



All UG I Semester Degree Examination, March/April - 2023

PHYSICAL EDUCATION

Yoga and Fitness

(NEP)

Time : 2 Hours

Maximum Marks : 60

Note : Answer **all** sections.

ಸೂಚನೆ : ಎಲ್ಲಾ ವಿಭಾಗಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

SECTION - A / ವಿಭಾಗ - ಎ

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

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಉಪ-ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಉಪ-ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಒಂದು ಅಂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

(a) What is the meaning of YOGA ?

ಯೋಗದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

(b) What is Fitness ?

ಸದೃಢತೆ ಎಂದರೇನು ?

(c) Who is the father of Yoga ?

ಯೋಗದ ಪಿತಾಮಹ ಯಾರು ?

(d) What is Samadi ?

ಸಮಾದಿ ಎಂದರೇನು ?

(e) What is Meditation ?

ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೇನು ?

(f) What is the meaning of Yuzz ?

ಯುಜ್ ಪದದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

(g) What is Pranayama ?

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದರೇನು ?

(h) Who introduced Astanga Yoga ?

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದವರು ಯಾರು ?

(i) What is Health ?

ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೇನು ?

(j) What is Niyama ?

ನಿಯಮ ಎಂದರೇನು ?



SECTION - B / ವಿಭಾಗ - ಬಿ

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

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಐದು ಅಂಕಗಳು.

4x5=20

2. Explain the importance of Fitness.
ಸದೃಢತೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
3. What are the types of Yogasanas ?
ಯೋಗಾಸನದ ವಿಧಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
4. Explain the benefits of Yogasana.
ಯೋಗಾಸನದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
5. Write a short note on Cardiovascular Fitness.
ಹೃದಯ ಸದೃಢತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.
6. What are the types of fitness ?
ಸದೃಢತೆಯ ವಿಧಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
7. Explain the meaning and definitions of fitness.
ಸದೃಢತೆಯ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

SECTION - C / ವಿಭಾಗ - ಸಿ

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

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಹತ್ತು ಅಂಕಗಳು.

3x10=30

8. Is fitness essential in present Era ?
ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿ ಸದೃಢತೆ ಅವಶ್ಯಕವೇ ?
9. Explain the benefits of Fitness.
ಸದೃಢತೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
10. What are the benefits of Yoga and Meditation ?
ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು ?
11. Explain the Astanga Yoga.
ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
12. Explain the principles of Yoga and Meditation.
ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

- o O o -

