

M.A. (Part-I) Yogashastra (Semester-II) Examination**YOGA METHODOLOGY****Paper-I**

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 80

N.B. :- (1) Solve **all** questions.

(2) All questions carry equal marks

1. (i) Classroom teaching is improved by : 2
 - (a) Power-point presentation
 - (b) Lesson planning
 - (c) Best language based communication
 - (d) All the above
- (ii) The factor does not involve in lesson planning : 2
 - (a) Class strength
 - (b) Black-board
 - (c) Teaching aid
 - (d) Communication skill
- (iii) Lecture cum demonstration is the best method for teaching : 2
 - (a) Meditation
 - (b) Pratyahara
 - (c) Yamas
 - (d) NETI
- (iv) Story method of teaching is the best method for teaching : 2
 - (a) Yamas
 - (b) Asnas
 - (c) Pranayama
 - (d) Mudras
- (v) Microteaching is useful in teaching to a group of : 2
 - (a) 5 students
 - (b) 2 students
 - (c) 40 students
 - (d) (a) & (b)
- (vi) The best tool of evaluation of Asans is : 2
 - (a) Sessional exam.
 - (b) Competition
 - (c) Project assignment
 - (d) Teaching assignment

(vii) Which factor is important in teaching a Neti ? 2

- | | |
|-------------|------------------------|
| (a) Hygiene | (b) Teacher's presence |
| (c) Salt | (d) Water quantity |

(viii) The important factor in teaching an asna is : 2

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| (a) Simple to complex | (b) Slow and Rhythmicity |
| (c) Breathing principle | (d) All the above |

2. Explain the meaning of LESSON PLANNING and define it. Discuss its importance in teaching meditation or Yamas and Niyamas.

OR

Compare the different formats of practical lessons of Shatkarmas and Pranayama. 16

3. Write the merits and demerits of different methods of Yoga teaching of an ASNA.

OR

Describe the salient feature of Lecture cum demonstration for teaching an Ujjai Pranayama. 16

4. Discuss the role of Yoga teaching in improving efficiency of various games and sports.

OR

Classify teaching aids and describe the precautions for their use in effective teaching. 16

5. Discuss the various cautions to be used for preparing observation lesson plan of an ASNA OR MUDRA.

OR

Describe the various characteristics of skill lesson plan on Padamasna OR BHUJANGASNA.

16

M.A. (Part-I) Yogashastra (Semester-II) Examination

YOGA METHODOLOGY

Paper-I

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 80

(मराठी माध्यम)

- नोट :- (1) सर्व प्रश्न सोडवा.
(2) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

1. खालीलपैकी योग्य पर्याय निवडा :

- (1) वर्ग शिक्षण हे च्या द्वारे सुधारल्या जावू शकते. 2
 (अ) पॉवरपॉइंट प्रदर्शनाने (ब) पाठ नियोजन
 (क) उत्तम भाषेवर आधारित संवाद (ड) वरील सर्व.
- (2) पाठ नियोजनात या धटकांचा अन्तर्भाव नसतो : 2
 (अ) वर्ग क्षमता (ब) फळा (ब्लॉकबोर्ड)
 (क) शिक्षण पुरक साहित्य (ड) संवाद कौशल्य
- (3) प्रदर्शनासह, व्याख्यान हे शिकविण्याची उत्तम पद्धत आहे : 2
 (अ) ध्यान (ब) प्रत्याहार
 (क) यम (ड) नेती
- (4) कथा-कथन पद्धती ही शिकविण्याची उत्तम पद्धती आहे : 2
 (अ) यम (ब) आसन
 (क) प्राणायाम (ड) मुद्रा
- (5) सूक्ष्मशिक्षण (मायक्रोटिचिंग) हे च्या समूहाला शिकविण्याकरीता उपयोगी आहे. 2
 (अ) ५ विद्यार्थ्यांच्या (ब) २ विद्यार्थ्यांच्या
 (क) ४० विद्यार्थ्यांच्या (ड) (अ) आणि (ब)
- (6) आसनाच्या मुल्यमापनाचे उत्तम साधन आहे : 2
 (अ) सत्रकाळीन परीक्षा (ब) स्पर्धा
 (क) प्रकल्प असाइनमेन्ट (ड) शिक्षण असाइनमेन्ट.

(7) नेती शिकविताना कोणता घटक महत्वाचा आहे ? 2

- (अ) स्वच्छता (ब) शिक्षकाची उपस्थिती
(क) मिठ (ड) पाण्याची मात्रा

(8) आसन शिकविता महत्वाचा घटक आहे : 2

- (अ) सोप्याकडून कठीन (ब) हळूवार आणि लयबद्धता
(क) श्वसनाचे तत्व (ड) वरील सर्व.

