B.A./6th Sem (G)/PHED/23(CBCS)

2023

6th Semester Examination

PHYSICAL EDUCATION (General)

Paper : GE 2-T

[CBCS]

Full Marks : 40 Time : Two Hours

The figures in the margin indicate full marks. Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable.

[Health Education and Tests and Measurement in Physical Education]

Group - A

Answer any ***five*** questions from the following :

2×5=10

1. Write down concept of health education. 2

2. Write the full form of UNESCO. Briefly write their role in health. 1+1

3. What are the components of food? What is balanced diet? 1+1

4. Write down the two main function of Vitamin A. 2

P.T.O.

5. What do you mean by Hypo-kinetic diseases? Give examples. 1+1

6. What is BMI and how it is calculated? 1+1

7. Write down the name of four postural deformities. 2

8. What are the test items of Kraus-Weber Strength test? 2

Group - B

Answer any ***four*** questions from the following : 5×4=20

9. Write down the principles and objectives of Health Education. 3+2

10. What is First-Aid? What are the golden rules of First-Aid? 2+3

11. What are the application of Hydro-therapy in sports injuries? Write a short note on lordosis. 2+3

12. What are sports injuries? Mention the causes of sports injuries. 1+4

13. Write in brief the methods of measurement of LMB. 5

14. Explain in brief about the Harvard Step Test. 5

Group - C

Answer any ***one*** question from the following :

10×1=10

15. What are the causes of postural deformities? Write down the corrective exercises for Kyphosis and Scoliosis. 2+4+4

16. Explain in detail about the AAHPER youth fitness test. Write down the principle and procedure of Queens College Step Test. 5+(2+3)

বঙ্গানুবাদ

বিভাগ - ক

নিম্নলিখিত যে কোন **পাঁচটি** প্রশ্নের উত্তর দাও : ২×৫=১০

১। স্বাস্থ্যশিক্ষার ধারণা লেখ। ২

২। UNESCO পূর্ণ রূপ লেখ। সংক্ষেপে স্বাস্থ্যে তাদের ভূমিকা লেখ। ১+১

৩। খাদ্যের উপাদানগুলি কি কি? সুষম খাদ্য কি? ১+১

৪। ভিটামিন A-এর দুটি প্রধান কাজ লেখ। ২

৫। হাইপো-কাইনেটিক রোগ বলতে কি বুঝ? উদাহরণ দাও। ১+১

৬। BMI কি এবং কিভাবে মাপ করা হয়? ১+১

৭। চারটি অঙ্গ বিকৃতির নাম লেখ। ২

৮। ক্রাউস-ওয়েবার স্ট্রেংথ টেস্টের টেস্ট আইটেমগুলি কী কী? ২

P.T.O.

বিভাগ - খ

নিম্নলিখিত যে কোন **চারটি** প্রশ্নের উত্তর দাও : ৫×৪=২০

৯। স্বাস্থ্যশিক্ষার মূল নীতি ও উদ্দেশ্য লেখ। ৩+২

১০। প্রাথমিক চিকিৎসা কি? প্রাথমিক চিকিৎসার সুবর্ণ নিয়মগুলি কি কি? ২+৩

১১। ক্রীড়াজনিত আঘাতে জল-চিকিৎসার প্রয়োগগুলি লেখ। লর্ডোসিস এর উপর একটি সংক্ষিপ্ত টীকা লেখ। ২+৩

১২। ক্রীড়াজনিত আঘাত কি? খেলাধূলায় আঘাতের কারণগুলি উল্লেখ কর। ১+৪

১৩। LMB পরিমাপের পদ্ধতিগুলো সংক্ষেপে লেখ। ৫

১৪। হার্ভার্ড স্টেপ টেস্ট সম্পর্কে সংক্ষেপে ব্যাখ্যা কর। ৫

বিভাগ - গ

নিম্নলিখিত যে কোন **একটি** প্রশ্নের উত্তর দাও : ১০×১=১০

১৫। অঙ্গবিন্যাস বিকৃতির কারণ কি? কাইফোসিস এবং স্কোলিওসিস-এর জন্য সংশোধনমূলক ব্যায়ামগুলি লেখ। ২+৪+৪

