

Total Pages—12

UG/II/PED/Gen/II/16(New)

2016

PHYSICAL EDUCATION

[General]

PAPER – II

Full Marks : 90

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

[NEW SYLLABUS]

GROUP – A

1. Answer any *four* questions : 2 × 4

(a) "Antenna" is associate with which game ?

What is the function of "Antenna" ? 2

(Turn Over)

- (b) What do you mean by "Lona" ? 2
- (c) Write down the length and width of Basketball court. 2
- (d) What is "Back-Kho" in Kho-Kho ? 2
- (e) How do you take care of leather sports equipment ? 2
- (f) What do you mean by "Challenge Tournament" ? 2
- (g) Write down the responsibilities of "Starter's Assistant". 2
2. Answer any *two* questions : 4 × 2
- (a) Prepare a fixture of knock-out tournament of five team with mentioning date, time and ground. 4
- (b) Draw a complete 'Football Ground' with mentioning its all measurements. 4
- (c) Calculate the 7th lane stagger-distance by mentioning the formula of "Full Stagger". 4

(3)

- (d) Discuss the merits and demerits of various type of tournaments. 4
3. Answer any *one* question : 9 × 1
- (a) Discuss the management of Sports and Games in College. 9
- (b) Explain the method of preparation of various type of pitch. 9

GROUP – B

4. Answer any *three* questions : 2 × 3
- (a) What is Centre of Gravity? 2
- (b) What do you mean by "Fartlek Training"? 2
- (c) Write down the benefits of Fitness. 2
- (d) Write down the need of "Conditioning". 2
- (e) What are the components of Physical Fitness? 2

5. Answer any *one* question : 4 × 1
- (a) Write down the Newton's law of motion by mentioning the various type of motion. 4
- (b) Write down the need and benefits of "Cooling down". 4
6. Answer any *one* question : 10 × 1
- (a) What do you mean by "Warming Up" ? Explain the principles of Sports Training. 2 + 8
- (b) Write details about the training method of "Cross-Country" and "Interval Training". 5 + 5

GROUP – C

7. Answer any *four* questions : 2 × 4
- (a) Describe the "Medical Inspection and Follow up" programme under the Health service programme. 2
- (b) What do you mean by "Waste Disposal" ? 2
- (c) Write down the four remedies of "Air Pollution". 2

- (d) What is the First-Aid Treatment of "Muscle Pull" ? 2
- (e) Write in brief about "need of safety education at school". 2
- (f) Discuss the importance of healthful environment at educational institution. 2
- (g) Write down the type of wounds with suitable example. 2
8. Answer any *two* questions : 4 × 2
- (a) Discuss about the components of health. 4
- (b) Describe your role to maintain the healthful environment of office. 4
- (c) Write down a short note on sound pollution. 4
- (d) What is Communicable diseases ? Explain the prevention and control of Influenza. 1 + 3
9. Answer any *one* question : 9 × 1
- (a) What do you mean by Environmental Hygiene ? Explain the need of optimum ventilation in various environment. 2 + 7

- (b) Discuss in details about the cause, effect and control of soil pollution. 3 + 3 + 3

GROUP – D

10. Answer any *three* questions : 2 × 3

(a) Write down the name of two machines which are needed for measurement of Blood pressure. 2

(b) What do you mean by "Systolic" Blood Pressure ? 2

(c) What do you mean by "Motor Unit" ? 2

(d) Which test is needed to measure the Cardio-vascular-Endurance ? 2

(e) What are the causes of "Fatigue" ? 2

11. Answer any *one* question : 4 × 1

(a) Describe the method of measurement of Muscular Endurance. 4

(b) Discuss the immediate effect of exercise on respiratory system. 4

12. Answer any *one* question : 10 × 1

(a) Explain the sign, symptoms and remedies of "Fatigue". 5 + 5

(b) Discuss the immediate effect of exercise on muscular system. 10

বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ-প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নমান নির্দেশক

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন

(নূতন পাঠক্রম)

বিভাগ—ক

১। যে কোনো *চার*টি প্রশ্নের উত্তর দাও : ২ × ৪

(ক) “এস্টেনা” কোন খেলার যুক্ত ? এর কাজ কি ? ২

(খ) “লোনা” বলতে কি বোঝ ? ২

(গ) বাস্কেটবল মাঠের দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ উল্লেখ করো । ২

(ঘ) খোখো খেলায় “ব্যাক খো” কাকে বলে ? ২

- (ঙ) চর্মজাত খেলাধুলার সামগ্রীগুলির যত্ন কিভাবে নেবে ? ২
- (চ) “চ্যালেঞ্জ টুর্নামেন্ট” বলতে কি বোঝ ? ২
- (ছ) “স্টার্টার্স অ্যাসিস্টেন্ট”-এর দায়িত্বগুলি লেখ । ২

২। যে কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ৪ × ২

- (ক) সময়, তারিখ ও মাঠ উল্লেখ করে নক-আউট পদ্ধতির মাধ্যমে ৫টি দলের ক্রীড়াসূচী তৈরী করো । ৪
- (খ) সমস্ত পরিমাপ উল্লেখ করে একটি ফুটবল মাঠের চিত্র অঙ্কন করো । ৪
- (গ) “ফুল স্ট্যাগার”-এর সূত্র উল্লেখ করে ৭(সাত) নম্বর লেনের স্ট্যাগার দূরত্ব নির্ণয় করো । ৪
- (ঘ) বিভিন্ন ধরনের প্রতিযোগিতা বা টুর্নামেন্টের সুবিধা ও অসুবিধাগুলি আলোচনা করো । ৪

