

Total Pages – 4

B.Sc. RNLKWC-/DSC-1DT/22

2022

PHYSICAL EDUCATION

[Generic]

B.A. Fourth Semester End Examination - 2022

PAPER - CC102T

Full Marks : 30

Time : 2 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.

Group - A

Answer any five questions:

5×2=10

যেকোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

1. Definition Sports Training. Write down four principles of Sports Training.
ক্রীড়া প্রশিক্ষণের সংজ্ঞা দাও। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের চারটি নীতি লেখ।
2. What do you mean by cardiovascular endurance? Write down any one measurement method of cardiovascular endurance.

(Turn Over)

(2)

হৃদযন্ত্রসন সহনশীলতা বলতে কি বোঝ ? হৃদযন্ত্রসন সহনশীলতা পরিমাপের যেকোনো একটি পরিমাপ পদ্ধতি লেখ।

3. Calculate the BMI of football player, having 50 Kg in weight and 152 cm in height.

একজন ফুটবল খেলোয়াড়ের ওজন ৬০ কেজি, উচ্চতা ১৫২ সেমি হলে তার বি.এম.আই কত ?

4. What is Cryo-therapy? Write down different types of machine of Electro therapy.

ক্রায়োথেরাপি কী ? বৈদ্যুতিক চিকিৎসা পদ্ধতির যন্ত্রগুলির নাম লেখ।

5. What is Training load? Write symptoms of overload.

প্রশিক্ষণের চাপ কাকে বলে ? অতিরিক্ত চাপের লক্ষণগুলি লেখ।

6. Write any two specific warming up of a shot puttar.

লৌহগোলক নিক্ষেপকারীর বিশেষ গা-গরমের দুটি উদাহরণ দাও।

7. Write down different types of sports injuries. Write the symptoms of dislocation.

বিভিন্ন ধরনের ক্রীড়া আঘাতগুলির নাম লেখ। সন্ধিচ্যুতির লক্ষণ লেখ।

8. What do you mean by Stagger?

স্ট্যাগার বলতে তুমি কি বোঝ ?

(3)

Group - B

Write any two short note.

যে কোনো দুটি সংক্ষিপ্তাকারে লেখ।

2×5=

9. What is conditioning? Write down importance of Cooling down.

রূপায়িত অবস্থা বলতে কি বোঝ ? শীতলীকরণের গুরুত্ব লেখ।

10. Write down how to make a Javelin sector.

একটি জ্যাভেলিন সেক্টর কিভাবে তৈরি করা হয় তাহা লেখ।

11. What is Hydrotherapy treatment? Write down application of Cryotherapy treatment for fracture.

জল চিকিৎসা কি ? হাড়ভাঙাতে ক্রায়োথেরাপির চিকিৎসা পদ্ধতি লেখ।

12. Make a circuit training diagram for football goalkeeper.

ফুটবল গোলরক্ষকের জন্য এটি চক্রাকার প্রশিক্ষণ পদ্ধতির চিত্র তৈরি কর।

Group - C

Answer any one question.

1×10

যে-কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও।

13. Write full form of 'AAHPER'. Describe any test batteries of AAHPER Youth Fitness Test.

'AAHPER' -এর পূর্ণনাম লেখ। AAHPER ইয়ুথ ফিটনেস টেস্টের যেকোনো চারটি টেস্ট ব্যাটারির বর্ণনা দাও।

(4)

14. What is Ashtanga Yoga. Describe need and importance of Ashtanga Yoga in active life style.

অষ্টাঙ্গ যোগ কাকে বলে। সক্রিয় জীবনধারায় অষ্টাঙ্গ যোগের প্রয়োজনীয়তা ও গুরুত্ব বর্ণনা কর।