

Total No. of Questions : 29 ]

[ Total No. of Printed Pages : 8

Code No. : **104-EK**

**Diploma in Physical Education**

**ಅನ್ವಯಿಕ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಯೋಗ**

**ADAPTED PHYSICAL EDUCATION AND YOGA**

**( Kannada and English Versions )**

Date : 02. 07. 2015 ]

Time : 10.00 A.M. to 1.00 P.M. ]

[ Max. Marks : 80

**( Kannada Version )**

**ಭಾಗ - I**

**ಸೂಚನೆ :** ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಉತ್ತರವು ಮೂರು ಪುಟಗಳಿಗೆ ಮೀರದಿರಲಿ.  $4 \times 8 = 32$

1. ಅನ್ವಯಿಕ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಶಿಕ್ಷಣದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
2. ಅಂಗವಿಕಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರ್ಕಾರ ಕೊಡುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಅಂಗವಿಕಲ ಮಕ್ಕಳು ಸಮಾನವಾಗಿ ಬಾಳಲು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಸಿ.
3. ಪ್ರಾಣಿಯಾದ ಅರ್ಧವನ್ನು ಬರೆದು, ಉಪಯೋಗ ತಿಳಿಸಿ.
4. ವಿಶೇಷ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಅನ್ವಯಿಕ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
5. ಅನ್ವಯಿಕ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಇತ್ತೀಚಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
6. ಯೋಗ ಎಂದರೇನು ? ಅದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
7. ಜ್ಞಾನಯೋಗ, ಕರ್ಮಯೋಗ ಮತ್ತು ರಾಜಯೋಗ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ.

**D.P.Ed. - I**

[ Turn over

**ಭಾಗ - II**

**ಸೂಚನೆ :** ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಆರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಉತ್ತರವು ಎರಡು ಪುಟಗಳಿಗೆ ಮೀರದಿರಲಿ.  $6 \times 5 = 30$

8. ವಿಕಲಚೇತನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
9. ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
10. ಅನ್ವಯಿಕ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
11. ಅನ್ವಯಿಕ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಒಂದು ಲಘು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.
12. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದಿಂದಾಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.
13. ಪತಾಂಜಲಿಯ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.
14. ಮಯೂರಾಸನ ಮತ್ತು ಸರ್ವಾಂಗಾಸನದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.
15. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

**ಭಾಗ - III**

**ಸೂಚನೆ :** ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಉತ್ತರವು ಒಂದು ಪುಟಕ್ಕೆ ಮೀರದಿರಲಿ.  $3 \times 3 = 9$

16. ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ?
17. ಪಿಜಿಯೋಥೆರಪಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
18. ಪಂಚಕೋಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
19. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.
20. ಭುಜಂಗಾಸನ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ ಯಾವುದು ? ಇದರಿಂದಾಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳು ಯಾವುವು ?

**ಭಾಗ - IV**

**ಸೂಚನೆ :** ಈ ಕೆಳಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ನಾಲ್ಕು ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಕ್ರಮಾಕ್ಷರದೊಂದಿಗೆ ಬರೆಯಿರಿ. 9 × 1 = 9

21. ಅಂಗವಿಕಲರಿಗೆ ನಡೆಸುವ ಪ್ರಪಂಚದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ

- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| a) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ | b) ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ |
| c) ಪ್ಯಾರ ಒಲಿಂಪಿಕ್      | d) ಏಷಿಯನ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ     |

22. ಯೋಗಸೂತ್ರ ಬರೆದವರು ಯಾರು ?

