

*Lshika & Tithi*  
Total Pages—12 B.P.Ed./2<sup>nd</sup> Sem/YE&IE/CC-201/23

**2023**

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

**Yoga Education and Inclusive Education**

**( Old and New )**

PAPER — CC-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.*

*Illustrate the answers wherever necessary.*

Answer **all** questions.

7. What do you mean by Yoga? Write down the objectives of Yoga. Describe the need and importance of Yoga in the field of physical education and sports. 2+3+5+5=15

( 2 )

( OR )

Discuss the developmental history of Yoga in India. Explain philosophical aspects of Yoga.

8+7=15

2. Differentiate between Asanas and Pranayama. How these two affect human body and mind?

5+10=15

( OR )

What do you mean by 'Hatha Yoga'? Discuss various steps of Ashtanga Yoga in detail. Write the difference between Jnana Yoga and Raja Yoga.

3+8+4=15

3. Explain the advantages of inclusive education for the differently abled people as well as our society.

15

( OR )

What do you mean by special education, integrated education and inclusive education? Explain the relationship among them.

9+6=15

4. Answer *any two* questions from the following :

$7\frac{1}{2} \times 2 = 15$

(a) Write down the real classroom problems in inclusion and how you can overcome the problems.

(b) Discuss about buddy system.



( 3 )

(c) Write short notes about peer tutoring and multisensory teaching.

(d) Discuss, in short, suitable teaching-learning method for inclusive school.

5. Answer any **ten** multiple choice questions from the following : 1×10=10

(a) Who is known as the 'Father of Yoga'?

- (i) Maharshi Patanjali
- (ii) T. Krishnamacharya
- (iii) Baba Ramdev
- (iv) Shri Shri Ravi Shankar

(b) After having meal which asana can be practiced?

- (i) Bajrasana
- (ii) Shabhasana
- (iii) Sirshasana
- (iv) Chakrasana

(c) When was first International Day of Yoga observed in India?

- (i) 21st June, 2020
- (ii) 21st June, 2014
- (iii) 21st June, 2016
- (iv) 21st June, 2015

( 4 )

(d) Which pranayama removes anaemia?

- (i) Ujjayi .
- (ii) Rhythmic breathing
- (iii) Suryabhedhi
- (iv) Rechak

(e) According to "Persons with Disability Act", who among these is a disabled child?

- (i) Autistic child
- (ii) Cerebral palsy
- (iii) Leprosy cured child with speech impairment
- (iv) All of the above

(f) Which pranayama remove(s) acidity?

- (i) Shitli
- (ii) Anulom vilom
- (iii) Bhamri
- (iv) All of the above



( 5 )

(g) The Yoga class usually starts with

- (i) Prayer
- (ii) Suryanamaskar
- (iii) Yogasana
- (iv) Running

(h) Nadishodhana pranayama is one of the practices helpful for regulating which of the following?

- (i) Urination
- (ii) Pulse rate
- (iii) Elevated blood pressure
- (iv) Sweating

(i) Which Asana is prohibited for female?

- (i) Chakrasana
- (ii) Bhadrasana
- (iii) Shirshasana
- (iv) Siddhasana

( 6 )

(j) Inclusive education is for

- (i) Special people
- (ii) Differently abled people
- (iii) Normal people
- (iv) All of the above

(k) "Education-of-all-in-schools-for-all" could be a tagline for which of the following?

- (i) Cohesive education
- (ii) Inclusive education
- (iii) Cooperative education
- (iv) Exclusive education

(l) Best pedagogical strategy for inclusive school is

- (i) Cooperative learning
- (ii) Multisensory teaching
- (iii) Peer tutoring
- (iv) All of the above

( 7 )

## বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নমান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

যেখানে প্রয়োজন উদ্ধৃতিসহ ব্যাখ্যা কর।

সকল প্রশ্নের উত্তর দাও।

১. যোগ বলতে কী বোঝ? যোগ-এর উদ্দেশ্যগুলি লেখ। শারীরশিক্ষা ও ক্রীড়াক্ষেত্রে যোগ-এর গুরুত্ব ও প্রয়োজনীয়তা আলোচনা কর।  
 $২+৩+৫+৫=১৫$

( অথবা )

ভারতবর্ষে যোগ-এর উন্নতির ইতিহাস সম্পর্কে আলোচনা কর।  
যোগ-এর দার্শনিক দিকগুলি ব্যাখ্যা কর।  $৮+৭=১৫$

২. আসন এবং প্রাণায়ামের মধ্যে পার্থক্য নিরূপণ কর। শরীর ও মনের উপর উভয়েই কীভাবে প্রভাবিত করে আলোচনা কর।  
 $৫+১০=১৫$

( অথবা )

হঠযোগ বলতে কী বোঝায়? অষ্টাঙ্গ যোগ-এর বিভিন্ন পদ্ধতিগুলি বিস্তারিত বর্ণনা কর। জ্ঞানযোগ এবং রাজযোগের মধ্যে পার্থক্য লেখ।  
 $৩+৮+৪=১৫$

৩. ভিন্নভাবে সক্ষম ব্যক্তিদের পাশাপাশি আমাদের সমাজের জন্য অন্তর্ভুক্তিমূলক শিক্ষার সুবিধাগুলি ব্যাখ্যা কর।  $১৫$



