

CMDM/M-24

**31139**

TEACHING METHODS IN YOGA

Paper-404

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 80

**Note :** • There are total of *nine* questions in all out of which students will be required to attempt *five* questions.

- The students will be required to attempt *one* question from each unit. Long answer type question will carry 15 marks each.
- Question No. 9 will be compulsory and will carry 20 marks. It will comprise of 10 short answer type questions of 2 marks each.

**नोट :** प्रश्न पत्र में कुल नौ प्रश्न हैं जिनमें से छात्रों को पाँच प्रश्न करने हैं। परीक्षार्थी को प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न करना है। दीर्घ उत्तरीय प्रकार का प्रत्येक प्रश्न 15 अंकों का है। प्रश्न संख्या 9 अनिवार्य है और 20 अंकों का है। इसमें 10 लघु उत्तरीय प्रश्न हैं, प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।

### UNIT-I ( इकाई-I )

1. Explain meaning and concept of teaching methods. Explain main teaching methods used in Yoga. 15

शिक्षण विधियों के अर्थ और अवधारणा की व्याख्या करें। योग में प्रयुक्त होने वाली प्रमुख शिक्षण विधियों की व्याख्या कीजिए।

2. Explain in detail the various factors affecting the teaching in Yoga. 15

योग में शिक्षण को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों की विस्तार से व्याख्या कीजिए।

### UNIT-II ( इकाई-II )

3. Explain in detail the modern concept of teaching aids used in Yoga. 15

योग में प्रयुक्त शिक्षण सहायक सामग्री की आधुनिक अवधारणा को विस्तार से समझाइए।

4. Explain in detail the importance of teaching aids in Yoga. 15

योग में शिक्षण सहायक सामग्री को विस्तार से समझाइए।

### UNIT-III ( इकाई-III )

5. Prepare a neat and clean lesson plan of any technique used in Yoga. 15

योग में उपयोग की जाने वाली किसी भी तकनीक की साफ सुथरी पाठ योजना तैयार करें।

6. Explain in detail the factors affecting a good lesson plan in Yoga. 15

योग में एक अच्छी पाठ योजना को प्रभावित करने वाले कारकों की विस्तार से व्याख्या कीजिए।

## UNIT-IV ( इकाई-IV )

7. Explain in detail the factors affecting the class in Yoga. 15  
योग में कक्षा को प्रभावित करने वाले कारकों को विस्तार से समझाइए।
8. Explain in detail the rules for Yoga competition for men category. 15  
पुरुष वर्ग के लिए योग प्रतियोगिता के नियमों को विस्तार से समझाइए।

## UNIT-V ( इकाई-V )

### Compulsory Question ( अनिवार्य प्रश्न )

9. Briefly explain the following :
- (a) Yog-Demo.
  - (b) Jal Kapalbhati.
  - (c) Pratyahara.
  - (d) MS-Excel.
  - (e) Use of Internet.
  - (f) Class formation.
  - (g) Women Yog competition.
  - (h) Lecture method teaching.
  - (i) Coaching lesson plan.
  - (j) Pre class preparation. (10×2=20)

निम्नलिखित को संक्षेप में समझाइए :

- (क) योग-डेमो।
  - (ख) जल कपालभाति।
  - (ग) प्रत्याहार।
  - (घ) एम.एस.-एक्सेल।
  - (ङ) इंटरनेट का उपयोग।
  - (च) वर्ग गठन।
  - (छ) महिला योग प्रतियोगिता।
  - (ज) व्याख्यान विधि शिक्षण।
  - (झ) कोचिंग पाठ योजना।
  - (ञ) प्रारंभिक कक्षा की तैयारी।
-