১৬। AAHPER যুব স্বাস্থ্যপরীক্ষা সম্পর্কে বিস্তারিত ব্যাখ্যা কর। কুইনস কলেজ স্টেপ পরীক্ষার নীতি ও পদ্ধতি লিপিবদ্ধ কর। ৫+(২+৩)

OR

[Anatomy, Physiology and Exercise Physiology]

Group - A

Answer any ***five*** questions from the following : 2×5=10

1. What do you mean by Exercise Physiology? 2

2. Define Tissue. Give an example of connective tissue. 1+1

3. Mention any two functions of skeletal system. 2

4. What is atheletic heart? 2

5. What is blood pressure? Write its normal value of a healthy person. 1+1

6. What is bicuspid and tricuspid valve? 1+1

7. What do you mean by second wind? 2

8. Define vital capacity. Name the equipment through which it measures. 1+1

Group - B

Answer any ***four*** questions from the following : 5×4=20

9. Draw a diagram of human cell and mention its different parts. 3+2

P.T.O.

10. Briefly explain the mechanism of respiration. 5

11. Write down the types of joints? Classify the synovial joint with examples. 2+3

12. Mention the types of muscular contraction? Write in brief with examples about any two types of muscular contraction. 2+3

13. What are the functions of blood? Write down the composition of blood? 2+3

14. Write down the role of atheletic heart in sports performance. 5

Group - C

Answer any *one* question from the following :

10×1=10

15. Draw a labelled diagram of human heart. Explain the mechanism of blood circulation through heart. 4+6

16. Explain the effects of exercise and training on Respiratory system. 5+5

বঙ্গানুবাদ

বিভাগ - ক

নিম্নলিখিত যে কোন পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ২×৫=১০

১। ব্যায়াম শারীরবিদ্যা বলতে কী বোঝ? ২

২। কলার সংজ্ঞা দাও। সংযোজক কলার উদাহরণ দাও। ১+১

৩। কঙ্কাল তন্ত্রের যেকোনো দুটি কাজ উল্লেখ কর। ২

৪। 'ক্রীড়াবিদের হৃৎপিণ্ড' কি? ২

৫। রক্তচাপ কি? একজন সুস্থ ব্যক্তির রক্তচাপের স্বাভাবিক মান লেখ। ১+১

৬। দ্বিমাত্রিক এবং ত্রিমাত্রিক কপাটিকা কি? ১+১

৭। দ্বিতীয় বায়ু বলতে কি বোঝ? ২

৮। বায়ুধারকত্বের সংজ্ঞা লেখ। যে সরঞ্জামগুলির মাধ্যমে এটি পরিমাপ করা হয় তার নাম লেখ। ১+১

বিভাগ - খ

নিম্নলিখিত যে কোন **চারটি** প্রশ্নের উত্তর দাও : ৫×৪=২০

৯। মানব কোষের একটি চিত্র আঁক এবং এর বিভিন্ন অংশগুলি উল্লেখ কর। ৩+২

১০। শ্বসন প্রক্রিয়ার কার্যপ্রণালী সংক্ষেপে ব্যাখ্যা কর। ৫

১১। সন্ধি কয় প্রকার লেখ। উদাহরণসহ সচল সন্ধি শ্রেণীবিন্যাস কর। ২+৩

১২। পেশী সংকোচন কয় প্রকার তাহা উল্লেখ কর। যে কোনো দুই ধরনের পেশী সংকোচন সম্পর্কে উদাহরণসহ সংক্ষেপে লেখ। ২+৩

১৩। রক্তের কাজ কি? রক্তের উপাদানগুলি লেখ। ২+৩

১৪। ক্রীড়া দক্ষতার উপরে ক্রীড়াবিদের হৃৎপিণ্ডের প্রভাব আলোচনা কর। ৫

বিভাগ - গ

নিম্নলিখিত যে কোন **একটি** প্রশ্নের উত্তর দাও :

১০×১=১০

১৫। মানুষের হৃদয়ের একটি চিত্র আঁক। হৃৎপিণ্ডের মাধ্যমে রক্ত সঞ্চালনের প্রক্রিয়া ব্যাখ্যা কর। ৪+৬

