



**B.P.Ed. I Semester (NEP) Degree Examination, March/April - 2022**

**PHYSICAL EDUCATION**

**Yoga and Fitness (OE)**

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 60

**Instruction :** Answer **all** Sections.

**ಸೂಚನೆ :** ಎಲ್ಲಾ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

**SECTION - A / ವಿಭಾಗ - ಎ**

1. Answer the following sub-questions. Each sub-question carries **one** mark. **10x1=10**

ಕೆಳಗಿನ ಉಪ-ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ. ಪ್ರತಿ ಉಪ-ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಒಂದು ಅಂಕ.

(a) What is Yoga ?

ಯೋಗ ಎಂದರೇನು ?

(b) Who introduced Ashtanga Yoga ?

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದವರು ಯಾರು ?

(c) What is Pranayama ?

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದರೇನು ?

(d) From which word the word "Yoga" originated ?

ಯೋಗ ಯಾವ ಶಬ್ದದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದೆ ?

(e) What is Fitness ?

ಸದೃಢತೆ ಎಂದರೇನು ?

(f) What is Niyama ?

ನಿಯಮ ಎಂದರೇನು ?

(g) What is Balance Mind ?

ಸಮಚಿತ್ತತ್ವ ಎಂದರೇನು ?

(h) What is Meditation ?

ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೇನು ?

(i) What is Physical Fitness ?

ದೈಹಿಕ ಸದೃಢತೆ ಎಂದರೇನು ?

(j) What is Health ?

ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೇನು ?



**SECTION - B / ವಿಭಾಗ - ಬಿ**

Answer **any four** of the following questions. Each question carries **five** marks.

ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ. ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಐದು ಅಂಕಗಳು.

**4x5=20**

2. Explain the meaning and definitions of Fitness.

ಸದೃಢತೆಯ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

3. Explain the benefits of Yoga.

ಯೋಗದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

4. What are the types of Fitness ?

ಸದೃಢತೆಯ ವಿಧಗಳು ಯಾವುವು ?

5. What are the types of Yogasana ?

ಯೋಗಾಸನದ ವಿಧಗಳು ಯಾವುವು ?

6. Explain the importance of Fitness.

ಸದೃಢತೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

7. What is Physical Fitness and Nutrition ?

ದೈಹಿಕ ಸದೃಢತೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಎಂದರೇನು ?

**SECTION - C / ವಿಭಾಗ - ಸಿ**

Answer **any three** of the following questions. Each question carries **ten** marks.

ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ. ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಹತ್ತು ಅಂಕಗಳು.

**3x10=30**

8. Explain the Ashtanga Yoga.

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

9. Explain the benefits of Fitness.

ಸದೃಢತೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

10. What are the benefits of Yoga and Meditation ?

ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳೇನು ?

11. Is Fitness essential in present era ?

ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿ ಸದೃಢತೆ ಅವಶ್ಯಕವೇ ?

12. Explain the importance of Yoga.

ಯೋಗದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

- o O o -

