

Exam. Code : 112502

Subject Code : 1041

Bachelor of Physical Education and Sports (B.P.E.S.)

Part—II

YOGA AND RECREATION

Paper—IV

Time Allowed—2 Hours]

[Maximum Marks—100

Note :—There are *eight* questions of equal marks.

Candidates are required to attempt any

four questions.

1. What do you know about Ashtang Yoga ? Describe all the parts of Ashtang Yoga.
2. What is Yoga ? Explain the four types of Yoga.
3. Write down technique and benefits of Kapalbhathi and Dand Dhauti.
4. What is the meaning of Asana ? Write down techniques and benefits of Meditative Asanas.
5. What is the need, importance and scope of Recreation ?
6. Explain the term recreation in physical education and its journey in India since 1947.
7. What kind of facilities are required for a group recreational activity ? Explain the process also.
8. Discuss the types of leadership qualities in team game and need of recreation.

(Punjabi Version)

ਨੋਟ :- ਕੁੱਲ ਅੱਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਅੰਕ ਹਨ। ਪਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ।

1. ਅਸਟਾਂਗ ਯੋਗ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? ਅਸਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
2. ਯੋਗ ਕੀ ਹੈ ? ਯੋਗ ਦੇ ਚਾਰ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
3. ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਅਤੇ ਡੰਡ ਧੌਤੀ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।
4. ਆਸਣ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ? ਧਿਆਨ ਆਸਣਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।
5. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ, ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਕਾਰਜਖੇਤਰ ਕੀ ਹਨ ?
6. ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ 1947 ਤੋਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
7. ਸਮੂਹਿਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ? ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
8. ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

(Hindi Version)

ਨੋਟ :- ਆਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਅੰਕ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਨ੍ਹੀ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਆਵਸ਼ਯਕ ਹੈ।

1. ਅਸਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੇ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਆਪ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? ਅਸਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੀਜ਼ਿਏ।
2. ਯੋਗ ਕੀ ਹੈ ? ਯੋਗ ਦੇ ਚਾਰ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
3. ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਅਤੇ ਡੰਡ ਧੌਤੀ ਦੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਿਏ।
4. ਆਸਨ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ? ਧਿਆਨ ਆਸਨਾਂ ਦੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਿਏ।
5. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਆਵਸ਼ਯਕਤਾ, ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਕਾਰਜਖੇਤਰ ਕੀ ਹੈ ?
6. ਸਾਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਮੇਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਜ਼ਿਏ ਅਤੇ 1947 ਤੋਂ ਭਾਰਤ ਮੇਂ ਇਸਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਮੇਂ ਬਤਾਏ।
7. ਸਮੂਹਿਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤਿਵਿਧਿ ਦੇ ਲਿਏ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾਯੋਗਾਂ ਦੀ ਆਵਸ਼ਯਕਤਾ ਹੋਤੀ ਹੈ ? ਇਸਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਯਾ ਦੀ ਭੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਜ਼ਿਏ।
8. ਵਿਯਾਯਮ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਆਵਸ਼ਯਕਤਾ ਪਰ ਟੀਮ ਮੇਂ ਨੇਤ੍ਰਤਵ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।