৩। যে কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ৯ × ১

- (ক) মহাবিদ্যালয়ে খেলাধূলা পরিচালনা পদ্ধতি সম্পর্কে আলোচনা করো । ৯
- (খ) বিভিন্ন ধরনের পীচ-প্রস্তুতির পদ্ধতিগুলি ব্যাখ্যা করো । ৯

বিভাগ—খ

- ৪। যে কোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ২ × ৩
- (ক) ভারকেন্দ্র কাকে বলে ? ২
- (খ) “ফার্টলেক ট্রেনিং” পদ্ধতি বলতে কি বোঝ ? ২
- (গ) সক্ষমতার উপকারিতাগুলি লেখ । ২
- (ঘ) “কন্ডিশনিং”-এর প্রয়োজনীয়তা কি লেখ । ২
- (ঙ) শারীরিক সক্ষমতার উপাদানগুলি কি কি লেখ । ২
- ৫। যে কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ৪ × ১
- (ক) গতির প্রকারভেদ উল্লেখ করে নিউটনের গতিসূত্রগুলি লেখ । ৪
- (খ) “কুলিং ডাউন”-এর প্রয়োজনীয়তা ও উপকারিতাগুলি লেখ । ৪
- ৬। যে কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ১০ × ১
- (ক) “ওয়ার্মিং আপ” বলতে কি বোঝ ? ক্রীড়া-প্রশিক্ষণের নীতিগুলি ব্যাখ্যা করো । ২ + ৮
- (খ) “ক্রশ কাপ্তি” এবং “বিরামযুক্ত প্রশিক্ষণ” পদ্ধতি দুটি সম্বন্ধে বিস্তারিত লেখ । ৫ + ৫

বিভাগ—গ

- ২। যে কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ২ × ৪
- (ক) স্বাস্থ্য পরিষেবার অন্তর্গত “মেডিক্যাল ইমপেকশন্স এবং ফলো আপ্” বিষয়টি বর্ণনা করো । ২
- (খ) বর্জ্য পদার্থ অপসারণ বলতে কি বোঝ ? ২
- (গ) বায়ুদূষণ নিয়ন্ত্রণের চারটি উপায় লেখ । ২
- (ঘ) “পেশির টান”-এর প্রাথমিক চিকিৎসা কি ? ২
- (ঙ) সংক্ষেপে বিদ্যালয়ে নিরাপত্তা শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা কি লেখ । ২
- (চ) শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে “স্বাস্থ্যকর পরিবেশ”-এর গুরুত্ব আলোচনা করো । ২
- (ছ) আঘাত কয় প্রকার ও কি কি ? উদাহরণসহ লেখ । ২
- ৮। যে কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ৪ × ২
- (ক) স্বাস্থ্যের উপাদানগুলি সংক্ষেপে আলোচনা করো । ৪
- (খ) অফিসের স্বাস্থ্যকর পরিবেশ বজায় রাখার ক্ষেত্রে তোমার ভূমিকা বর্ণনা করো । ৪

- (গ) শব্দদূষণ সম্বন্ধে সংক্ষিপ্ত টীকা লেখ । ৪
- (ঘ) সংক্রামক ব্যাধি কাকে বলে ? “ইনফ্লুয়েনজা” রোগের প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে ব্যাখ্যা করো । ১ + ৩
- ৯। যে কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ৯ × ১
- (ক) “পরিবেশ পরিচ্ছন্নতা” বলতে কি বোঝ ? বিভিন্ন প্রকার পরিবেশে পর্যাপ্ত বায়ু চলাচলের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করো । ২ + ৭
- (খ) মৃত্তিকা দূষণের কারণ, প্রভাব ও নিয়ন্ত্রণ সম্বন্ধে বিস্তারিত আলোচনা করো । ৬ + ৬ + ৬

বিভাগ—ঘ

- ১০। যে কোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ২ × ৬
- (ক) কোন দুটি যন্ত্রের সাহায্যে রক্তচাপ মাপা হয় লেখ । ২
- (খ) “সিস্টোলিক” রক্তচাপ বলতে কি বোঝ ? ২
- (গ) “মটর ইউনিট” বলতে কি বোঝ ? ২
- (ঘ) কোন “টেস্ট”—এর দ্বারা হৃদ-কুসফুসীয় সহনশীলতার পরিমাপ করা হয় ? ২
- (ঙ) “ফ্যাটিগ” বা ক্লান্তির কারণ কি ? ২

১১। যে কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ৪ × ১

(ক) পেশির সহনশীলতার পরিমাপ পদ্ধতি বর্ণনা করো । ৪

(খ) শ্বসনতন্ত্রের উপর ব্যায়ামের তাৎক্ষণিক প্রভাব আলোচনা করো । ৪

১২। যে কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ১০ × ১

(ক) “ফ্যাটিগ” বা ক্লান্তির লক্ষণ এবং তার প্রতিকার সম্বন্ধে ব্যাখ্যা করো । ৫ + ৫

(খ) পেশীতন্ত্রের উপর ব্যায়ামের তাৎক্ষণিক প্রভাব ব্যাখ্যা করো । ১০