

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 : 17. 05. 2019]

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 × 8 = 32

1. ವಿಶೇಷ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಅನ್ವಯಿಕ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
2. ಅಂಗವಿಕಲ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಲು ಬಳಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
3. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ.
4. ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅನ್ವಯಿಕ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
5. ಯೋಗ ಎಂದರೇನು ? ಅದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
6. ಜ್ಞಾನಯೋಗ, ರಾಜಯೋಗ ಮತ್ತು ಕರ್ಮಯೋಗ ಇವುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
7. ಯೋಗ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಭಾಗ - II

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

8. ಅನ್ವಯಿಕ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಶಿಕ್ಷಕನ ಅರ್ಹತೆ ಮತ್ತು ಗುಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
9. ಅಂಗವಿಕಲತೆಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
10. ಅಂಗಮರ್ಧನ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದರೇನು ? ಅವುಗಳ ವಿಧಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ಎರಡಕ್ಕೆ ವಿವರಣೆ ಕೊಡಿ
11. ಅನ್ವಯಿಕ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
12. ವಿಕಲತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
13. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಅದರ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
14. ಹಾಲಾಸನ ಮತ್ತು ಭುಜಂಗಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
15. ಯೋಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಭಾಗ - III

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

16. ಕ್ರಿಯೋಥೆರಪಿ ವಿಧಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
17. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
18. ಧನುರಾಸನ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
19. ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಳದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
20. ಯೋಗದಲ್ಲಿನ ಪಂಚಕೋಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

ಭಾಗ - IV

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

21. ಹೀಟ್ ಥೆರಪಿ ಎಂದರೆ

- | | |
|----------------------|------------------------|
| a) ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ | b) ಮೆಡಿಕೇಶನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ |
| c) ಆರ್ಯುವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ | d) ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ |

22. ಚಲನಾತ್ಮಕ ಕಲಿಕೆ ಎಂದರೆ

- | | |
|------------------|-----------------------|
| a) ಧನಾತ್ಮಕ ಕಲಿಕೆ | b) ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ |
| c) ಋಣಾತ್ಮಕ ಕಲಿಕೆ | d) ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ |

23. ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ವಯಿಕ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| a) ವಿಶೇಷ ಶಿಕ್ಷಣ | b) ಸುಧಾರಿತ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ |
| c) ಸಾಮಾನ್ಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ | d) ವೈಯುಕ್ತಿಕ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ |

24. ತ್ರಾಟಕ ಮಾಡುವುದು

- | | |
|---------------|--------------|
| a) ತಲೆಗೆ | b) ಕಾಲುಗಳಿಗೆ |
| c) ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ | d) ದೇಹಕ್ಕೆ |

25. ಧನುರಾಸನ ಯಾವ ಆಕಾರ ?

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

26. ಧೌತಿ ಬರುವುದು

- | | |
|-------------------|-------------|
| a) ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ | b) ಆಸನದಲ್ಲಿ |
| c) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ | d) ಬಂಧದಲ್ಲಿ |

27. ಭಾನು ಎಂದರೆ

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

28. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಪ್ರಥಮ ಹಂತ

- | | |
|--------------|---------|
| a) ಯಮ | b) ನಿಯಮ |
| c) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ | d) ಆಸನ |

29. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಯಾವ ಸಮಯ ಉತ್ತಮ

- | | |
|--------------------|---------------------|
| a) ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ | b) ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ಗಂಟೆ |
| c) ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ಗಂಟೆ | d) ಸಂಜೆ 3 ಗಂಟೆ |

(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. Explain the Special Physical Education and Adapted Physical Education.
2. Explain the therapies adapted to the Rehabilitation of Disability.
3. Write the meaning of Pranayama. Explain its benefits.
4. Explain the development of Adapted Physical Education in modern society.
5. What is Yoga ? Explain the importance of Yoga.
6. Explain Jnana Yoga, Raja Yoga and Karma Yoga.
7. Describe the relationship among Yoga Education, Physical Education and Sports.

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. Explain the qualities and qualifications of an Adapted Physical Education teacher.

9. Describe the cause for physical disability.
10. What is 'Massage' ? Mention the different types of massage and Explain any two of them.
11. Explain the objectives of Adapted Physical Education.
12. What are the preventive measures of disability ?
13. Explain the methods of meditation and their uses.
14. Explain the practice methods and benefits of Halasana and Bhujangasana.
15. Write the importance and uses of Yoga Relaxation.

PART - III

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

16. Write the types of Cryo therapy.
17. Explain the influence of Yoga on personality development in human being.
18. Explain the practice method and benefits of Dhanurasana.

19. What is the role of Yoga for the improvement of sports performance ?
20. Explain the Pancha Koshas in Yoga.

PART – IV

Note : Answer *all* the following questions by selecting the correct answer.
Write correct answers in the answer sheet. 9 × 1 = 9

21. Heat therapy means

- a) First-aid b) Medicine therapy
c) Ayurvedic therapy d) Hot water therapy.

22. Motor learning means

- a) positive learning b) change in movement
c) negative learning d) change in learning.

23. In early days Adapted Physical Education was

- a) Special Education
b) Corrective Physical Education
c) General Physical Education
d) Individual Physical Education.

24. Trataka is for

- a) Head b) Legs
c) Eyes d) Body.

25. Dhanurasana is in the shape of

- a) tree
- b) lamp
- c) cone
- d) bow.

26. Dhauti comes in

- a) Kriyas
- b) Asana
- c) Pranayama
- d) Bandha.

27. Bhanu means

- a) King
- b) Moon
- c) Sun
- d) Asana.

28. First step in Ashtanga Yoga is

- a) Yama
- b) Niyama
- c) Pranayama
- d) Asana.

29. The best time for doing Surya Namaskara is

- a) After the meals
- b) 12 Noon
- c) Morning 6 O' clock
- d) Evening 3 O'clock.