

**2016**

**B.P.Ed. 2nd Semester**

**YOGA EDUCATION AND INCLUSIVE EDUCATION**

**PAPER—BCC-201**

*Full Marks : 70*

*Time : 3 Hours*

*The figures in the right-hand margin indicate full marks.*

*Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable.*

*Illustrate the answers wherever necessary.*

Answer the following questions :

1. (a) What is Yoga ?

(b) Explain the aim and objectives of Yoga.

(c) Discuss about Yoga Sutras.

2+5+8

*Or*

(a) Discuss the need and importance of Yoga in Physical Education and Sports.

(b) Discuss briefly the Astanga Yoga.

7+8

2. (a) Classify different types of Asanas with special reference to the need in Physical Education and Sports.

*(Turn Over)*

- (b) Discuss the effects of Asanas and Pranayams on various systems of the body.

8+7

Or

- (a) Discuss different types of Bandhas and Mudras.  
 (b) Discuss the difference between Yogic practice and Physical exercise. (5+5)+5

3. (a) What do you mean by Inclusive Education ?  
 (b) Discuss the relationship between special education, integrated education and inclusive education.  
 (c) Explain the factors affecting the inclusion. 2+7+6

Or

- (a) Discuss philosophical, social and economical dimensions of inclusive education.  
 (b) Write down the advantages of inclusive education for the individual and society.  
 (c) What is special education? (3+3+3)+4+2

4. Write short notes on (any two) :  $7\frac{1}{2} \times 2$

- (a) Classroom management and organization for inclusive education.  
 (b) Peer tutoring.  
 (c) Reflective teaching.  
 (d) Problems in inclusion in the real classroom situations and ways for overcoming the problems.

5. Select the correct option from the followings (any ten):  
10×1

- (a) Yogasan is one type of —  
 (i) Religious beleif ;  
 (ii) Physical exercise ;  
 (iii) Way to self realization ;  
 (iv) Preparation for profession.
- (b) Who of the following is known as Father of Yoga ?  
 (i) Pleto ; (ii) Maharshi Patanjali ;  
 (iii) Swami Vivekananda ; (iv) Rishi Valmiki.
- (c) What is the meaning of 'Pratyahar' ?  
 (i) Sanyam ; (ii) Following Rules ;  
 (iii) Restraining Senses ; (iv) Concentration.
- (d) The word 'Asan', has been evolved from Sanskrit Word 'As' whose meaning is —  
 (i) Astwitva ; (ii) Prabhab ;  
 (iii) Sutra ; (iv) Paddhati.
- (e) The example of one Aramasana is—  
 (i) Padmasana ; (ii) Sarvangasana ;  
 (iii) Shalvasana ; (iv) Makarasana.
- (f) What is meant by 'Uddiyan Bandha' —  
 (i) Process of binding jaws ;  
 (ii) Process of keeping the diaphragm in uplifted position ;  
 (iii) Process of keeping the anus closed ;  
 (iv) Practice of inhalation and exhalation.

- (g) Which one is the link between Special learning and Inclusive learning ?
- (i) Formal education ;                      (ii) Integrated education ;  
 (iii) Mental education ;                      (iv) Sensible education.
- (h) Which one of the following is governed by least or zero rejection principle ?
- (i) Integrated education ;  
 (ii) Sarvasiksha abhiyaan ;  
 (iii) Commercial entertainment ;  
 (iv) Adapted physical education.
- (i) For proper inclusive learning presece of how many students have been recommended in a classroom by most of the teachers ?
- (i) 20 numbers ;                      (ii) 50 numbers ;  
 (iii) 60 numbers ;                      (iv) 70 numbers.
- (j) 'Body system' means —
- (i) Teaching by excess teachers ;  
 (ii) Organized class teaching ;  
 (iii) Process of using 'peer' ;  
 (iv) Social Learning.
- (k) In which year did the Program for Integrated Education Development (PIED) start ?
- (i) 1986 ;                      (ii) 1990 ;  
 (iii) 1992 ;                      (iv) 1995.
- (l) In which year the National Curriculum Framework of India was published ?
- (i) 1998 ;                      (ii) 2000 ;  
 (iii) 2003 ;                      (iv) 2005.

## বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নমান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির উত্তর দাও :

১। (ক) যোগ কি?

(খ) যোগের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যগুলি বর্ণনা কর।

(গ) যোগের সূত্রাবলী আলোচনা কর।

২+৫+৮

অথবা

(ক) শরীর শিক্ষা ও ক্রীড়ায় যোগের প্রয়োজনীয়তা ও গুরুত্ব আলোচনা কর।

(খ) সংক্ষেপে অষ্টাঙ্গ যোগ আলোচনা কর।

৭+৮

২। (ক) শারীর শিক্ষা ও ক্রীড়ার উপযোগিতার ওপর নির্ভর করে বিভিন্ন প্রকার আসনের শ্রেণিবিভাগ কর।

(খ) শরীরের বিভিন্ন যন্ত্র ও তন্ত্রের ওপর আসন ও প্রাণায়ামের প্রভাব আলোচনা কর।

৮+৭

অথবা

(ক) বিভিন্ন প্রকার বন্ধ ও মুদ্রাগুলি সম্পর্কে আলোচনা কর।

(খ) যোগ অনুশীলন ও শারীরিক ব্যায়ামের মধ্যে পার্থক্য আলোচনা কর।

(৫+৫)+৫

- ৩। (ক) 'অন্তর্ভুক্তিমূলক শিক্ষা' বলতে কি বোঝ?
- (খ) বিশেষ শিক্ষা, ঐক্যবদ্ধ শিক্ষা ও অন্তর্ভুক্তিমূলক শিক্ষার মধ্যে সম্পর্ক আলোচনা কর।
- (গ) অন্তর্ভুক্তির ওপর প্রভাব বিস্তারকারী উপাদানগুলি ব্যাখ্যা কর।

