

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 : 31. 05. 2018]

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. ಅನ್ವಯಿಕ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಇತ್ತೀಚಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
2. ವಿಶೇಷ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಅನ್ವಯಿಕ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
3. ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣಗಳೇನು ? ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
4. ಯೋಗದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
5. ಪತಾಂಜಲಿಯ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.
6. ಪ್ರಾಣಯಾಮದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬರೆದು, ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
7. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಎಂದರೇನು ? ಅದರ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

ಭಾಗ - II

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

8. ಅನ್ವಯಿಕ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.
9. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅಂಗಮರ್ಧನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ, ವಿವರಿಸಿ.
10. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಪಿಜಿಯೋಥೆರಪಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
11. ಅನ್ವಯಿಕ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಶಿಕ್ಷಕನ ಅರ್ಹತೆ ಮತ್ತು ಗುಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
12. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಅದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
13. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳಾವುವು ?
14. ಹಲಾಸನ ಮತ್ತು ಭುಜಂಗಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
15. ಯೋಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಭಾಗ - III

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

16. ವಿಕಲಚೇತನ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಾವುವು ?
17. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮುದ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಂಧಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
18. ವಿಕಲಚೇತನರಿಗೆ ಅಂಗ ಮರ್ಧನದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
19. ಧನುರಾಸನ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
20. 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. ವಿಕಲತೆ ಎಂದರೆ

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

22. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಕೊನೆಯ ಹಂತ

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

23. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದವರು

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

24. ಮೂಗಿನ ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯ ನಾಡಿಯ ಹೆಸರು

- | | |
|------------|-------------|
| a) ಇಡಾ | b) ಪಿಂಗಳ |
| c) ಯೋಗನಾಡಿ | d) ಸುಷುಮ್ನಾ |

25. ಅಂಗವಿಕಲರಿಗೆ ನಡೆಸುವ ಪ್ರಪಂಚದ ಅತೀ ದೊಡ್ಡ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| a) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ | b) ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ |
| c) ಪ್ಯಾರ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ | d) ಜಿಲ್ಲಾಮಟ್ಟದ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ |

26. ಧೌತಿ ಬರುವುದು

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

27. ಬಾಹ್ಯ ಶಾರೀರಿಕ ಅಂಗವಿಕಲ ಮಕ್ಕಳು ಎಂದರೆ

- | | |
|------------------------|------------|
| a) ಕಿವುಡರು ಮತ್ತು ಮೂಗರು | b) ಕುರುಡರು |
| c) ಬುದ್ಧಿಹೀನರು | d) ಕುಂಟರು |

28. ಪದ್ಮಾಸನ ಯಾವ ಆಕಾರದಲ್ಲಿದೆ ?

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

29. ಭಾನು ಎಂದರೆ

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

(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. Describe the recent development in Adapted Physical Education.
2. Explain the Special Physical Education and Adapted Physical Education.
3. What are the causes for physical disability ?
4. What is the meaning of Yoga ? Write the aim of Yoga.
5. Briefly explain the limbs of Patanjali's Ashtanga Yoga.
6. Write the meaning of Pranayama. Explain its benefits.
7. What is Suryanamaskara ? Explain its benefits.

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. List out the objectives of adapted physical education.
9. Explain the different techniques of massage.
10. Explain the importance of physiotherapy in preventing spinal problem.

11. Explain the qualities and qualification of an Adapted Physical Education teacher.
12. Explain the method of meditation and its uses.
13. What are the rules to be followed for Yoga practice ?
14. Explain the practice methods and benefits of Halasana and Bhujangasana.
15. Write the importance and uses of Yogic relaxation.

PART – III

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

16. What are the social development characteristics of handicaps ?
17. Write the importance of Mudras and Bandhas in Yoga.
18. Write the benefits of massage in physical handicap.
19. Explain the practice method and benefits of Dhanurasana.
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. Disability means

- a) difficulty to work b) lack of experience
c) having faith d) difficulty in teaching.

22. The last phase of Ashtanga Yoga is

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

23. Bhagavadgita was delivered by

- a) Patanjali b) Sri Krishna
c) Shankaracharya d) Buddha.

24. The name of the Nadi of right nostril is

- a) Ida b) Pingala
c) Yoganadi d) Sushumna.

25. World level biggest tournament for handicapped is

- a) National Games b) State Level Games
c) Para Olympic Games d) Asian Games.

26. Dhauti comes in

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

27. External physically disabled children are

- | | |
|------------------------|----------|
| a) deaf and dumb | b) blind |
| c) mentally imbalanced | d) lame. |

28. Padmasana is in the shape of

- | | |
|--------------------|-----------|
| a) Surya | b) Flower |
| c) Lotus [Kamal] | d) Tree. |

29. Bhanu means

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

