



Roll No.
Signature of Invigilator

Paper Code
DYSC-CT 204

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali

Examination December – 2022

Diploma in Yogasana Sports Coaching (DYSC); Semester : Second
Yogasana Sports ; Paper : Fourth

Planning & Periodization

Time: 3 Hours

Max. Marks: 70

Note: This paper is of seventy (70) marks divided into two (02) sections A, and B. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र सत्तर (70) अंकों का है जो दो (02) खंडों क, तथा ख 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. योजना से आप क्या समझते हैं? साप्ताहिक योजना को समझाइये।

What do you understand by planning? Explain weekly plan.

2. पाठ-योजना एवं उसके महत्व को समझाइये और किसी एक साधारण कौशल पर पाठ योजना बनाइये।

Explain lesson plan, its importance and prepare a lesson plan on fundamental skill.

3. शारीरिक स्वस्थता परीक्षण से आप क्या समझते हैं?

What do you mean by physical fitness test?

4. वार्मअप से आप क्या समझते हैं? वार्मअप की आवश्यकता व महत्व को लिखिए।

What do you mean by warm-up? Write down need and importance of warming-up.

5. योगासन खेल के अन्तर्गत युक्तियों और रणनीतियों का वर्णन करें।

Describe the tactics and strategies of Yogasana Sports.

Section - B / खण्ड-ख

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

Note: Section 'B' contains Seven (07) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any five (05) questions. (5×5=25)

नोट : खण्ड 'ख' में सात (07) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

6. निम्न पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए - (अ) साप्ताहिक योजना (ब) दैनिक योजना।

Write a short note on : (A) Weekly plan (B) Daily plan.

7. पोषण की आवश्यकता और महत्व की व्याख्या करें।

Explain the need and importance of Nutrition.

8. निम्न पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए - (अ) खेल योजना (ब) अवलोकन।

Write a short note on : (A) Game Plan (B) Observation.

9. अवधिकरण से आप क्या समझते हैं?

What do you mean by periodization?

10. योजना से आप क्या समझते हैं?

What do you understand by planning?

11. पुनःप्राप्ति को प्रभावित करने वाले कारकों को समझाइये।

Explain the factors affecting recovery.

12. वृद्धि और विकास पर टिप्पणी लिखें।

Write a note on growth and development.

-----X-----