2+9+6

অথবা

- (ক) অন্তর্ভুক্তিমূলক শিক্ষার দার্শনিক, সামাজিক ও অর্থনৈতিক মাত্রাগুলি সম্পর্কে আলোচনা কর।
- (খ) ব্যক্তি ও সমাজের জন্য অন্তর্ভুক্তিমূলক শিক্ষার সুবিধাগুলি লেখ।
- (গ) বিশেষ শিক্ষা কাকে বলে? (3+3+3)+8+2
- ৪। নিম্নলিখিত বিষয়গুলির উপর সংক্ষিপ্ত টীকা লেখ (যে কোন দুইটি) :

৭½ × ২

- (ক) অন্তর্ভুক্তিমূলক শিক্ষার জন্য শ্রেণী পরিচালনা ও সংগঠন।
- (খ) সঙ্গী শিক্ষণ।
- (গ) প্রতিফলিত শিক্ষণ।
- (ঘ) বাস্তব পরিস্থিতিতে শ্রেণীকক্ষে অন্তর্ভুক্তির সমস্যা এবং সমস্যা দূরীকরণের উপায়।

- ৫। নিচের উত্তরগুলির মধ্যে থেকে সঠিকটি বাছাই করো (যেকোনও দশটি) :

১০ × ১

(ক) যোগাসন হল এক প্রকার—

(i) ধর্মবিশ্বাস ;

(ii) শারীরিক ব্যায়াম ;

(iii) আত্ম উপলব্ধির পথ ;

(iv) পেশা প্রস্তুতি।

(খ) নীচের কোন ব্যক্তিকে যোগের জনক বলা হয়?

- |                           |                       |
|---------------------------|-----------------------|
| (i) প্লেটো ;              | (ii) মহর্ষি পতঞ্জলি ; |
| (iii) স্বামী বিবেকানন্দ ; | (iv) ঋষি বাস্মিকী।    |

(গ) 'প্রত্যাহার' কথাটির অর্থ কি?

- |                            |                    |
|----------------------------|--------------------|
| (i) সংযম ;                 | (ii) নিয়মানুসরণ ; |
| (iii) ইন্দ্রিয়ভাব সংবরণ ; | (iv) একাগ্রতা।     |

(ঘ) 'আসন' শব্দটি উদ্ভব হয়েছে সংস্কৃত শব্দ 'আস' থেকে, যার অর্থ হল—

- |                |               |
|----------------|---------------|
| (i) অস্তিত্ব ; | (ii) প্রভাব ; |
| (iii) সূত্র ;  | (iv) পদ্ধতি।  |

(ঙ) একটি আরামাসনের উদাহরণ হল—

- |                |                   |
|----------------|-------------------|
| (i) পদ্মাসন ;  | (ii) সর্বঙ্গাসন ; |
| (iii) শলভাসন ; | (iv) মকরাসন।      |

(চ) 'উড্ডিয়ন বন্ধ' বলতে কি বোঝায়?

- |   |
|---|
| (i) চিবুক আবদ্ধ করে রাখার পদ্ধতি ;        |
| (ii) মধ্যচ্ছদা উত্তোলন করে রাখার পদ্ধতি ; |
| (iii) পায়ুছিদ্র বন্ধ করে রাখার পদ্ধতি ;  |
| (iv) নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের অনুশীলন।         |

(ছ) বিশেষ শিক্ষা ও অন্তর্ভুক্তিমূলক শিক্ষার মাঝে যোগসূত্র স্থাপন করে কোনটি ?

- |                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| (i) প্রথাগত শিক্ষা ;  | (ii) ঐক্যবদ্ধ শিক্ষা ;  |
| (iii) মানসিক শিক্ষা ; | (iv) সংবেদনমূলক শিক্ষা। |

- (জ) সর্বনিম্ন বা শূন্য প্রত্যাখান নীতি অনুসারে নীচের কোনটি পরিচালিত হয় ?
- (i) ঐক্যবদ্ধ শিক্ষা ; (ii) সরশিক্ষা অভিযান ;
- (iii) বাণিজ্যিক বিনোদন ; (iv) অভিযোজিত শারীর শিক্ষা।
- (ঝ) অধিকাংশ শিক্ষাবিদ যথায়থ অন্তর্ভুক্তিমূলক শিক্ষার জন্য শ্রেণী কক্ষে সর্বোচ্চ কতজন শিক্ষার্থীর উপস্থিতির কথা বলেছেন?
- (i) ২০ জন ; (ii) ৫০ জন ;
- (iii) ৬০ জন ; (iv) ৭০ জন।
- (ঞ) 'বডি সিস্টেম' বলতে বোঝায়—
- (i) অতিরিক্ত শিক্ষক দ্বারা শিক্ষন ;
- (ii) সংগঠিত শ্রেণী শিক্ষন ;
- (iii) 'নিকট বন্ধু' ব্যবহার প্রণালী ;
- (iv) সামাজিক শিক্ষন।
- (ট) ঐক্যবদ্ধ শিক্ষার উন্নয়নমূলক প্রকল্প (PIED) কত সালে চালু হয়?
- (i) 1986 সালে ; (ii) 1990 সালে ;
- (iii) 1992 সালে ; (iv) 1995 সালে।
- (ঠ) ভারতের জাতীয় পাঠ্যক্রম পরিকাঠামো (National Curriculum Frame work) কত সালে প্রকাশিত হয়?
- (i) 1998 সালে ; (ii) 2000 সালে ;
- (iii) 2003 সালে ; (iv) 2005 সালে।