( 8 )

( অথবা )

বিশেষ শিক্ষা, সমন্বিত শিক্ষা এবং অন্তর্ভুক্তিমূলক শিক্ষা বলতে কী বোঝা? তাদের মধ্যে সম্পর্ক ব্যাখ্যা কর।  $৯+৬=১৫$

৪. নিম্নলিখিত যেকোনো দু'টি প্রশ্নের উত্তর দাও :  $৭\frac{১}{২} \times ২ = ১৫$

(ক) অন্তর্ভুক্তির ক্ষেত্রে প্রকৃত শ্রেণিকক্ষের সমস্যাগুলি লেখ এবং কীভাবে সমস্যাগুলি কাটিয়ে উঠতে পারা যাবে তা আলোচনা কর।

(খ) বন্ধুসিস্টেম সম্পর্কে আলোচনা কর।

(গ) পিয়ার টিউটরিং এবং মাল্টিসেলারী টিচিং সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত আলোচনা কর।

(ঘ) অন্তর্ভুক্তিমূলক স্কুলের জন্য উপযুক্ত শিক্ষণ শেখার পদ্ধতি সম্বন্ধে সংক্ষিপ্ত আলোচনা কর।

৫. নিম্নলিখিত যেকোনো দশটি প্রশ্নের উত্তর দাও :  $১ \times ১০ = ১০$

(ক) যোগ-এর জনক কাকে বলা হয়?

(i) মহর্ষি পতঞ্জলি

(ii) টি. কৃষ্ণমাচারী

(iii) বাবা রামদেব

(iv) শ্রী শ্রী রবিশঙ্কর



( 9 )

(খ) খাওয়ার পর কোন্ আসন অভ্যাস করা যায়?

- (i) বজ্রাসন
- (ii) শবাসন
- (iii) শীৰ্ষাসন
- (iv) চক্ৰাসন

(গ) ভারতে প্রথম আন্তর্জাতিক যোগ দিবস কবে পালিত হয়?

- (i) ২১শে জুন ২০২০
- (ii) ২১শে জুন ২০১৪
- (iii) ২১শে জুন ২০১৬
- (iv) ২১শে জুন ২০১৫

(ঘ) কোন্ প্রাণায়াম রক্তাশ্লতা দূর করে?

- (i) উজ্জয়ী
- (ii) হৃদবদ্ধ শ্বাসপ্রশ্বাস
- (iii) সূর্যভেদী
- (iv) রেচক

( 10 )

(ঙ) “পার্সনস উইথ ডিসেবিলিটি অ্যাক্ট” অনুযায়ী এদের মধ্যে কে একজন প্রতিবন্ধী শিশু?

- (i) অটিস্টিক শিশু
- (ii) সেরিব্রাল পালসি
- (iii) কুষ্ঠ হ’তে সুস্থ তথা বাক প্রতিবন্ধী শিশু
- (iv) উপরের সবগুলিই

(চ) কোন্ প্রাণায়াম অ্যাসিডিটি দূর করে?

- (i) শীতলী
- (ii) অনুলোম বিলোম
- (iii) ভামরি
- (iv) উপরের সবগুলিই

(ছ) যোগ সাধারণত শুরু হয়

- (i) প্রণাম দিয়ে
- (ii) নমস্কারের মাধ্যমে
- (iii) যোগাসনের দ্বারা
- (iv) চলমান অবস্থায়



( 11 )

(জ) নাড়ীশোধন প্রাণায়াম নিম্নলিখিত কোনটি নিয়ন্ত্রণের জন্য সহায়ক অনুশীলনগুলির মধ্যে একটি?

- (i) প্রস্রাব
- (ii) পালস রেট
- (iii) উচ্চ রক্তচাপ
- (iv) ঘাম

(ঝ) কোন্ আসন মহিলাদের জন্য নিষিদ্ধ?

- (i) চক্রাসন
- (ii) ভদ্রাসন
- (iii) শীর্ষাসন
- (iv) সিদ্ধাসন

(ঞ) অন্তর্ভুক্তিমূলক শিক্ষা হল \_\_\_\_\_দের জন্য।

- (i) বিশেষ মানুষ
- (ii) বিশেষভাবে সক্ষম
- (iii) সাধারণ মানুষ
- (iv) সকল/সমস্ত মানুষ

( 12 )

(ট) “শিক্ষা-অল-ইন-স্কুল-সকলের-জন্য” নিচের কোনটির জন্য একটি ট্যাগলাইন হতে পারে?

- (i) সমন্বিত শিক্ষা
- (ii) অন্তর্ভুক্তিমূলক শিক্ষা
- (iii) সমবায় শিক্ষা
- (iv) একচেটিয়া শিক্ষা

(ঠ) অন্তর্ভুক্তিমূলক স্কুলের জন্য সেরা শিক্ষাগত কৌশল হল

- (i) সমবায় শিক্ষা
- (ii) বহুসংবেদনশীল শিক্ষা
- (iii) পিয়ার টিউটরিং
- (iv) উপরের সবগুলিই

★ ★ ★