



VIVEKANANDA COLLEGE, TIRUVEDAKAM WEST

College with Potential for Excellence

(Residential & Autonomous – A Gurukula Institute of Life-Training)

Re-accredited with 'A' Grade by NAAC (CGPA 3.59 out of 4.00)

Affiliated to Madurai Kamaraj University

B.A. / B.Sc. / B.Com. / M.Sc. / M.Com. Degree (Semester) Examinations, April 2020

PHYSICAL TRAINING (III Year UG & II Year PG)

Time: 1 Hour

Maximum Marks: 50

SECTION – A

I. Answer ALL Questions:

(10 × 1 = 10)

1. National Game of India is?
 - a) Cricket
 - b) Football
 - c) Kabaddi
 - d) Hockey
2. The Length of exchange Zone in 4 x100 mts relay is?
 - a) 10 metres
 - b) 15 metres
 - c) 20 metres
 - d) 30 metres
3. Highest Sports Award in India is?
 - a) Padmasree
 - b) Padma Vibhushan
 - c) Arjuna Award
 - d) Bharath Rathna
4. Pranayama is which part of the Ashtanga-Yoga?
 - a) First
 - b) Third
 - c) Forth
 - d) Sixth
5. What is called Bonus point in Kabaddi?
6. Which is the Venue of the next Olympic Game?
7. Basket ball team Consists of _____players.
8. _____ Point is in the Volley ball game to win.
9. Write the full name of IAAF?
10. The total numbers of players in a Football team are?

SECTION – B

II. Answer ALL the Questions:

(4 × 5 = 20)

11. a) Discuss the Aim and objectives of Physical Education.
[OR]
b) What are the rules for running race?
12. a) Give short notes on game of Badminton?
[OR]
b) Name the events of Decathlon.
13. a) Write any Five rules of Volleyball?
[OR]
b) What are the benefits of Asanas?
14. a) Write any Five rules of Kabaddi Game?
[OR]
b) What are the rules for Discus throw?

SECTION – C

III. Answer any TWO Questions:

(2 × 10 = 20)

15. Explain the origin of Ancient Olympic Game.
16. Draw a diagram of a football field with their measurement and label it.
17. Write the rules and make a suitable diagram of shotput area with its measurement.

☆☆☆☆☆



VIVEKANANDA COLLEGE, TIRUVEDAKAM WEST

College with Potential for Excellence

(Residential & Autonomous – A Gurukula Institute of Life-Training)

Re-accredited with 'A' Grade (CGPA 3.59 out of 4.00) by NAAC

Affiliated to Madurai Kamaraj University

CERTIFICATE COURSE EXAMINATIONS, APRIL 2020

PHYSIOLOGICAL CONCEPTS IN YOGA

Time: 2 Hours

Maximum Marks: 50

பகுதி – அ

I அனைத்து வினாக்களுக்கும் ஓரிரு வரிகளில் விடையளிக்கவும் : (10 × 1 = 10)

1. உடற்கூறுவியல் (Anatomy) என்றால் என்ன?
2. மனித உடலில் உள்ள மொத்த எலும்புகள் எத்தனை?
3. இருதயம் - எத்தனை அறைகள் கொண்ட பகுதி ஆகும்?
4. மூளையுடன் தொடர்புடைய மண்டலம் எது?
5. தைராய்டு சுரப்பி எந்த இடத்தில் உள்ளது?
6. தீராடகம் - எந்த உடல் உறுப்புக்கு உரிய பயிற்சி குறிப்பிடுக?
7. அஸ்வின் முத்திரை - எந்த உடல் உறுப்புக்கு உரிய பயிற்சி ஆகும்?
8. நெளல் கீரியை - என்றால் என்ன?
9. குளிர்ச்சி பிராணாயாமம் - இரண்டு பயிற்சி பெயர் கூறுக?
10. ஆசனங்களின் அரசன் - பயிற்சியின் பெயர் எழுதுக?

