



Paper Code

BSCT 303

Roll No. ....

Signature of Invigilator .....

पतंजलि विश्वविद्यालय

University of Patanjali

Examination December – 2017

B.Sc. Yoga Science (Semester: Third)

Yoga Science

Methods of Teaching Yoga

Time: 3 Hours

Max. Marks: 70

Note: This paper is of seventy (70) 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 सत्तर (70) 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. शिक्षा के सिद्धांतों का वर्णन कीजिए।  
Explain about the principles of teachings.
2. समूह प्रशिक्षण की विधियों का वर्णन कीजिए।  
Describe the techniques of mass instruction.
3. शिक्षण पद्धतियों को प्रभावित करने वाले कारकों, उनका अर्थ तथा क्षेत्र का वर्णन कीजिए।  
Describe the meaning, scope and factors influencing teaching methods.
4. एकल एवं समूह शिक्षण की विधियों का वर्णन कीजिए।  
Describe the techniques of individual and group teachings.
5. योग शिक्षण की विशेषताओं और आवश्यक कारकों के बारे में लिखिए।  
Write down the characteristics and essential factors of yoga 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. शिक्षण और प्रशिक्षण की अवधारणा पर एक नोट लिखें।  
Write a note on Concept of teaching and learning.
2. आरम्भावस्था और उच्चावस्था के बीच योगाभ्यास में अन्तर बताइये।  
Distinguish between beginners and advanced levels of yoga practice.
3. पाठ-योजना के लिए पुस्तकालय एवं दूसरे स्रोतों के प्रभावी उपयोग का वर्णन कीजिए।  
Explain the effective use of library and other resources for lesson planning.
4. समय सारिणी निर्माण के सिद्धान्त का विवेचन करें।  
Discuss the Principals of time table construction.

5. योग में शिक्षण तकनीक की क्या भूमिका है? स्पष्ट करें।

What is the Role of education technology in yoga? Clarify.

6. अच्छी पाठ योजना की आवश्यकताओं पर प्रकाश डालिए।

Highlight the Essentials of good lesson plan.

### Section - C / खण्ड-ग

#### (Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

**Note:** Section 'C' contains ten (10) objective-type questions of half (0.5) mark each. All the questions of this section are compulsory. (10×0.5=05)

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

1. पढ़ते समय एक प्रति मुद्रा का परिचय महत्वपूर्ण है क्योंकि.....

- (अ) इसमें केवल एंटागोनिस्टिक मांसपेशियों का प्रति संतुलन होता है  
(ब) यह एगोनिस्टिक और एंटागोनिस्टिक मांसपेशियों का प्रति संतुलन करता है  
(स) यह अंगों की स्थिति समायोजित कर देता है  
(द) यह एक मालिश प्रभाव पैदा करता है

Introducing a counter pose is important while teaching because.....

- (A) It counter balance only antagonistic muscles (B) It counterbalances agonistic and antagonistic  
(C) It adjuster positioning of organs (D) It produces a massaging effect

2. हमें महत्वपूर्ण बिंदुओं को याद करने की जरूरत क्यों है?

- (अ) हमारी बेहतर समझ के लिए (ब) गहराई से समझने के लिए  
(स) हमारे आत्म सुधार के लिए (द) इनमें से कोई नहीं

Why do we need to remember key points?

- (A) For our better understanding (B) For indepth understanding  
(C) For our self correction (D) None of the above

3. एक सत्र की योजना का क्या महत्व है?

- (अ) हमारे सत्रों को अच्छी तरह स्वीकार करने के लिए (ब) एक व्यवस्थित शिक्षण के लिए  
(स) हमारे आत्म सुधार के लिए (द) इनमें से कोई नहीं

What is the importance of a session planning?

- (A) For our sessiontologe well (B) For a systematic teaching  
(C) For our self improvement (D) None of the above

4. एक कक्षा के बारे में प्रतिक्रिया देना क्यों महत्वपूर्ण है?

- (अ) हमारी समझ के लिए (ब) अपने आप को तैयार करने के लिए  
(स) स्वयं निगरानी के लिए (द) इनमें से कोई नहीं

Why giving a feedback about a class is important?

- (A) For our understanding (B) For updating ourselves  
(C) For our self improvement (D) None of the above

5. हमें अभ्यास से पूर्व अभ्यास के निषेधों की व्याख्या करने की जरूरत क्यों है?

- (अ) हमारे लाभ के लिए  
(ब) व्यक्ति को उसकी सीमा के बारे में जागरूक बनाने के लिए  
(स) हमारी बेहतर समझ के लिए  
(द) इनमें से कोई नहीं

Why do we need to explain the contraindications of a practice before me go for practice?

- (A) For our benefits  
(B) For maleing aware about his/her limitations  
(C) For our better understanding  
(D) None o the above

6. एक शिक्षक के लिए संचार में एक बेहतर कौशल क्यों आवश्यक है?

- (अ) एक अभ्यास कुशलता से समझने के लिए  
(ब) अभ्यास के बारे में आवश्यक घटकों को समझने के लिए  
(स) समय प्रबन्धन के लिए  
(द) इनमें से कोई नहीं

Why a better skill in communication is required for a teacher?

- (A) For explaining a Practice efficiently  
(B) For explaining a required components about the practice  
(C) For managing time  
(D) None of the above

7. कई लोगों को एक छोटे हॉल के अंदर सूर्य नमस्कार का अभ्यास करते समय किस कोण पर अभ्यास करना चाहिए?

- (अ) 180 डिग्री  
(ब) 135 डिग्री  
(स) 120 डिग्री  
(द) 110 डिग्री

Placing the aspirants in which angle should be preferable when suryanamaskar is practiced in a small hall for more people?

- (A) 180 degree  
(B) 135 degree  
(C) 120 degree  
(D) 110 degree

8. खेल प्रक्रिया का प्रयोग.....में किया जाता है।

- (अ) बालकों को पढ़ाने  
(ब) बालकों के मनोरंजन  
(स) बालकों का ध्यान बँटाने  
(द) बालकों को सिखाने

Playing process used in the.....

- (A) To teach students  
(B) To entertain the students  
(C) To reduce attention  
(D) To inculcate students

9. व्याख्यान विधि के लिए.....की आवश्यकता होती है।

- (अ) प्रशिक्षण  
(ब) अभ्यास  
(स) बौद्धिक चातुर्य  
(द) परिपक्वता

..... is required for lecture method.

- (A) Training  
(B) Practice  
(C) Intelligence  
(D) Maturity

10. समस्या एक ..... है।

- (अ) मानसिक बोझ  
(ब) अनुत्तरित प्रश्न  
(स) निरन्तर तनाव  
(द) उपरोक्त सभी

Problem is a.....

- (A) Mental pressure  
(B) Unanswered questions  
(C) Continuous stress  
(D) All of the above

-----X-----