- |                    |              |
|--------------------|--------------|
| a) ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸ | b) ವಿವೇಕಾನಂದ |
| c) ಅರವಿಂದಾ         | d) ಪತಾಂಜಲಿ   |

23. ಭಾನು ಎಂದರೆ

- |          |          |
|----------|----------|
| a) ರಾಜ   | b) ಚಂದ್ರ |
| c) ಸೂರ್ಯ | d) ಆಸನ   |

24. ವಿಕಾಲತೆ ಎಂದರೆ

- |                               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| a) ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ | b) ಅನುಭವದ ಕೊರತೆ      |
| c) ನಂಬಿಕೆ ಇರುವುದು             | d) ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ |

25. ಧನುರಾಸನ ಯಾವ ಆಕಾರ ?

- |          |           |
|----------|-----------|
| a) ವೃಕ್ಷ | b) ದೀಪಾ   |
| c) ಶಂಕು  | d) ಬಿಲ್ಲು |

26. ಪದ್ಮಾಸನಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರು

- |          |          |
|----------|----------|
| a) ಸೂರ್ಯ | b) ಪುಷ್ಪ |
| c) ಕಮಲ   | d) ವೃಕ್ಷ |

27. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದವರು ಯಾರು ?

- |               |              |
|---------------|--------------|
| a) ಪತಾಂಜಲಿ    | b) ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ |
| c) ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ | d) ಬುದ್ಧ     |

28. ಯೋಗ ಪದದ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಮೂಲ ಪದ

- |           |                |
|-----------|----------------|
| a) ಯಜ     | b) ಯಾಗ         |
| c) ಪ್ರಯಾಗ | d) ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲ |

29. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳ

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| a) ಉಬ್ಬಿದಂತಿರಬೇಕು | b) ತಗ್ಗಿದಂತಿರಬೇಕು |
| c) ಸಮತಟ್ಟಾಗಿರಬೇಕು | d) ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಸರಿ  |

**( English Version )****PART – I**

**Note :** Answer any *four* questions. Each question is to be answered in not more than *three* pages. 4 × 8 = 32

1. Write the definition of Adapted Physical Education in Physical Education teaching.
2. What are the facilities forwarded by the Government to the physically handicapped children ? How can the physically handicapped children live equally as others ?
3. Write the meaning of Pranayama. Explain the benefits.
4. Explain the Special Physical Education and Adapted Physical Education.
5. Describe recent development of Adapted Physical Education.
6. What is Yoga ? Explain the importance of Yoga.
7. Explain Jnana Yoga, Raj Yoga and Karma Yoga.

**PART – II**

**Note :** Answer any *six* questions of the following. Each question is to be answered in not more than *two* pages. 6 × 5 = 30

8. Mention the special training methods for challenged children.
9. Describe the causes for physical disability.

10. Explain the aims and objectives of Adapted Physical Education.
11. Write a brief note on Adapted Physical Education.
12. List the benefits of Suryanamaskar.
13. Briefly explain the climbs of Patanjali's Ashtanga Yoga.
14. Explain the Mayurasana and Sarvangasana.
15. Write on the Pranayama in detail.

### **PART – III**

**Note :** Answer any *three* questions. Each question is to be answered in not more than *one* page. 3 × 3 = 9

16. How is health developed by practice of Yoga ?
17. Explain the importance of Physiotherapy.
18. Explain the Pancha Koshas in Yoga.
19. Describe the Ashtanga Yoga.
20. How is Bhujangasana to be performed ? What are the utilities of Bhujangasana ?

**PART – IV**

**Note :** Answer *all* the following questions by selecting the correct answer.

Write correct answers in the answer sheet.

9 × 1 = 9

21. World level biggest tournament for handicapped is
- a) National Games                      b) State level Games
- c) Para-Olympic Games                d) Asian Games.
22. Yoga Sutra is written by
- a) Ramakrishna                          b) Vivekananda
- c) Aurobindo                              d) Patanjali.
23. Bhanu means
- a) King                                      b) Moon
- c) Sun                                        d) Asana.
24. Disability means
- a) difficulty to work
- b) lack of experience
- c) having faith
- d) difficulty in teaching.
25. *Dhanurasana* is in the shape of
- a) tree                                        b) lamp
- c) cone                                        d) bow.

