

Roll No. \_\_\_\_\_

[Total No. of Pages : 2

**PGIVS-271-B-21**  
**M.P.Ed. IV Semester Theory Examination**  
**PHYSICAL EDUCATION**  
**Applied Yoga**  
**Paper : H.C.4.2**

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 80

**SECTION-A**

Answer any **Ten** of the following questions. Each answer shall not exceed four lines. (10×2=20)

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಹತ್ತಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಸಾಲುಗಳಿಗೆ ಮೀರದಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

- |                     |   |                  |
|---------------------|---|------------------|
| a) Yoga             | - | ಯೋಗ              |
| b) Asana            | - | ಆಸನ              |
| c) Breathing        | - | ಉಸಿರಾಟ           |
| d) Kapalbathi       | - | ಕಪಾಲಭಾತಿ         |
| e) Yoga diet        | - | ಯೋಗಿಯ ಆಹಾರ       |
| f) Nadi             | - | ನಾಡಿ             |
| g) Novli            | - | ನಾಲಿ             |
| h) Savasana         | - | ಶವಾಸನ            |
| i) Chakra           | - | ಚಕ್ರ             |
| j) Yogic practice   | - | ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸ      |
| k) Shatkarma        | - | ಶಟ್ ಕ್ರಮ         |
| l) Benefits of Yoga | - | ಯೋಗದ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು |

## SECTION-B

Answer any **Three** of the following questions. Each answer shall not exceed one page. **(3×5=15)**

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪುಟ ಮೀರದಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

2. Explain the meaning and definition of Yoga.

ಯೋಗದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

3. Explain the objectives of Yoga.

ಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

4. Write a note on pranayama.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

5. Explain the types of mudras.

ಮುದ್ರಾಸಗಳ ವಿಧಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

6. Explain the concept of yoga.

ಯೋಗದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ.

## SECTION-C

Answer any **Three** of the following questions. Each answer shall not exceed three page. **(3×15=45)**

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಪುಟ ಮೀರದಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

7. Explain the Limbs of Astanga Yoga.

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಪಥಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

8. Explain Kriyas and the Principles to followed while performing Kriyas.

ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

9. Difference between physical exercise of yogic exercises.

ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಗದಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

10. Briefly explain the history of Yoga.

ಯೋಗದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.

11. Briefly explain about meditation.

ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.

Roll No. \_\_\_\_\_

[Total No. of Pages : 2

**PGIVS-270 B-21**  
**M.P.Ed. IV Semester (Theory) Examination**  
**PHYSICAL EDUCATION**  
**Bio-Mechanics**  
**Paper : HC.4.1**

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 80

**Section-A**

Answer any ten of the following questions. Each answer shall not exceed four lines. (10×2=20)

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಹತ್ತಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಸಾಲುಗಳಿಗೆ ಮೀರದಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

1. a) Bio-Mechanics - ಜೀವ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆ
- b) Joint - ಸಂಧು
- c) Stability - ಸ್ಥಿರತೆ
- d) Flexibility - ಮೃದುತ್ವ
- e) Force - ಬಲ
- f) Resistance - ಪ್ರತಿರೋಧ
- g) Speed - ವೇಗ
- h) Air Resistance - ಗಾಳಿಯ ಪ್ರತಿರೋಧ
- i) Muscular contractions - ಸ್ನಾಯು ಸಂಕೋಚನ
- j) Efficiency - ದಕ್ಷತೆ
- k) Prediction - ಪ್ರದಿಕ್ಷಣ
- l) Skeletal Muscles - ಅಸ್ಥಿ ಸ್ನಾಯು

### Section-B

Answer any three of the following questions. Each answer shall not exceed one page. (3×5=15)

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪುಟ ಮೀರದಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

2. Explain importance of Bio-Mechanics.  
ಜೀವಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
3. Explain the classifications of Joints.  
ಸಂಬಂಧಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
4. Explain the importance of Flexibility.  
ಮೃದುಗತದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
5. Explain the effects of Air Resistance.  
ಗಾಳಿಯ ಪ್ರತಿರೋಧದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
6. Justify the importance of video graphic.  
ವಿಡಿಯೋ ಗ್ರಾಫಿಕನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿ.

### Section-C

Answer any three of the following questions. Each answer shall not exceed three page. (3×15=45)

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಪುಟ ಮೀರದಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

7. Define Mechanical Analysis for Shot Put.  
ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಜೀವಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.
8. Explain the Mechanical principles of Sprint.  
ಸ್ಪ್ರಿಂಟ್ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯ ತತ್ವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
9. Explain the Bio-Mechanics human skeletal muscle.  
ಮಾನವ ಅಸ್ತಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಜೀವಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
10. Explain the importance of Hydro dynamics.  
ಹೈಡ್ರೊ ಡೈನಾಮಿಕ್ಸ್ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
11. Explain the nature of combative sports.  
ಹೋರಾಟದ ಕ್ರೀಡೆಗಳು (ಕಂಬಾಟಿವ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್) ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

Roll No. \_\_\_\_\_

[Total No. of Pages : 2

**PGIVS-270 B-21**  
**M.P.Ed. IV Semester (Theory) Examination**  
**PHYSICAL EDUCATION**  
**Bio-Mechanics**  
**Paper : HC.4.1**

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 80

**Section-A**

Answer any ten of the following questions. Each answer shall not exceed four lines. (10×2=20)

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಹತ್ತಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಸಾಲುಗಳಿಗೆ ಮೀರದಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

1. a) Bio-Mechanics - ಜೀವ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆ
- b) Joint - ಸಂಧು
- c) Stability - ಸ್ಥಿರತೆ
- d) Flexibility - ಮೃದುತ್ವ
- e) Force - ಬಲ
- f) Resistance - ಪ್ರತಿರೋಧ
- g) Speed - ವೇಗ
- h) Air Resistance - ಗಾಳಿಯ ಪ್ರತಿರೋಧ
- i) Muscular contractions - ಸ್ನಾಯು ಸಂಕೋಚನ
- j) Efficiency - ದಕ್ಷತೆ
- k) Prediction - ಪ್ರದಿಕ್ಷನ್
- l) Skeletal Muscles - ಅಸ್ಥಿ ಸ್ನಾಯು

## Section-B

Answer any three of the following questions. Each answer shall not exceed one page. (3×5=15)

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪುಟ ಮೀರದಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

2. Explain importance of Bio-Mechanics.

ಜೀವಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

3. Explain the classifications of Joints.

ಸಂಬಂಧಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

4. Explain the importance of Flexibility.

ಮೃದುತದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

5. Explain the effects of Air Resistance.

ಗಾಳಿಯ ಪ್ರತಿರೋಧದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

6. Justify the importance of video graphic.

ವಿಡಿಯೋ ಗ್ರಾಫಿಕ್‌ನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿ.

## Section-C

Answer any three of the following questions. Each answer shall not exceed three page. (3×15=45)

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಪುಟ ಮೀರದಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

7. Define Mechanical Analysis for Shot Put.

ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಜೀವಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.

8. Explain the Mechanical principles of Sprint.

ಸ್ಪ್ರಿಂಟ್ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯ ತತ್ವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

9. Explain the Bio-Mechanics human skeletal muscle.

ಮಾನವ ಆಸ್ತಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಜೀವಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

10. Explain the importance of Hydro dynamics.

ಹೈಡ್ರೊ ಡೈನಾಮಿಕ್ಸ್ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

11. Explain the nature of combative sports.

ಹೋರಾಟದ ಕ್ರೀಡೆಗಳು (ಕಂಬಾಟಿವ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್) ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

**PGIVS-271-B-21**  
**M.P.Ed. IV Semester Theory Examination**  
**PHYSICAL EDUCATION**  
**Applied Yoga**  
**Paper : H.C.4.2**

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 80

**SECTION-A**

Answer any **Ten** of the following questions. Each answer shall not exceed four lines. (10×2=20)

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಹತ್ತಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಸಾಲುಗಳಿಗೆ ಮೀರದಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

- |                     |   |                  |
|---------------------|---|------------------|
| a) Yoga             | - | ಯೋಗ              |
| b) Asana            | - | ಆಸನ              |
| c) Breathing        | - | ಉಸಿರಾಟ           |
| d) Kapalbathi       | - | ಕಪಾಲಭಾತಿ         |
| e) Yoga diet        | - | ಯೋಗಿಯ ಆಹಾರ       |
| f) Nadi             | - | ನಾಡಿ             |
| g) Novli            | - | ನೌಲಿ             |
| h) Savasana         | - | ಶವಾಸನ            |
| i) Chakra           | - | ಚಕ್ರ             |
| j) Yogic practice   | - | ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸ      |
| k) Shatkarma        | - | ಶಟ್ ಕ್ರಮ         |
| l) Benefits of Yoga | - | ಯೋಗದ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು |

## SECTION-B

Answer any **Three** of the following questions. Each answer shall not exceed one page. (3×5=15)

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪುಟ ಮೀರದಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

2. Explain the meaning and definition of Yoga.

ಯೋಗದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

3. Explain the objectives of Yoga.

ಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

4. Write a note on pranayama.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

5. Explain the types of mudras.

ಮುದ್ರಾಸಗಳ ವಿಧಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

6. Explain the concept of yoga.

ಯೋಗದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ.

## SECTION-C

Answer any **Three** of the following questions. Each answer shall not exceed three page. (3×15=45)

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಪುಟ ಮೀರದಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

7. Explain the Limbs of Astanga Yoga.

ಆಷ್ಠಾಂಗ ಯೋಗದ ಪಥಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

8. Explain Kriyas and the Principles to followed while performing Kriyas.

ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

9. Difference between physical exercise of yogic exercises.

ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಗದಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

10. Briefly explain the history of Yoga.

ಯೋಗದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.

11. Briefly explain about meditation.

ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.