रेणी के प्रश्न हैं। यह प्रश्न व्यक्तियों, लेखन, घटनाओं तथा अवधारणाओं एवं प्रक्रियाओं की स्पष्ट समझ के बारे में प्रासंगिक/सटीक जानकारी को संक्षेप में याद रखने के कौशल को उत्तम बनाने के लिए है।

सत्रीय कार्य करने से पहले, कार्यक्रम संदर्शिका में दिये गये निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें। यह अनिवार्य है कि आप सत्रीय कार्य के सभी प्रश्नों के उत्तर अपने शब्दों में लिखें। आपका उत्तर

किसी विशेष श्रेणी के लिए निर्धारित शब्द–सीमा की अनुमानित सीमा के भीतर होना चाहिए। याद रखिये कि इन सत्रीय प्रश्नों के उत्तर लिखने से आपके लेखन; कौशल में सुधार होगा; तथा आप सत्रांत परीक्षा के लिए तैयार हो जाएंगे।

जैसा कि कार्यक्रम संदर्शिका में उल्लेख किया गया है आप सत्रांत परीक्षा में उपस्थित होने के योग्य होने के लिए सारे सत्रीय कार्य निर्धारित समय सीमा के अंतर्गत जमा करने होंगें।

पूर्ण किए गए असाइनमेंट को जमा करना:

सत्र	जमा करने की अंतिम तिथि	जमा करने का स्थान
जुलाई 2025 में नामांकित शिक्षार्थियों के लिए	30 अप्रैल 2026	छात्र शिक्षार्थी सहायता केंद्र के समन्वयक को ।
जनवरी 2026 में नामांकित शिक्षार्थियों के लिए	30 सितंबर 2026	

अपना सत्रीय कार्य जमा करने के लिए अपने शिक्षार्थी सहायता केंद्र पर जाएँ और जमा किए गए सत्रीय कार्यों की रसीद प्राप्त करें और उसे अपने पास रखें। यदि संभव हो तो सत्रीय कार्यों की एक जिरॉक्स प्रति (फोटोकॉपी) अपने पास रखें।

मूल्यांकन के पश्चात, शिक्षार्थी सहायता केंद्र सत्रीय कार्यों को आपको लौटा देगा। कृपया इस पर विशेष ध्यान दें। मूल्यांकन के पश्चात, शिक्षार्थी सहायता केंद्र को सत्रीय कार्य के अंक विद्यार्थी मूल्यांकन प्रभाग, इंदिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, मैदान गढ़ी, नई दिल्ली को भेजने होते हैं।

हम आशा करते हैं कि आप सत्रीय कार्य मे ंदिए गए निर्देशों के अनुसार प्रत्येक श्रेणी के प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लिखेगें। सत्रीय कार्यों के उत्तर लिखते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखेंगे :

1) **योजना:** सत्रीय कार्य को ध्यान से पढ़िए। सत्रीय कार्य के प्रष्न जिन इकाइयों पर आधारित हैं, उन्हें ध्यान से पढिए। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लिखने के लिए उसके बारे में महत्वपूर्ण तथ्य

नोट कर लें, और फिर उन्हें तार्किक क्रम में व्यवस्थित कर लें।

2) **संगठनः** अपने उत्तर की कच्ची रूपरेखा बनाने से पहले कुछ बेहतर तथ्यों का चुनाव और विश्लेषण कीजिए। उत्तर की प्रस्तावना और निष्कर्ष पर विशेष ध्यान दें।

उत्तर लिखने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि :

क) आपका उत्तर तर्कसंगत और सुसंगत है;

ख) वाक्यों और अनुच्छेदों में स्पष्ट संबंध है; तथा

ग) उत्तर आपके भाव, शैली और प्रस्तुति के आधार पर सही है।

3) **प्रस्तुतिकरणः** जब आप अपने उत्तर से संतुष्ट हो जाएँ तो जमा कराने के लिए सत्रीय कार्यों के प्रश्नों के उत्तर की स्वच्छ प्रति तैयार करें। **उत्तर साफ–साफ और अपनी हस्तलिपि में लिखना अनिवार्य है।** जिन बिंदुओं पर आप जोर देना चाहते हों उन्हें रेखांकित कर दें। यह अवश्य सुनिश्चित कर लें कि आपका उत्तर निर्धारित शब्द–सीमा के भीतर ही होना चाहिए।

शुभकामनाओं के साथ!

मानवविज्ञान संकाय

सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ ,नई दिल्ली

BANE 141: शरीरक्रियात्मक मानवविज्ञान

(अनुशिक्षक चिंहित सत्रीय कार्य)

कोर्स कोड: BANE–141

सत्रीय कार्य कोड : BANE 141/ASST/TMA/ जुलाई 2025–जनवरी 2026

कुल अंक: 100

सत्रीय–कार्य में तीन अनुभाग हैं। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

सत्रीय–कार्य – I

निम्नलिखित में से किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर लगभग 500 शब्दों में दीजिए। 20x2

क) व्यायाम के हमारे शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव पर चर्चा करें।

ख) होमियोस्टेसिस (समस्थिति) पर एक लेख लिखें।

ग) फेफड़ों के कार्यों को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों की संक्षेप में व्याख्या करें।

सत्रीय–कार्य – II

निम्नलिखित में से किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर लगभग 250 शब्दों में दीजिए। 10x2

i. कार्डियोवैस्कुलर फिटनेस (हृदय संबंधी स्वास्थ्य) में लिंग और जातीय अंतर। विस्तार से बताएँ।

ii. शारीरिक अनुकूलन (कंडीशनिंग) के महत्वपूर्ण पहलुओं पर चर्चा करें।

iii. शारीरिक प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन करें।

निम्नलिखित में से किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर लगभग 150 शब्दों में दीजिए।

i. शारीरिक प्रदर्शन और पर्यावरणीय तनाव।

ii. शारीरिक संरचना।

iii. शारीरिक फिटनेस।

सत्रीय–कार्य – III

निम्नलिखित प्रत्येक प्रश्नों के उत्तर 250 शब्दों में दीजिए। **10x3**

i. रक्तचाप और हृदय गति की रिकॉर्डिंग पर संक्षेप में चर्चा करें।

ii. स्थिर फेफड़े के श्वसन कार्यों की संक्षेप में व्याख्या करें।

iii. ट्रेडमिल परीक्षण की प्रक्रिया बताएं।