

PGIVS 1502 A-16
M.P.Ed. IVth Semester Degree Examination
PHYSICAL EDUCATION
(Applied Yoga)
Paper - HC.-4.2

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 80

Section - A

1. Answer any **ten** of the following questions, each answer shall not exceed **four** lines. 10 x 2 = 20

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಹತ್ತಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಸಾಲುಗಳಿಗೆ ಮೀರದಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

- a) Define Yoga
ಯೋಗವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ
- b) List out the branches of yoga
ಯೋಗದ ಶಾಖೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ
- c) What is Asana ?
ಆಸನ ಎಂದರೇನು ?
- d) Ashtanga Yoga
ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ
- e) Kriyas
ಕ್ರಿಯೆಗಳು
- f) Yoga therapy
ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- g) Kundalini Yoga
ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗ
- h) Mention the name of chakras
ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.
- i) Dhouti Kriya
ದೌತಿ ಕ್ರಿಯಾ
- j) Meditation
ಧ್ಯಾನ

- k) Breathing in pranayama
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿನ ಉಸಿರಾಡುವಿಕೆ
- l) Mudras
ಮುದ್ರೆಗಳು

Section - B

Answer any three of the following questions, each answer shall not exceed one page. 3 x 5 = 15

- ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಪುಟ ಮೀರದಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.
- Write the benefits of Asana.
ಆಸನದಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
 - Write on the yogic exercise and physical exercise.
ಯೋಗದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.
 - Write about misconceptions of yoga.
ಯೋಗದ ಮೇಲಿನ ತಪ್ಪು ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
 - Explain the scientific importance of yoga.
ಯೋಗದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
 - Write the contribution of yoga on physical education and sports.
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಕೊಡುಗೆ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

Section - C

Answer any three of the following questions, each answer shall not exceed three pages. 3 x 15 = 45

- ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮೂರು ಪುಟ ಮೀರದಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.
- Write the meaning of yoga and explain its scope.
ಯೋಗದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬರೆದು ಅದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
 - Define Patanjali Yoga and explain Kriya.
ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.
 - Describe the steps of suryanamaskar and write the merits of the suryanamaskar.
ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದಿಂದಾಗುವ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
 - Explain the guiding principles to be followed while practice of yoga.
ಯೋಗಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ತತ್ವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
 - Write the history of yoga.
ಯೋಗದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

PGIVS 1501 A-16

M.P.Ed. IVth Semester Degree 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 x 2 = 20

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಹತ್ತಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಸಾಲುಗಳಿಗೆ ಮೀರದಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

1. a) Bio-mechanics - ಜೀವಚಲನಾ ಶಾಸ್ತ್ರ
- b) Stability - ಸ್ಥಿರತೆ
- c) Flexibility - ಮೈಮಣಿತ
- d) Muscle contraction - ಸ್ನಾಯು ಆಕುಂಚನ
- e) Video graphic analysis - ವಿಡಿಯೋ ಗ್ರಾಫಿಕ್ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ
- f) Speed - ವೇಗ
- g) Hydro dynamic - ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಚಲನಾಶಾಸ್ತ್ರ
- h) Resistance - ಪ್ರತಿರೋಧ
- i) Combative sports - ಹೋರಾಟದ ಕ್ರೀಡೆಗಳು
- j) Speed - ವೇಗ
- k) force - ಬತ್ತಡ
- l) Observation - ವೀಕ್ಷಣೆ

Section - B

Answer any three of the following questions, each answer shall not exceed one pages.

(3 × 5 = 15)

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಪುಟ ಮೀರದಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

2. Explain the importance of Bio-mechanics.

ಜೀವಚಲನಾ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

3. Define flexibility explain the types of flexibility.

ಮೈ ಮಣಿತ ಪದವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ. ವಿವಿಧ ಮೈಮಣಿತದ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

4. Explain the effects of drag force in sports.

ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಎಳೆಯುವ ರಭಸದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

5. Explain the Bio-mechanical principles of running.

ಓಟದಲ್ಲಿ ಜೀವ ಚಲನಾ ಶಾಸ್ತ್ರದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

6. Explain the factors offering the sports performance.

ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

Section - C

Answer any three of the following questions, each answer shall not exceed three pages.

(3 × 15 = 45)

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮೂರು ಪುಟ ಮೀರದಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

7. Explain the role of bio-mechanics to enhance the sports performance.

ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಜೀವ ಚಲನಾ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

8. Explain the mechanical analysis of Broad jump.

ಉದ್ದ ಜಿಗಿತದಲ್ಲಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

9. Define stability. Explain the classification of joints.

ಸ್ಥಿರತೆ ಪದಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ನೀಡಿ. ಸಂಧುಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

10. Explain the importance of cinematographic analysis.

ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಚಲನಾ ಚಿತ್ರ ತೋರಿಸುವ ಯಾಂತ್ರಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

11. What is hydro-dynamics. Explain the importance of flotation in swimming.

ಚಲನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಾಸ್ತ್ರ ಎಂದರೇನು ? ಈಜಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೋಧದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.