

This question paper contains 3 printed pages]

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

S. No. of Question Paper : 3384

Unique Paper Code : 2552051215

Name of the Paper : DSC-6(4) Fundamental of Game-2 : Yoga

Name of the Course : B.Sc. (Physical Education, Health Education
and Sports) Hons. (NEP,UGCF-2022)

Semester : II

Duration : 2 Hours

Maximum Marks : 60

(Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.)

(इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।)

Note : — Answers may be written either in **English** or in **Hindi**; but the same medium should be used throughout the paper.

टिप्पणी :— इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए; परन्तु सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

Question paper is divided into two Parts—Part-A and Part-B.

Attempt any *three* questions from Part A and

any *three* questions from Part-B.

Part-A carry 5 marks each question and Part-B carry 15 marks each question.

प्रश्नपत्र दो हिस्सों में बाँटा गया है—भाग-‘अ’ और भाग-‘ब’।

भाग-‘अ’ से कोई भी तीन प्रश्न और भाग-‘ब’ से कोई भी तीन प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

भाग-‘अ’ प्रत्येक प्रश्न के 5 अंक हैं और भाग-‘ब’ प्रत्येक प्रश्न के 15 अंक हैं।

P.T.O.

Part-A

(भाग-‘अ’)

1. What is the concept of Yoga. 5
योग की अवधारणा क्या है ?
2. Write the essential qualities required of a coach. 5
एक कोच के लिए आवश्यक गुणों को लिखिए।
3. Write the importance of Yoga in Physical Education. 5
शारीरिक शिक्षा में योग का क्या महत्व है ?
4. Define Pranayama. 5
प्राणायाम को परिभाषित कीजिए।
5. Explain in brief the importance of a balanced diet. 5
संतुलित आहार के महत्व को संक्षेप में समझाइए।

Part-B

(भाग-‘ब’)

6. Explain the organization of Yoga Asana in State Level Competition. 15
राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में योग आसन के आयोजन के बारे में बताइए।
7. Explain the duties and responsibilities of technical officials during Yoga Asana Competition. 15
योग आसन प्रतियोगिता के दौरान तकनीकी अधिकारियों के कर्तव्यों और जिम्मेदारियों के बारे में बताइए।

8. Write down the technique, preparation and effects of the Bhujangasana. 15
भुजंगासन की तकनीक, तैयारी और प्रभावों को लिखिए।
9. Explain Shatkarma in detail. 15
षट्कर्म को विस्तार से समझाइए।
10. Elaborate on the treatment for Asthma through yoga therapy. 15
योग चिकित्सा के माध्यम से अस्थमा के उपचार पर विस्तार से प्रकाश डालिए।