

2020

**Physical Education**  
**Yoga Education & Inclusive Education**  
**Paper : BCC-201**

Full Marks : 70

Time : 3 Hours

*The figures in the right-hand margin indicate marks.**Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable.*

1. Answer the following **six** questions. Each question carrying **five** marks: 5×6=30

নিম্নলিখিত যেকোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও। প্রতিটির প্রশ্নমান পাঁচ :

- a) Write down the need and importance of Yoga in Physical Education.  
শারীর শিক্ষায় যোগের প্রয়োজনীয়তা ও গুরুত্ব লেখ।
- b) Write down the effect of Asanas and Pranayamas on muscular system.  
পেশিতন্ত্রের ওপর আসন ও প্রাণায়ামের প্রভাব লেখ।
- c) Write down the effect of meditative postures on nervous system.

[Turn over]

স্নায়ুতন্ত্রের ওপর ধ্যানাসনের প্রভাব লেখ।

- d) Write down the aim and objectives of yoga.  
যোগের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য লেখ।
- e) Explain any three paths of 'Astanga Yoga'.  
'অষ্টাঙ্গ যোগ'-এর যে-কোনো তিনটি পথ ব্যাখ্যা কর।
- f) Discuss about different types of 'Bandhas'.  
বিভিন্ন 'বন্ধ' সম্পর্কে আলোচনা কর।
- g) Explain the philosophical aspects of Inclusive education.  
অন্তর্ভুক্তিমূলক শিক্ষার দার্শনিক দিকগুলি ব্যাখ্যা কর।
- h) Write down the advantages of Inclusive Education for the individual and society.  
ব্যক্তি ও সমাজের জন্য অন্তর্ভুক্তিমূলক শিক্ষার সুবিধাগুলি লেখ।
- i) Discuss about cooperative learning strategies in the class room.  
শ্রেণীকক্ষে সহযোগী শিখন সম্পর্কে আলোচনা কর।
- j) Write down the skills and competencies of teachers and teacher educators for secondary education in inclusive settings.  
মাধ্যমিক শিক্ষায় অন্তর্ভুক্তি প্রণালীতে শিক্ষক ও শিক্ষাবিদদের প্রয়োজনীয় নিপুণতা ও পারদর্শিতা সম্পর্কে লেখ।

2. Answer the following **eight** questions. Each question carrying **2.5** marks:  $2.5 \times 8 = 20$

নিম্নলিখিত যেকোনো আটটি প্রশ্নের উত্তর দাও। প্রতিটির প্রশ্নমান ২.৫ :

- a) Define 'Yoga'.  
যোগের সংজ্ঞা দাও।
- b) What is Astanga Yoga?  
অষ্টাঙ্গ যোগ কি?
- c) What are various types of Asanas?  
বিভিন্ন প্রকার আসন কি কি?
- d) What do you mean by the term 'inclusive education'?  
অন্তর্ভুক্তিমূলক শিক্ষা বলতে কি বোঝায়?
- e) List down various factors affecting inclusion.  
অন্তর্ভুক্তিতে প্রভাব বিস্তারকারী বিভিন্ন উপাদানগুলির তালিকা দাও।
- f) What do you mean by 'Peer Tutoring'?  
'সঙ্গী শিক্ষণ' কাকে বলে?
- g) What is 'Buddy Teaching'?  
'নিকট বন্ধুর দ্বারা শিক্ষণ' কি?
- h) What do you mean by 'Multisensory Teaching'?

'বহুসংবেদী শিক্ষণ' বলতে কি বোঝায়?

- i) List down five characteristics of 'Inclusive School'.  
'অন্তর্ভুক্তিমূলক বিদ্যালয়'-এর পাঁচটি বৈশিষ্ট্যের তালিকা দাও।
- j) What is 'Reflective Teaching'?  
'প্রতিফলিত শিক্ষণ' কি?
- k) Write short notes on 'Benefits of Kriyas'.  
'ক্রিয়ার উপকারিতা'—এই বিষয়ের ওপর টীকা লেখ।
- l) What is 'Pranayamas'?  
'প্রাণায়াম কি?

3. Answer any **ten** MCQ from the following:

$2 \times 10 = 20$

- i) Which is the Sanskrit root (verb form) for the etymological derivation of the word "Yoga"?
  - a) Yug
  - b) Yuge
  - c) Yuj
  - d) Yuje
- ii) Successful classroom management includes which of the following?
  - a) Primarily instructional

- b) Primarily physical management
  - c) Primarily behavior
  - d) All of the above
- iii) Which day is celebrated as 'International Day of Yoga'?
- a) June 20
  - b) June 21
  - c) June 22
  - d) June 23
- iv) Teachers can support students with special needs by being flexible in instruction. \_\_\_\_\_ is used to plan and implement curricula and instruction to meet the diverse learning needs of students with disabilities.
- a) Instructional flexibility
  - b) Collaboration
  - c) Differentiated instruction
  - d) Accommodation
- v) The purpose of Yoga as taught by the ancients is to attain:
- a) Perfect health
  - b) Peace of mind

- c) Stress relief
  - d) Enlightenment or Self-realization.
- vi) Applied behavioural analysis (ABA) is often used to help children with which of the following conditions?
- a) Autism
  - b) Dyslexia
  - c) Attentional deficit disorder
  - d) Dyspraxia
- vii) Who compiled 'Yoga Sutra'?
- a) Patanjali
  - b) Gheranda
  - c) Svatmarama
  - d) None of the above
- viii) When did the UN General Assembly announce 21st June as the International Yoga Day?
- a) 21st June 2014
  - b) 11th Dec 2014
  - c) 12th Dec 2014
  - d) 11th June 2014
- ix) The appropriate amount of time to wait after a meal before beginning a yoga practice is:

- a) 30 minutes
  - b) 60 minutes
  - c) 90 minutes
  - d) 2 hours
- x) Success of inclusive education depends on \_\_\_\_\_.
- a) Community support
  - b) Attitudinal change among teachers
  - c) High quality teaching learning materials
  - d) High quality textbooks
- xi) What is the main therapeutic benefit of Kapalabhati practice?
- a) to remove kapha disorders
  - b) to remove pitta disorders
  - c) to remove vāta disorders
  - d) to remove vāta-pitta disorders
- xii) What is the recommended time period for the practice of Kumbhaka (Pranayama) according to Hatha Pradeepika?
- a) Before sunrise
  - b) After sunset

- c) Morning and evening both time
  - d) Morning, midday, evening, midnight
- xiii) The Yoga class usually begin with a
- a) A Prayer
  - b) Suryanamaskār
  - c) Yogic Sūkshma Vyāyāma
  - d) Yogāsana
- xiv) What does curriculum mean?
- a) A collection of all the curricular activities.
  - b) A collection of the experiences that the school wants children to learn
  - c) A list of compulsory and optional subjects
  - d) None of the above
- xv) Which asana is helpful in maintaining normal blood pressure?
- a) Shavasana
  - b) Padmasana
  - c) Chakrasana
  - d) Salvasana