2. पाठ नियोजनाचा अर्थ आणि व्याख्या स्पष्ट करा ध्यान किंवा यम आणि नियम शिकविताना पाठ नियोजनाचे महत्त्व यावर चर्चा करा

किंवा

षट्कर्म आणि प्राणायामाच्या प्रत्याक्षिक पाठच्या वेगवेगळ्या स्वरूपांची तुलना करा. 16

3. आसन शिकविण्याच्या विविध पद्धतींचे गुणवत्ता व दोष लिहा.

किंवा

उज्जाई प्राणायाम शिकविण्याकरीता व्याख्यानासह प्रदर्शनाचे ठळक वैशिष्ट्यांचे वर्णन करा. 16

4. विविध खेळ आणि करीता कार्यक्षमता वाढविण्याकरीता योग शिक्षणाच्या भूमिके विषयी चर्चा करा.

किंवा

प्रभावी शिक्षणाकरीता अध्यापन पुरक साहित्यांचे वर्गीकरण करून त्यांच्या उपयोग करताना वाळगाव्याच्या सावधगिरीचे वर्णन करा. 16

5. आसन आणि मुद्रा करीता निरीक्षण पाठ योजना तयार करताना ह्याव्याच्या विविध खबरदारी विषयी चर्चा करा.

किंवा

पद्मासन किंवा भुजंगासनच्या कौशल्य पाठ योजनेच्या विविध गुणवैशिष्ट्यांचे वर्णन करा. 16

M.A. (Part-I) Yogashastra (Semester-II) Examination

YOGA METHODOLOGY

Paper-I

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 80

(हिन्दी माध्यम)

नोट :- (1) सभी प्रश्न हल कीजिये ।

(2) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।

1. निम्नलिखित के लिए उचित विकल्प चुनिये ।

- (1) कक्षा शिक्षण यह के द्वारा उन्नत की जा सकती है । 2
 (अ) पॉवरपॉइंट प्रदर्शन (ब) पाठ योजना
 (क) उत्तम भाषा पर आधारित संवाद (ड) उपरोक्त सभी
- (2) पाठयोजना में इन कारकों का अन्तर्भाव नहीं होता : 2
 (अ) कक्षा क्षमता (ब) ब्लैकबोर्ड
 (क) अध्यापन पूरक साहित्य (ड) संवाद कौशल्य
- (3) प्रदर्शन के साथ व्याख्यान यह पढ़ाने की उत्तम पद्धति है : 2
 (अ) ध्यान (ब) प्रत्याहार
 (क) यम (ड) नेती
- (4) कथा-कथन पद्धति यह पढ़ाने की उत्तम पद्धति है : 2
 (अ) यम (ब) आसन
 (क) प्राणायाम (ड) मुद्रा
- (5) माइक्रोटीचिंग यह के समूह को पढ़ाने में उपयुक्त है । 2
 (अ) ५ विद्यार्थियों के (ब) २ विद्यार्थियों के
 (क) ४० विद्यार्थियों के (ड) (अ) और (ब) दोनों
- (6) आसनों के मूलमापन के उत्तम साधन हैं : 2
 (अ) सत्रकालीन परीक्षा (ब) स्पर्धा
 (क) प्रकल्प असाईनमेंट (ड) शिक्षण असाईनमेंट

(7) नेती पढ़ाते समय कौनसा कारक महत्वपूर्ण है ? 2

- (अ) स्वच्छता (ब) शिक्षक की उपस्थिति
(क) नमक (ड) पानी की मात्रा

(8) आसन पढ़ाते समय महत्वपूर्ण कारक हैं : 2

- (अ) आसन से कठिन (ब) धिरे और लय के साथ
(क) एवसन तत्व (ड) उपरोक्त सभी

2. पाठ योजना का अर्थ और परिभाषा स्पष्ट कीजिये । ध्यान या यम और नियम पढ़ाते समय पाठ योजना के महत्व पर चर्चा कीजिये ।

अथवा

षट्कर्म और प्राणायाम के प्रात्याक्षिक पाठ के विभिन्न स्वरूप की तुलना कीजिये । 16

3. आसन पढ़ाने की विभिन्न पद्धतियों के गुण दोष लिखिए ।

अथवा

उज्जाई प्राणायाम पढ़ाने के लिए प्रदर्शन के साथ व्याख्यान की मुख्य विशेषताओं का वर्णन कीजिए ।

16

4. विभिन्न खेल और क्रीडा के लिए कार्यक्षमता बढ़ाने के लिए योग शिक्षा की भूमिका के बारे में चर्चा कीजिए ।

अथवा

प्रभावी शिक्षा के लिए अध्यापन पूरक साहित्य का वर्गीकरण कर उनका प्रयोग करते समय एहतियात बरतने के बारे में वर्णन कीजिये ।

16

5. आसन और मुद्रा के लिये निरिक्षण पाठ योजना तैयार करते समय एहतियात बरतने के बारे में चर्चा कीजिए ।

अथवा

पद्मासन या भुजंगासन के कौशल्य पाठ योजना की विभिन्न विशेषताओं का वर्णन कीजिये । 16