



**B.A./B.Com./ I Semester Degree Examination,
April/May - 2024**

PHYSICAL EDUCATION

03 : Yoga and Fitness (Open Elective)

(NEP)

Time : 2 Hours

Maximum Marks : 60

Note : Answer the following questions.

ಸೂಚನೆ : ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

I. Answer **all** the questions .

10x1=10

ಕೆಳಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. The word "YOGA" is derived from ?
"ಯೋಗ" ಯಾವ ಶಬ್ದದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದೆ ?
2. What is Dharana ?
ಧಾರಣ ಎಂದರೇನು ?
3. What is Fitness ?
ಸದೃಢತೆ ಎಂದರೇನು ?
4. What is Exercise ?
ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದರೇನು ?
5. Name few warming up exercises.
ಕಾವೇರಿಸುವ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿರಿ.
6. What is Pranayama ?
ಪ್ರಾಣಯಾಮ ಎಂದರೇನು ?
7. What is Samadhi ?
ಸಮಾಧಿ ಎಂದರೇನು ?
8. What do you mean by Yoga ?
ಯೋಗ ಎಂದರೇನು ?



9. Name Fitness components.

ಸದೃಢತೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

10. What do you mean by Aerobics ?

ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಎಂದರೇನು ?

II. Answer **any four** of the following questions.

4x5=20

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

11. Write meaning and definition of Yoga.

ಯೋಗಾಸನದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಬರೆಯಿರಿ.

12. Define general and specific conditioning.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿರಿ.

13. Write about fitness and personality.

ಸದೃಢತೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

14. What do you mean by Nutritional diet ? Explain.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಎಂದರೇನು ? ವಿವರಿಸಿರಿ.

15. Is nutrition necessary for fitness ?

ಸದೃಢತೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಬೇಕೆ ?

16. Define different types of Yogasanas.

ಯೋಗಾಸನಗಳ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ.

III. Answer **any three** of the following questions.

3x10=30

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

17. Write the importance of yoga and fitness.

ಯೋಗ ಮತ್ತು ಸದೃಢತೆಯ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸಿರಿ.

18. Write the contribution of nutrition in fitness.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಸದೃಢತೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕ ?

19. Write the importance of general and specific conditioning.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಮಹತ್ವ ವಿವರಿಸಿರಿ.

20. Explain five components of fitness.

ಸದೃಢತೆಯ ಐದು ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿರಿ.

- o O o -

