

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 9311

Unique Paper Code : 42551219

Name of the Paper : DSE-2(xiii) Yoga (Game of Specialization)

Name of the Course : **B.Sc. P.E.H.E. & Sports (CBCS)**

Semester : II – 2018

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 75

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Question paper is divided into two parts – **Part-A & Part-B.**
3. Attempt any **Three** questions from **Part-A** and any **Four** questions from **Part-B.**
4. **Part-A** Questions carry **5** marks each and **Part-B** Questions carry **15** marks each.
5. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

P.T.O.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए ।
2. प्रश्नपत्र दो भागों में विभाजित है - भाग 'ए' व भाग 'बी' ।
3. भाग 'ए' से किन्हीं 3 प्रश्नों का उत्तर दें व भाग 'बी' में से किन्हीं 4 प्रश्नों का उत्तर दें ।
4. भाग 'ए' के प्रश्नों के 5 अंक हैं व भाग 'बी' के प्रश्नों के 15 अंक हैं ।
5. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए ।

Part - A (भाग - ए)

1. Define the term Mantra yoga. (5)
मंत्र योग को परिभाषित करें ।
2. What do you understand by the term Dhyan? (5)
ध्यान से आप क्या समझते हैं ।
3. Briefly, explain the trends of yoga according to the 21st century. (5)
21^{वीं} सदी के अनुसार योग के रुझान को संक्षेप में समझाए ।

4. List down the use of teaching aids in yoga. (5)

योग में शिक्षण सामग्री के उपयोग को सूचीबद्ध करें।

5. Write a short note on corporate yoga. (5)

निगमित योग पर एक संक्षिप्त नोट लिखें।

Part – B (भाग – बी)

6. Explain about the karma yoga in detail. (15)

कर्म योग को विस्तार से समझाएं।

7. What is Asana? Explain the technique and benefits of any one asana. (15)

आसान क्या है। किसी एक आसान की तकनीक और लाभ को विस्तारपूर्वक समझाएं।

8. Write the structure & organization in regard to the conduct of national yoga competition. (15)

राष्ट्रीय योग प्रतियोगिता के संचालन के संबंध में संरचना तथा संगठन को लिखें।

P.T.O.

9311

4

9. Explain the guidelines for preparing coaching lesson in yoga. (15)

योग कोचिंग पाठ तैयार करने के लिए दिशानिर्देशों को विस्तार से समझाएं।

10. Describe the importance of yoga for a healthy lifestyle. (15)

एक स्वस्थ जीवन शैली के लिए योग के महत्व का वर्णन करें।