

NEW

2018

Part-III 3-Tier

PHYSICAL EDUCATION

(General)

PAPER—IVA

Full Marks : 45

Time : 2 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.

Group A

1. Answer any *four* questions of the following : 4×2

(a) What do you understand by relaxation technique ?

(b) What is isotonic exercise ?

(Turn Over)

- (c) What is resistance exercise ?
- (d) Write a note on correctives.
- (e) Write the difference between obesity and overweight.
- (f) What do you understand by exercise therapy ?

2. Answer any *two* questions of the following : 2×4

- (a) Hypertension is considered as hypokinetic disease — justify.
- (b) Explain how yoga can be considered as therapy.
- (c) Describe any one hydrotherapy modalities.
- (d) Discuss the basic principles of rehabilitation.

3. Answer any *one* question of the following : 1×9

- (a) What is electrotherapy ? Discuss the technique of electrotherapy. 2+7
- (b) What do you understand by cardiovascular disease. State any two cardiovascular diseases with their therapeutic exercises. 3+6

Group B

4. Answer any *three* questions of the following : 3×2
- (a) Define active lifestyle.
 - (b) Define aging.
 - (c) Enlist the different types of disabilities.
 - (d) Write note on "health and fitness".
 - (e) Write a note on "physical activity for adolescents".
5. Answer any *one* question of the following : 1×4
- (a) Write down the limitations of women in athletics.
 - (b) Discuss the risks of exercises who have lost their functional capacity with age.
6. Answer any *one* question of the following : 1×10
- (a) Explain the importance of health and wellness in today's modern era. 10
 - (b) Describe different components of physical fitness. 10

বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রসঙ্গমান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

বিভাগ-ক

- ১। নীচের যে কোন চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ৪×২
- (ক) আরাম পাওয়ার কৌশল বলতে কি বোঝ?
- (খ) সমটান ব্যায়াম কি?
- (গ) বাধাযুক্ত ব্যায়াম কি?
- (ঘ) সংশোধন সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত টীকা লেখ।
- (ঙ) স্থূলতা এবং অতি-ওজন-এর মধ্যে পার্থক্যগুলি লেখ।
- (চ) ব্যায়াম চিকিৎসা বলতে কি বোঝ?
- ২। নীচের যে কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ২×৪
- (ক) উচ্চরক্তচাপকে শ্রমবিমুখতাজনিত রোগ হিসাবে বিবেচনা করা হয় —
আলোচনা কর।

- (খ) “চিকিৎসা রূপে যোগা” — বিশ্লেষণ কর।
- (গ) যে কোন একটি জল চিকিৎসার প্রকারতার বর্ণনা দাও।
- (ঘ) পুনর্বাসনের প্রাথমিক নীতিগুলি আলোচনা কর।

৩। নীচের যে কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ১×১

- (ক) ইলেকট্রোথেরাপি কি? ইলেকট্রোথেরাপির পদ্ধতিগুলি আলোচনা কর।
- (খ) হৃদসংবহনজনিত রোগ বলতে কি বোঝ? যে কোন দুই প্রকার হৃদসংবহনজনিত রোগ এবং তাদের চিকিৎসাজনিত ব্যায়াম বিবৃত কর।

বিভাগ-খ

৪। নীচের যে কোন তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ৩×২

- (ক) সক্রিয় জীবনশৈলী-র সংজ্ঞা দাও।
- (খ) বার্ধক্য-এর সংজ্ঞা লেখ।
- (গ) বিভিন্ন ধরনের প্রতিবন্ধকতাগুলির তালিকা লেখ।
- (ঘ) “স্বাস্থ্য এবং সংযমতা” সম্পর্কে টীকা লেখ।
- (ঙ) “বয়ঃসন্ধিকালের শারীরিক ক্রিয়াকলাপ” সম্পর্কে একটি টীকা লেখ।

৫। নীচের যে কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ১×৪

- (ক) ক্রীড়াক্ষেত্রে মহিলাদের সীমাবদ্ধতা সম্পর্কে লেখ।
- (খ) বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে কর্মক্ষমতা হ্রাসপ্রাপ্ত ব্যক্তিদের ব্যায়াম করার ঝুঁকি সম্পর্কে আলোচনা কর।

৬। নীচের যে কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ১×১০

- (ক) আজকের আধুনিক যুগে স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা কর।
- (খ) শারীরিক সক্ষমতার বিভিন্ন উপাদানগুলির বর্ণনা দাও।