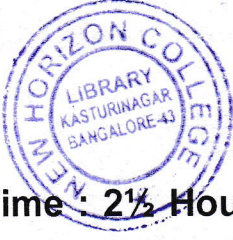




OEPE401

IV Semester ALL U.G. Courses Degree Examination, June/July - 2025
(NEP Scheme)
PHYSICAL EDUCATION
Yoga and Fitness (OE)



Time : 2½ Hours

Maximum 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. Each question carries Two marks.
(6×2=12)

ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಆರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಎರಡು ಅಂಕಗಳು.

- 1) Write the meaning of yoga.
ಯೋಗದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
- 2) Speed
ವೇಗ
- 3) Write any two sources of carbohydrate.
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಮೂಲಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
- 4) Write any two standing yoga poses names.
ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಯೋಗ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
- 5) Name the specific exercises for strength.
ಶಕ್ತಿಯ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.
- 6) AAHPER - Expand the abbreviation.
AAHPER - ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

[P.T.O.]



- 7) Who is the Father of yoga?
ಯೋಗದ ಪಿತಾಮಹ ಯಾರು?
- 8) Cardiovascular Endurance.
ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ.
- 9) Agility
ಚಪಲತೆ

SECTION - B

ವಿಭಾಗ - ಬಿ

II. Answer any Four of the following questions. Each question carries Six marks. (4×6=24)

ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಆರು ಅಂಕಗಳು.

- 10) Describe the principles of Asanas.
ಆಸನಗಳ ತತ್ವಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ.
- 11) Explain the components of Fitness.
ಕ್ಷಮತೆಯ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- 12) What is recreation? Explain the benefits of recreation.
ಮನರಂಜನೆ ಎಂದರೇನು? ಮನರಂಜನೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- 13) Explain the benefits of Physical Fitness.
ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- 14) Explain the physical standards of men and women.
ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ದೈಹಿಕ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
- 15) Explain the benefits of Asanas.
ಆಸನಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.



SECTION - C

ವಿಭಾಗ - ಸಿ

III. Answer any Three of the following questions. Each question carries Eight marks.
(3×8=24)

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಎಂಟು ಅಂಕಗಳು.

16) Explain the importance of yoga in Modern Society.

ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಯೋಗದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

17) Write about sports nutrition and its importance.

ಕ್ರೀಡಾ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

18) What is meant by personality? List out various components influencing personality.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂದರೇನು? ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

19) Explain the importance of general and specific conditioning.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಂಡೀಷನಿಂಗ್‌ನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

20) Write the History of Yoga.

ಯೋಗದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
