

2020**PHYSICAL EDUCATION****[GENERAL]****Paper : IVA**

Full Marks : 65

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.***GROUP-A**

বিভাগ—ক

1. Answer any **eight** of the following questions:

2×8=16

নিম্নলিখিত যে-কোনো আটটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Define Agility.

ক্ষিপ্ততার সংজ্ঞা দাও।

b) What is Physiotherapy?

ফিজিওথেরাপী কি?

c) What do you mean by rehabilitation?

পুনর্বাসন বলতে কি বোঝ?

d) What is Iso-Kinetic Exercise?

সমগতি ব্যায়াম বলতে কি বোঝ?

e) Define health as stated by W.H.O.

বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা নির্ধারিত স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা দাও।

f) What is obesity?

মেদবৃদ্ধি কাকে বলে?

g) What do you mean by Static Posture?

স্থিতিশীল শারীরিক অবস্থান বলতে কি বোঝ?

h) Define therapeutic exercise.

নিরাময়কারী ব্যায়ামের সংজ্ঞা দাও।

i) What do you mean by Community Recreation?

গোষ্ঠী বিনোদন বলতে কি বোঝ?

j) What is relaxation technique?

শারীরিক শিথিলতার কৌশল কি?

k) What do you mean by stroking in massage?

মর্দনে স্ট্রোкиং বলতে কি বোঝ?

l) What do you mean by sports science?

ক্রীড়াবিজ্ঞান বলতে কি বোঝ?

m) What is Blood Sugar?

মধুমেহ কি?

GROUP-B

বিভাগ—খ

2. Answer any **four** questions of the following:

$$6 \times 4 = 24$$

নিম্নলিখিত যে-কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Define 'Yogasana'. 'Yoga as a therapy' – Explain.

$$2+4=6$$

যোগাসনের সংজ্ঞা দাও। যোগ এক ধরনের চিকিৎসা — বর্ণনা করো।

b) What is 'Growth'? What do you mean by Active Life Style?

$$2+4=6$$

বৃদ্ধি কাকে বলে? সক্রিয় জীবনশৈলী বলতে কি বোঝ?

c) Mention the need of exercise for aged people. Prepare a suitable exercise programme for physical fitness of the women aged above fifty.

$$2+4=6$$

বয়স্ক ব্যক্তিদের ব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা উল্লেখ করো। পঞ্চাশোর্ধ মহিলাদের শারীরিক সক্ষমতার ব্যায়ামের সূচী প্রস্তুত করো।

d) What do you mean by injury? Which therapy is preferable immediately after an injury and why?

$$2+4=6$$

আঘাত বলতে কি বোঝ? আঘাতের ঠিক পরের মুহূর্তে কোন্ চিকিৎসা পদ্ধতি প্রযোজ্য এবং কেন?

e) What are the safety measures to be taken in electrotherapy? Briefly discuss any one method of Electrotherapy. $2+4=6$

ইলেকট্রোথেরাপি প্রয়োগের ক্ষেত্রে কি কি সাবধানতা অবলম্বন করা প্রয়োজন? ইলেকট্রোথেরাপি প্রয়োগের যে কোনো একটি পদ্ধতি সম্পর্কে সংক্ষেপে আলোচনা করো।

f) What is thermo therapy? Discuss any two techniques of it. $2+4=6$

থার্মোথেরাপি কি? এর যে কোন দুটি কৌশল আলোচনা কর।

GROUP-C

বিভাগ—গ

3. Answer any **one** question of the following:

$$12 \times 1 = 12$$

নিম্নলিখিত যে-কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) What do you mean by 'Massage'? Enlist various techniques of massage and discuss their effects on human body. $2+10=12$

মর্দন বলতে কি বোঝ? মর্দনের বিভিন্ন কৌশলগুলির তালিকা দাও এবং মানবদেহে তাদের প্রভাব আলোচনা করো।

- b) What do you mean by weight training? Discuss the roll of weight training for developing shoulder and abdominal muscles. 2+10=12

ওজনসহ ব্যায়াম বলতে কি বোঝ? কাঁধ ও পেটের পেশীর উন্নতিতে ওজনসহ ব্যায়ামের ভূমিকা আলোচনা করো।

বাহ ও দেহকাণ্ডের কতকগুলি উন্নয়নমূলক ব্যায়ামের নাম লেখো। কিভাবে যত্নসহযোগে উক্ত ব্যায়ামগুলি অভ্যাস করা হবে তা আলোচনা করো।

—————

GROUP-D

বিভাগ—ঘ

4. Answer any **one** question of the following:

13×1=13

নিম্নলিখিত যে-কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- a) Prepare a list of some specific developmental exercises for ankle. Explain one with apparatus and one without apparatus exercise for knee.

3+10=13

গোড়ালীর উন্নয়নমূলক ব্যায়ামের একটি তালিকা প্রস্তুত করো। একটি সরঞ্জামসহ এবং একটি সরঞ্জামব্যতীত হাঁটুর ব্যায়ামের বর্ণনা দাও।

- b) Write the name of some specific developmental exercises for arm and trunk. Discuss how these developmental exercises are done with apparatus. 3+10=13