

2021

PHYSICAL EDUCATION

[GENERAL]

Paper : IV

Group-A

Full Marks : 60

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.*1. Answer any **six** questions: 1×6=6

যে-কোনো ছয়টি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- What is contrast bath?
বৈপরীত্য স্নান কি?
- What is later childhood?
প্রাপ্তবয়স্ক শৈশবকাল কি?
- What do you mean by juvenile delinquency?
জুভেনাইল ডেলিকুয়েন্সি বলতে কি বোঝ?
- What is visual disability?
দৃষ্টিজনিত প্রতিবন্ধকতা কি?
- What do you mean by chronic disease?
দীর্ঘস্থায়ী রোগ বলতে কি বোঝ?

- Define eccentric exercise.
কেন্দ্রপসারী ব্যায়ামের সংজ্ঞা দাও।
- What do you mean by effleurage in massage?
মর্দন চিকিৎসায় কোমল আঘাত বলতে কি বোঝ?
- Mention two psycho-somatic diseases.
দুটি মন-দৈহিক রোগের নাম উল্লেখ কর।

2. Answer any **seven** questions: 2×7=14

যে-কোনো সাতটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- State the procedure of shortwave diathermy.
শর্টওয়েভ ডায়থার্মি এর প্রক্রিয়া উল্লেখ কর।
- Mention the various dimensions of health.
স্বাস্থ্যের বিভিন্ন দিকগুলি উল্লেখ কর।
- What are the primary problems regarding adolescence?
বয়ঃসন্ধির প্রাথমিক সমস্যাসমূহ লিপিবদ্ধ কর।
- State the components of performance related fitness.
দক্ষতা সম্বন্ধীয় সক্ষমতার উপাদানগুলির নাম উল্লেখ কর।
- Write down the classification regarding age contemplated by Arnest Jones.
বয়সসংক্রান্ত আর্নেস্ট জোনস এর স্তরবিন্যাস লিপিবদ্ধ কর।

- f) State various stages of Obesity.
স্থূলতার বিভিন্ন পর্যায় উল্লেখ কর।
- g) Write down positive effect of massage.
মর্দনের ধনাত্মক প্রভাবসমূহ লেখ।
- h) What do you mean by corrective exercise?
সংশোধনমূলক ব্যায়াম বলতে কি বোঝ?
- i) Note down various technique of cryotherapy.
বিভিন্ন প্রকার শৈত্য চিকিৎসাকৌশলের নাম লেখ।

3. Answer any **five** questions: $6 \times 5 = 30$

যে-কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- a) Explain the modern concept of Health and Wellness.
স্বাস্থ্য ও সুস্থতার আধুনিক ধারণা সম্বন্ধে আলোচনা কর।
- b) State the growth and development characteristics in childhood.
শৈশবহার বৃদ্ধি ও বিকাশের বৈশিষ্ট্যসমূহ উল্লেখ কর।
- c) What do you mean by active lifestyle?
Discuss how it can be maintained.
সক্রিয় জীবনশৈলী বলতে কি বোঝ? কিভাবে এটি সম্পাদন করা যায় তা আলোচনা কর।
- d) Differentiate isotonic and isometric exercise.
সমটান ও সমদৈর্ঘ্য ব্যায়ামের পার্থক্য লিপিবদ্ধ কর।

- e) Explain how Yogasanas play significant role as therapy.
যোগাসন কিভাবে থেরাপি হিসাবে তাৎপর্যপূর্ণ ভূমিকা পালন করে, ব্যাখ্যা কর।
- f) Define hypertension. State how it can be controlled.
হাইপারটেনশন ব্যাখ্যা কর। কিভাবে এটি নিয়ন্ত্রণ করা যায়?
- g) Explain resistance exercise.
বাধাপ্রযুক্ত ব্যায়াম ব্যাখ্যা কর।

4. Answer any **one** question: $10 \times 1 = 10$

যে-কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- a) State various types of disability. Explain physical activity program of any two types of disability.
প্রতিবন্ধীদের প্রকারভেদ উল্লেখ কর এবং যে কোনো দুই প্রকার প্রতিবন্ধীদের শারীরিক ক্রিয়াকলাপের পরিকল্পনার বর্ণনা দাও।
- b) What are the basic principles of Electrotherapy? Describe any two techniques regarding thermotherapy.
তড়িৎ চিকিৎসার প্রাথমিক নীতিসমূহ উল্লেখ কর। তাপ চিকিৎসার যে কোনো দুটি কৌশলের বর্ণনা দাও।