பகுதி – ஆ

II அனைத்து வினாக்களுக்கும் ஒரு பக்க அளவில் விடை தருக : (4 × 5 = 20)

11. அ) தோலின் பயன்கள் விளக்கமாக கூறுக?
(அல்லது)
ஆ) ஆசனப் பயிற்சியின் பயன்கள் கூறுக?
12. அ) சுவாச மண்டலத்தின் செயல்பாடுகள் யாவை?
(அல்லது)
ஆ) 4 பந்தங்களை கூறி செய்முறை விளக்கம் தருக?
13. அ) மூட்டுக்களின் வகைகள் பற்றி விளக்கம் தருக?
(அல்லது)
ஆ) பிராணாயாம பயிற்சிகள் இரண்டு கூறி பலன்கள் கூறுக?
14. அ) நாளம்ல்லாசி சுரப்பிகள் யாவை? அதன் செயல்பாடுகள் கூறுக?
(அல்லது)
ஆ) ஆஸ்துமா நோயை கட்டுப்படுத்தும் யோக பயிற்சிகள் யாவை?

பகுதி – இ

III எவையேனும் இரண்டு வினாக்களுக்கு மூன்று பக்க அளவில் விடை தருக : (2 × 10 = 20)

15. உணவு சார்மான மண்டலத்தின் உறுப்புகளும் செயல்பாடுகளும் விவரி?
16. ஆறு கீரியைகள் - செய்வதனால் உடலில் ஏற்படும் மாற்றம் யாவை?
17. நீரழிவு நோயை - யோக மருத்துவத்தில் எவ்வாறு குணப்படுத்துவது கூறுக?



VIVEKANANDA COLLEGE, TIRUVEDAKAM WEST

College with Potential for Excellence

(Residential & Autonomous – A Gurukula Institute of Life-Training)

Re-accredited with 'A' Grade (CGPA 3.59 out of 4.00) by NAAC

Affiliated to Madurai Kamaraj University

CERTIFICATE COURSE EXAMINATIONS, APRIL 2020

HISTORY AND DEVELOPMENT OF YOGA

Time: 2 Hours

Maximum Marks: 50

பகுதி – அ

I அனைத்து வினாக்களுக்கும் ஒரே வரிகளில் விடையளி :

(10 × 1 = 10)

1. யோக என்றால் என்ன?
2. தியானம் செய்ய உகந்த ஆசனம் யாது?
3. பிராணாயாம் - என்பதன் பொருள் யாது?
4. அஷ்டாங்க யோத்தல் உள்ள படிகள் எத்தனை?
5. யோக - தோன்றிய நாடு எது?
6. யோக மருத்துவம் என்றால் என்ன?
7. முதுகெலும்பை பலப்படுத்தும் ஆசனங்கள் இரண்டு எழுதுக?
8. ஏதேனும் இரண்டு முத்திரைகளின் பெயர்கள் எழுதுக?
9. திராடகா - பயிற்சி என்றால் என்ன?
10. உடலை ஓய்வுபடுத்துவதற்கான ஆசனத்தின் பெயர் எழுதுக?

பகுதி – ஆ

II அனைத்து வினாக்களுக்கும் ஒரு பக்க அளவில் விடை தருக :

(4 × 5 = 20)

11. அ) யோக - சொல் விளக்கம் மற்றும் வகைகள் யாவை?

(அல்லது)

ஆ) யோக - செய்வதற்கான அவசியம் யாது?

12. அ) திருமூலருடைய திருமந்திரம் இரண்டு கூற பொருள் எழுதுக?

(அல்லது)

ஆ) கபாலபாத் பிராணாயாம் - செய்முறையும், பலன்களும் எழுதுக?

13. அ) யோக வரலாறு பற்றி விளக்கம் தருக?

(அல்லது)

ஆ) ஏதேனும் இரண்டு ஆசனப்பயிற்சியின் செய்முறை பலன் கூறுக?

14. அ) அஷ்டாங்க யோத்தல் உள்ள படி நிலைகளின் விளக்கம் தருக?

(அல்லது)

ஆ) யோகாவும் ஒழுக்கமான வாழ்க்கை நெறிமுறைகளும் பற்றி விளக்கம் தருக?

பகுதி – இ

III எவையேனும் இரண்டு வினாக்களுக்கு மூன்று பக்க அளவில் விடை தருக : (2 × 10 = 20)

15. சூரிய நமஸ்காரம் - செய்முறையும், அதன் பலன்களும் கூறுக?

16. உடற்பயிற்சி - யோகப்பயிற்சி ஆகிய இரண்டுக்கும் உள்ள வேறுபாடுகள் பற்றி கூறுக?

17. யோகாசனப் பயிற்சி செய்வதன் பயன்கள் விளக்கம் தருக?

YYYYY