১৬। শ্বসন তন্ত্রের উপর ব্যায়াম ও প্রশিক্ষণের প্রভাব ব্যাখ্যা কর। ৫+৫

OR

[Yoga Education]

Group - A

Answer any ***five*** questions from the following :

2×5=10

1. What do the first chapter of Hathayoga Pradipika teaches about? 2

2. What is the meaning of the term 'Yoga'? What is Raja Yoga? 1+1

3. How many sutras are there in Patanjali Yogasutra? 2

4. What are the different streams of Yoga? 2

5. Differentiate between Pranayama and Dhyna. 2

6. Name any one asana which can be performed after meal. 2

7. Name any four asanas performed during Suryanamaskar. 2

8. Write names of Asanas in sitting position. 2

Group - B

Answer any ***four*** questions from the following :

5×4=20

9. Write few benefits of Yoga asana. State about Hatha Yoga. 2+3

P.T.O.

10. Explain third and fourth paths of the 'Eight Fold Path' of Raja Yoga. 5

11. Write a short note on Anand Mimansa. Mention the theories of Yoga. 3+2

12. Discuss the benefits of any one Kriya in detail. 5

13. Describe in details about Anulom-Bilom Pranayama. 5

14. Write a note on relaxation techniques related to yoga. 5

Group - C

Answer any ***one*** question from the following : $10\times1=10$

15. Discuss about Patanjali Yogasutra. Briefly explain the importance of yoga in present Society. 5+5

16. How to teach Yoga by using 8 step method for group? Write a short note on Astanga Yoga. 5+5

বঙ্গানুবাদ

বিভাগ - ক

নিম্নলিখিত যে কোন **পাঁচটি** প্রশ্নের উত্তর দাও : ২×৫=১০

১। হঠযোগ প্রদীপিকার প্রথম অধ্যায় কোন বিষয়ে শিক্ষা প্রদান করে? ২

২। 'যোগ' শব্দটির অর্থ কী? রাজ যোগ কী? ১+১

৩। পতঞ্জলি যোগসূত্রে কয়টি সূত্র আছে? ২

৪। যোগের বিভিন্ন পথগুলি কী কী? ২

৫। প্রাণায়াম ও ধ্যানের মধ্যে পার্থক্য লেখ। ২

৬। খাদ্য গ্রহণের পরে করা যেতে পারে এমন যেকোনো একটি আসনের নাম লেখ। ২

৭। সূর্য নমস্কারের সময় প্রদর্শন করা যেকোনো চারটি আসনের নাম লেখ। ২

৮। বসা অবস্থায় আসনগুলির নাম লেখ। ২

বিভাগ - খ

নিম্নলিখিত যে কোন **চারটি** প্রশ্নের উত্তর দাও : ৫×৪=২০

৯। যোগাসনের কয়েকটি উপকারিতা লেখ। হটযোগ সম্পর্কে লেখ। ২+৩

১০। রাজযোগের 'আট ভাঁজ পথের' তৃতীয় ও চতুর্থ পথগুলি ব্যাখ্যা কর। ৫

১১। আনন্দ মীমাংসা সম্পর্কে একটি সংক্ষিপ্ত টীকা লেখ। যোগ-এর তত্ত্বগুলির উল্লেখ কর। ৩+২

১২। যেকোনো একটি ক্রিয়ার উপকারিতা সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা কর। ৫

১৩। অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম সম্পর্কে বিশদ বর্ণনা কর। ৫

১৪। যোগব্যায়াম সম্পর্কিত শিথিলকরণ কৌশলগুলির উপর একটি সংক্ষিপ্ত টীকা লেখ। ৫

P.T.O.

বিভাগ - গ

নিম্নলিখিত যে কোন **একটি** প্রশ্নের উত্তর দাও :

১০×১=১০

১৫। পতঞ্জলি যোগসূত্র সম্পর্কে আলোচনা করো। আধুনিক সভ্যতায় যোগ ব্যায়াম-এর গুরুত্ব ব্যাখ্যা কর। ৫+৫

১৬। দলের জন্য ৮ ধাপ পদ্ধতি ব্যবহার করে কীভাবে যোগব্যায়াম শেখানো যায়? অষ্টাঙ্গ যোগের উপর একটি সংক্ষিপ্ত টীকা লেখ। ৫+৫