

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 : 08. 10. 2020]

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 ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂದರೇನು ? ಅನ್ವಯಿಕ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
2. ವಿಕಲಚೇತನ ಸವಾಲುಗಳುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಿಂದೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಮನೋಭಾವ ಇತ್ತು ?
3. ಅಂಗಮರ್ಧನ ಎಂದರೇನು ? ಅಂಗಮರ್ಧನದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ವಿಧಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.
4. ಯೋಗ ಎಂದರೇನು ? ಯೋಗದ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
5. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದರೇನು ? ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
6. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಅಭ್ಯೇಷಿಸಿ. ಅದರ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
7. ಧ್ಯಾನದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.

D.P.Ed. - I

2504

[Turn over

ಭಾಗ - II

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

8. ಅನ್ವಯಿಕ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ.
9. ಅನ್ವಯಿಕ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕನ ಅರ್ಹತೆ ಮತ್ತು ಗುಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
10. ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
11. ಫಿಜಿಯೋಥೆರಪಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
12. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳಾವುವು ?
13. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪಂಚಕೋಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
14. ಪತಂಜಲಿಯ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
15. ಭಕ್ತಿಯೋಗ, ಜ್ಞಾನಯೋಗ ಮತ್ತು ಕರ್ಮಯೋಗದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

ಭಾಗ - III

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

16. ಪುನಃಶ್ಚೇತನ ಎಂದರೇನು ?
17. ಅಂಗವಿಕಲರಿಗೆ ಅಂಗಮರ್ಧನದ ಉಪಯೋಗದ ತಿಳಿಸಿ.
18. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮುದ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಂಧಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
19. ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ?
20. ಭುಜಂಗಾಸನ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ ಯಾವುದು ? ಇದರಿಂದಾಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳೇನು ?

ಭಾಗ - IV

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

21. ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ವಯಿಕ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.

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

22. ವಿಕಲತೆ ಎಂದರೆ

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

23. ಅಂಗವಿಕಲರಿಗೆ ನಡೆಸುವ ಪ್ರಪಂಚದ ಅತೀ ದೊಡ್ಡ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ

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

24. ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆದವರು

- | | |
|--------------------|--------------|
| a) ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸ | b) ವಿವೇಕಾನಂದ |
| c) ಅರವಿಂದ | d) ಪತಂಜಲಿ |

25. ಮೂಗಿನ ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯ ನಾಡಿಯ ಹೆಸರು

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

26. ಪದ್ಮಾಸನಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರು

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

27. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

- | | |
|---------|-------------|
| a) ದುಃಖ | b) ಏಕಾಗ್ರತೆ |
| c) ನೋವು | d) ಅಶಾಂತಿ |

28. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿವೆ.

- | | |
|-------|--------|
| a) 8 | b) 16 |
| c) 18 | d) 108 |

29. ಯೋಗದ ಪಿತಾಮಹ

- | | |
|--------------|---------------|
| a) ಜಾನ್ ಡೂಯಿ | b) ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್ |
| c) ಹೆರೋಡಟಸ್ | d) ಪತಂಜಲಿ |