



OEPE – 401

**IV Semester All UG Courses Examination, July/August 2024
(NEP)**

**(Freshers and Repeaters)
PHYSICAL EDUCATION (Open Elective)
Yoga and Fitness**

Time : 2½ Hours

Max. Marks : 60

- Instructions :** 1) Answer **any six** from Section – A.
2) Answer **any four** from Section – B.
3) Answer **any three** from Section – C.

SECTION – A

ವಿಭಾಗ – ಎ

I. Answer **any six** of the following questions :

(6×2=12)

ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಆರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ :

- 1) Who is the father of yoga ?
ಯೋಗದ ಪಿತಾಮಹ ಯಾರು ?
- 2) Write any two importance of yoga.
ಯೋಗದ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
- 3) Write any two sources of carbohydrate.
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಮೂಲಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
- 4) What is cardiorespiratory endurance ?
ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಎಂದರೇನು ?
- 5) Write any two importance of fitness.
ಕ್ಷಮತೆಯ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
- 6) Write any two sitting yoga poses names.
ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಯೋಗ ಭಂಗಿಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
- 7) Write the meaning of yoga.
ಯೋಗದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
- 8) What is strength ?
ಬಲ ಎಂದರೇನು ?
- 9) What are macro nutrients ?
ಮ್ಯಾಕ್ರೋ ನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ಸ್ ಎಂದರೇನು ?

P.T.O.



SECTION – B

ವಿಭಾಗ – ಬಿ

II. Answer **any four** of the following questions :

(4×6=24)

ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ :

- 10) Explain the importance of yoga in modern society.
ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಯೋಗದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- 11) Write the history of yoga.
ಯೋಗದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
- 12) Describe the principles of Asanas.
ಆಸನಗಳ ತತ್ವಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ.
- 13) What is fitness ? Explain any two fitness components.
ಕ್ಷಮತೆ ಎಂದರೇನು ? ಕ್ಷಮತೆಯ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- 14) What is general warming up ? Explain its importance in sports.
ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾವೇರಿಸುವಿಕೆ ಎಂದರೇನು ? ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- 15) What is meant by personality ? List out various components influencing personality.
ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂದರೇನು ? ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

SECTION – C

ವಿಭಾಗ – ಸಿ

III. Answer **any three** of the following questions :

(3×8=24)

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ :

- 16) What is the meaning of vitamins ? Describe the types of vitamins.
ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಎಂದರೇನು ? ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ.
- 17) Explain the benefits of Asanas.
ಆಸನಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- 18) Write about sports nutrition and its importance.
ಕ್ರೀಡಾ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.
- 19) What is recreation ? Explain benefits of recreation.
ಮನರಂಜನೆ ಎಂದರೇನು ? ಮನರಂಜನೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- 20) Explain different stages of yoga.
ಯೋಗದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.