

B.A./ B.Sc. Part – III (General) Examination 2020

Subject: Physical Education

Paper code: PHEDN_P4

(New Syllabus)

Time: 2 Hours

Full Marks: 50

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.

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নের মান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দিতে হবে।

Group –A

বিভাগ- ক

Write short note of the following: (any six)

6×5=30

সংক্ষিপ্ত টীকা লেখো: (যেকোনো ছয়টি)

1. Mention the principles of sports training.
ক্রীড়া প্রশিক্ষণের নীতিগুলি উল্লেখ কর।
2. Write down how to tackle over load.
কিভাবে অতিরিক্ত চাপ মানিয়ে নেবে।
3. Write down the sign and symptoms of over load.
অতিরিক্ত চাপের চিহ্ন ও লক্ষণগুলি লেখ।
4. Briefly explain the process of relaxation.
সংক্ষেপে শীথিলতার পদ্ধতিগুলি আলোচনা কর।
5. Explain thermotherapy.
তাপচিকিৎসা বর্ণনা কর।
6. "Yoga as a therapy"-Explain.
'যোগে রোগ আরোগ্য'-ব্যাখ্যা কর।
7. Prepare a suitable physical activity programme for visually disabled persons.

দৃষ্টিজনিত প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য একটি শারীরিক ক্রীয়াসূচী তৈরী কর।

8. Mention different agencies of recreation.

বিনোদনের বিভিন্ন সংস্থাগুলি উল্লেখ কর।

Group – B

বিভাগ- খ

Answer any two questions of the following:

2×10=20

নীচের যেকোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও।

9. Write the physiological and psychological effects of massage on human body.

মানব দেহের উপর মর্দনের শারীরবৃত্তীয় ও মানসিক ফলাফল লেখ।

10. Explain the importance of recreation in modern society

আধুনিক সমাজে বিনোদনের গুরুত্ব আলোচনা কর।

11. Define sports training. Write important and main tasks of sports training.

ক্রীড়া প্রশিক্ষণের সংজ্ঞা দাও। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের গুরুত্ব ও প্রধান বিষয়গুলি লেখ।

12. Briefly discuss the different steps of continuous training method.

অবিরাম প্রশিক্ষণ পদ্ধতির বিভিন্ন ধাপগুলি আলোচনা কর।

B.A / B.Sc Part- III (General) Examination, 2020
Subject: Physical Education
Paper code : PHEDN_P4
(Old Syllabus)

Time : 2 Hours

Full marks: 50

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.

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নের মান নির্দেশক।
পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দিতে হবে।

Group –A
বিভাগ- ক

Write short note of the following:(any six)

6× 5= 30

সংক্ষিপ্ত টীকা লেখো :(যেকোনো ছয়টি)

1. Mention the characteristics of recreation and different types of recreation.

বিনোদনের বৈশিষ্ট্য ও প্রকারভেদ গুলি উল্লেখ কর।

2. Explain the relationship between load and adaptation.

চাপ এবং অভিযোজনের সম্পর্ক আলোচনা কর।

3. Briefly explain the process of relaxation.

সংক্ষেপে শিথিলতার পদ্ধতিগুলি ব্যাখ্যা কর।

4. Explain two component of physical fitness.

শারীরিক সক্ষমতার যেকোনো দুটি উপাদান ব্যাখ্যাকর।

5. Discuss any two methods of cryotherapy.

জলচিকিৎসার যেকোনো দুটি পদ্ধতি ব্যাখ্যা কর।

6. What do you mean by active life style and explain its way of maintaining active life style.

সক্রিয় জীবনশৈলীর সংজ্ঞা দাও এবং সক্রিয় জীবন অতিবাহিত করার উপায় ব্যাখ্যা কর।

7. Prepare a physical activity programme for visual disability.

দৃষ্টিজনিত প্রতিবন্ধকতার একটি শারীরিক ক্রিয়াসূচী তৈরী কর।

8. What is exercise therapy and differentiate between Isotonic and Isometric exercise with example.

ব্যায়াম চিকিৎসার সংজ্ঞা দাও এবং সমটান ও সমদৈর্ঘ্য ব্যায়ামের পার্থক্য আলোচনা কর উদাহরণ সহ।

Group –B

বিভাগ- খ

Answer any two questions:

$2 \times 10 = 20$

নীচের যেকোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও:

9. Define massage and discuss various techniques of massage.

মর্দনের সংজ্ঞা দাও ও কৌশলগুলি আলোচনা কর।

10. Prepare a physical activity programme according to the characteristics for proper growth & development at childhood stage.

শৈশবস্থার বৈশিষ্ট অনুযায়ী সঠিক বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য যথাযথ শারীরিক ক্রিয়াকলাপের একটি সূচী তৈরী কর।

11. Mention some developmental exercises for shoulder and arm and explain how these exercises are practiced with apparatus.

কাঁধ ও বাহুর কয়েকটি উন্নয়ন মূলক ব্যায়াম উল্লেখ কর এবং কিভাবে যন্ত্র সহযোগে উক্ত ব্যায়ামগুলো অভ্যাস করা হয় তার বিবরণ দাও।।

12. Write the names of some specific developmental exercises for leg and explain how these are performed without apparatus.

পায়ের পেশীর বিশেষ উন্নয়নমূলক কয়েকটি ব্যায়ামের নাম লেখ এবং উক্ত ব্যায়ামগুলি কিভাবে যন্ত্রব্যতীত অভ্যাস করা যায় তা ব্যাখ্যা কর।