



Roll No.

Signature of Invigilator

Paper Code

MA/MS-301

पतंजलि विश्वविद्यालय

University of Patanjali

Examination December – 2018

M.A./M.Sc. Yoga Science (Semester : Third)

Yoga Science (Paper : First)

Methods of Teaching Yoga and Value Education

Time: 3 Hours

Max. Marks: 75

Note: This paper is of seventy five (75) marks divided into three (03) sections A, B, and C. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र पचहत्तर (75) अंकों का है जो तीन (03) खंडों क, ख, तथा ग में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

Section - A / खण्ड-क

(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'A' contains five (05) long-answer-type questions of fifteen (15) marks each. Attempt any **three** questions. (3×15=45)

नोट : खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न दिए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. शिक्षण के सिद्धांतों को विस्तार से लिखिए।
Write the principles of teaching in detail.
2. समूहिक योग शिक्षण की तकनीकों का विवेचन कीजिए।
Discuss the techniques of group yoga teaching.
3. योग शिक्षण में पाठ योजना निर्मित करने की विधि का वर्णन कीजिए।
Describe the method to prepare lesson plan in yoga teaching.
4. कक्षा प्रबंधन के आधारभूत घटकों का विस्तार से विवेचन कीजिए।
Discuss the basic components of class management in detail.
5. मूल्य के प्रकारों को लिखिए। मूल्यपरक शिक्षण में योग की भूमिका का वर्णन कीजिए।
Write the types of value? Describe the role of yoga in value based teaching.

Section - B / खण्ड-ख

(Short Answer Type Questions) / (लघु-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'B' contains Six (06) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any **four** (04) questions. (4×5=20)

नोट : खण्ड 'ख' में छः (06) लघु-उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. योग शिक्षक के गुणों को लिखिए।
Write the characteristics of a yoga teacher?
2. महिलाओं को योग अभ्यास करने के सिद्धांतों का वर्णन कीजिए।
Describe the principles of yoga practice for woman.
3. सूर्यभेदन प्राणायाम के शिक्षण हेतु पाठ योजना निर्मित कीजिए।
Prepare a lesson plan for teaching Suryabhedan Pranayama?
4. योग शिक्षण में शिक्षण तकनीक की भूमिका का वर्णन कीजिए।
Describe the role of teaching technology in yoga teaching.

5. वैश्विक स्तर पर मूल्यों की स्थापना में योग की भूमिका का वर्णन करें।

Describe the role of yoga in establishment of value at global level.

6. आप योग कक्षा में अनुशासन किस प्रकार बनाएँगे?

How do you maintain discipline in yoga class?

Section - C / खण्ड-ग

(Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

Note: Section 'C' contains ten (10) objective-type questions of one (01) mark each. All the questions of this section are compulsory. (10×01=10)

नोट : खण्ड 'ग' में दस(10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए एक (01) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. पाठ नियोजन का लाभ निम्न में-से कौन-सा है?

- (अ) इससे अध्यापक अपने विचारों को संगठित कर लेता है
(ब) इससे अध्यापक को पढ़ाने के लिए आवश्यक सामग्री उपलब्ध हो जाती है
(स) इससे अध्यापक पढ़ाए जाने वाले विषय से भटकते नहीं ह
(द) उपरोक्त सभी

Which of the following is the benefit of lesson plan?

- (A) This makes the teacher organise his thought
(B) This provides necessary material to the teacher for teaching
(C) The teacher does not wander from the subject to be taught
(D) All of the above

2. अधिगम शब्द का अर्थ है ?

- (अ) सीखना अथवा व्यवहार परिवर्तन (ब) पाठ योजना
(स) अन्तःक्रिया (द) उपरोक्त सभी

What is the meaning of word "Adhigam"?

- (A) Learning or behaviour change (B) Lesson planning
(C) Interaction (D) All of the above

3. योग कक्षा की निम्न में-से कौन-सी विशेषता है

- (अ) कक्षा के वातावरण का निर्माण
(ब) बैठने की व्यवस्था जिसमें प्रत्येक विद्यार्थी के लिए 40 वर्ग फिट का स्थान उपलब्ध हो
(स) कक्षा में बैठने की व्यवस्था पंक्तियों में, अर्ध चंद्राकार, या छोटे गोले के रूप में हो
(द) उपरोक्त सभी

Which are the following characteristics of Yoga class room?

- (A) Building the classroom environment
(B) Sitting arrangement in which each student gets a space of about 40 square feet
(C) The arrangement for sitting in the class should be done in rows, semi-circle, or small circle
(D) All of the above

4. अध्यापन में अनावश्यक कारक क्या हैं?

- (अ) छात्रों को दण्ड देना
(ब) कक्षा में अनुशासन रखना
(स) प्रभावशाली तरीके से व्याख्यान देना
(द) ब्लैक बोर्ड पर चित्र एवं रेखाचित्र बनाना

What is the unnecessary factor in teaching?

- (A) To Punishing students
(B) To maintain Discipline in classroom
(C) To deliver lectures impressively
(D) To Draw pictures and diagram on blackboard

5. योग शिक्षा किस प्रकार समस्याओं को दूर करती है

- (अ) यौगिक क्रियाओं द्वारा मनोशारीरिक तंत्र में संतुलन लाकर
(ब) यम-नियम द्वारा व्यवहार परिवर्तन लाकर
(स) चित्त मलों के प्रक्षालन द्वारा
(द) उपरोक्त सभी

How the Yoga teaching removes problems?

- (A) By balancing psychosomatic system through Yogic Kriyas
(B) To bring the behaviour change through Yama and Niyama
(C) Through cleansing of Chittamala
(D) All of the above

6. आसन शिक्षण से संबन्धित सावधानी है

- (अ) खाली पेट होना (ब) शरीर का लचीलापन
(स) स्नान (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

Precaution of the Asana-Teaching is

- (A) Empty Stomach (B) Body flexibility
(C) Bath (D) None of the above

7. मुद्राओं के शिक्षण की प्रमुख विधि है

- (अ) व्याख्यान विधि (ब) व्याख्यान एवं प्रदर्शन विधि
(स) कहानी विधि (द) प्रदर्शन विधि

Main teaching method of Mudra is.....

- (A) Lecture Method (B) Lecture & Demonstration Method
(C) Story method (D) Demonstration method

8. कुशल अध्यापन के गुण हैं

- (अ) गतिविधियों से पूर्ण (ब) सम्प्रेषण कौशल
(स) अध्यापकीय व्यक्तित्व (द) उपरोक्त सभी

Characteristic of an effective teaching is

- (A) Activity based (B) Communication Skill
(C) Teaching Personality (D) All of the above

9. निम्न में-से कौन-सी योग शिक्षण की विशेषता नहीं है ?

- (अ) शिक्षण विधि (ब) कक्षा व्यवस्थापन एवं अनुशासन
(स) कक्षा की समस्याओं का निराकरण (द) शारीरिक लक्षणों का आकलन

Which is not a characteristics of Yoga teaching method in the following

- (A) Teaching method (B) Class management and discipline
(C) Solution of class problems (D) Analysis of physical symptoms

10. सीखने की प्रभावशाली विधि है

- (अ) स्वयं द्वारा प्रयोग करके सीखना (ब) व्याख्यान एवं चर्चा
(स) अवलोकन तथा अनुसंधान (द) उपर्युक्त सभी

Impressive method of learning is

- (A) To learn practical by self (B) Lecture and discussion
(C) Observation and research (D) All of the above

-----X-----