OEPE401

IV Semester ALL UG Courses Degree Examination, June/July - 2026

NEW HORIZON COLLEGE
LIBRARY
KASTURINAGAR
BANGALORE-43

(NEP Scheme)

PHYSICAL EDUCATION

Yoga and Fitness (Open Elective)

Time : 2½ Hours | Maximum Marks : 60

SECTION - A

ವಿಭಾಗ – ಎ

I. Answer any Six of the following questions. (6×2=12)

ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಆರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. Name any two standing asanas.
ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಆಸನಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

2. What is Dhyana?
ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೇನು?

3. What is General Conditioning?
ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಂಡೇಷನಿಂಗ್ ಎಂದರೇನು?

4. What is Prathyahara?
ಪ್ರತ್ಯಾಂಹಾರ ಎಂದರೇನು?

5. Name any two sitting asanas.
ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಆಸನಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

6. Name any two limbs of Ashtanga Yoga.
ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಎರಡು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

7. What are Micro-Nutrients?
ಮೈಕ್ರೊ ನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ಸ ಎಂದರೇನು?

8. Who is Known as Yoga Pitamaha?
ಯೋಗದ ಪಿತಾಮಹ ಎಂದು ಯಾರನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ?

9. State any Two principles of Asanas.
ಆಸನಗಳ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ತತ್ವಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

[P.T.O.

SECTION - B

ವಿಭಾಗ – ಬಿ

II. Answer any Four of the following questions. **(4×6=24)**
ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

10. What is personality? Write any two components of influencing personality.
ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂದರೇನು? ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

11. What are the effects of Asanas on both Physical fitness and Mental fitness.
ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ಮೇಲೆ ಆಸನಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

12. What are the specific exercises to improve flexibility?
ಮೈ ಮಣಿತವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಮಾಡಬಹುದಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಯಾವುವು?

13. Write a short note on specific conditioning and its importance.
ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಂಡೀಷನಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಅದರ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಕಿರು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

14. What are the benefits of Nutrition?
ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು?

15. Explain the stages of Pranayama.
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

SECTION - C

ವಿಭಾಗ – ಸಿ

III. Answer any Three of the following questions. **(3×8=24)**
ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

16. Write about the principles of warming up?
ಕಾವೇರಿಸುವಿಕೆಯ ತತ್ವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

17. Describe the types of Vitamins.
ಜೀವಸತ್ವದ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ.

18. Describe the benefits of yoga to the modern society.

ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಯೋಗದ ಪ್ರಯೋಜನ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ.

19. Write in detail about the history of yoga.
ಯೋಗದ ಇತಿಹಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ.

20. Sports nutrition and its importance.
ಕ್ರೀಡಾ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ.