

2020

PHYSICAL EDUCATION

[GENERAL]

Paper : II

Full Marks : 100

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** questions: $2 \times 8 = 16$

যে-কোনো আটটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) What do you mean by Tidal Volume?

প্রবাহী বায়ু বলতে কি বোঝ?

b) What is Reciprocal Innervations?

ব্যতিক্রমী স্নায়ু সংযোগ কি?

c) What do you mean by Reflex Action?

প্রতিবর্ত ক্রিয়া বলতে কি বোঝ?

d) What do you mean by daily health inspection?

দৈনিক স্বাস্থ্য-পরিদর্শন বলতে কি বোঝ?

e) What do you mean by healthy environment?

স্বাস্থ্যকর পরিবেশ বলতে কি বোঝ?

f) What is Balanced Diet?

সুষম খাদ্য কি?

g) Match the following :

i) Vitamin C – Nightblindness

ii) Vitamin D – Beriberi

iii) Vitamin A – Scurvy

iv) Vitamin B₁ – Ricket

সঠিক উত্তরটি সাজিয়ে লেখো :

i) ভিটামিন 'সি' - রাতকানা

ii) ভিটামিন 'ডি' - বেরিবেরি

iii) ভিটামিন 'এ' - স্কার্ভি

iv) ভিটামিন 'বি ওয়ান' - রিকেট

h) What is motivation?

প্রেরণা কি?

i) Define O₂ debt.

অক্সিজেন ঘাটতির সংজ্ঞা দাও।

j) When and where the next Olympic Game will be held?

কবে এবং কোথায় পরবর্তী অলিম্পিক গেমস অনুষ্ঠিত হবে?

- k) What is 'Masterland'?
'মাষ্টার গ্রন্থি' কি? (বা প্রভুগ্রন্থি কি?)
- l) What do you mean by weight training?
ওজনসহ প্রশিক্ষণ বলতে কি বোঝ?

GROUP-B

বিভাগ—খ

Answer any **six** questions: $6 \times 6 = 36$

যে-কোনো ছয়টি প্রশ্নের উত্তর দাও :

2. What is Second Wind? Explain their needs. $2+4=6$
'সেকেন্ড উইন্ড' কি? সেকেন্ড উইন্ডের প্রয়োজনীয়তা আলোচনা করো।
3. What is spinal cord? Draw a labelled diagram of it. $2+4=6$
সুষুম্নাকান্ড কি? এর একটি চিহ্নিত চিত্র অঙ্কন কর।
4. What do you mean by Air Pollution? Explain in detail about Water Pollution. $2+4=6$
বায়ু দূষণ বলতে কি বোঝ? জল দূষণ সম্বন্ধে সবিস্তার লেখো।
5. What is Sports-Scheme? Write in short about Modern Olympic Game. $2+4=6$
ক্রীড়া প্রকল্প কি? আধুনিক অলিম্পিক সম্পর্কে সংক্ষেপে লেখো।
6. Define the term "First-Aid". Discuss its purpose, need and importance in Physical Education and Sports. $2+4=6$
'প্রাথমিক প্রতিবিধানের' সংজ্ঞা লেখো। শারীরশিক্ষা ও খেলাধুলায় এর উদ্দেশ্য, প্রয়োজনীয়তা ও গুরুত্ব উল্লেখ করো।

7. What is Mental health? What are the steps you will take to create healthy environment in educational institution? $2+4=6$
মানসিক স্বাস্থ্য কি? শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে স্বাস্থ্যকর পরিবেশ তৈরি করতে তুমি কি কি পদক্ষেপ নেবে?
8. What do you mean by 'Load'? Write the principles of training load. $2+4=6$
'চাপ' বলতে কি বোঝ? প্রশিক্ষণ চাপের নীতিগুলি লেখো।
9. What is Nutrition? Discuss the Mid-day meal programme. $2+4=6$
পুষ্টি কি? দুপুরের আহার কর্মসূচী সম্পর্কে আলোচনা করো।
10. What is Doping? Explain the adverse effect of Drugs on health and performance. $2+4=6$
ডোপিং কি? স্বাস্থ্য ও দক্ষতার ওপর ড্রাগের কুফল ব্যাখ্যা কর।
11. What are the full form of S.A.I. and N.D.S.? Write notes on : $2+4=6$
a) Normal Load
b) Over Load
এস.এ.আই. এবং এন.ডি.এস-এর পুরো নাম কি?
টীকা লেখো :
ক) সাধারণ চাপ
খ) অতিরিক্ত চাপ

GROUP-C

বিভাগ—গ

Answer any **four** questions: $12 \times 4 = 48$

যে-কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

12. What do you mean by Endocrine System? Discuss the location and functions of any two endocrine glands. $2+5+5=12$

অন্তঃক্ষরা তন্ত্র বলতে কি বোঝ? যে কোনো দুটি অন্তঃক্ষরা গ্রন্থির অবস্থান ও কার্যাবলী আলোচনা করো।

13. What is pollution? Discuss the adverse effect of tobacco on health and sports performance. $2+10=12$

দূষণ কি? স্বাস্থ্য ও খেলাধুলার দক্ষতায় তামাকের কু-প্রভাব সম্বন্ধে আলোচনা কর।

14. What is Personal Hygiene? How will you take care of Skin, Hair, Ear, Nose, Teeth and Feet? $2+2+2+2+2+2=12$

ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা কি? কীভাবে তুমি ত্বক, চুল, কান, নাক, দাঁত এবং পায়ের পাতার যত্ন নেবে?

15. Write notes on : $6 \times 2 = 12$

a) Fartlek Method

b) Interval Training Method

টীকা লেখো :

ক) ফার্টলেক পদ্ধতি

খ) সবিরাম প্রশিক্ষণ পদ্ধতি

16. What is development? Discuss about the development of Physical Education and Sports in India after independence. $2+10=12$

বিকাশ কি? ভারতবর্ষে স্বাধীনতার পর থেকে শারীরশিক্ষা ও খেলাধুলার উন্নতি সম্বন্ধে আলোচনা করো।

17. What is Growth? Discuss the need of protein, carbohydrate and water in our life. $2+10=12$

বৃদ্ধি কি? আমাদের জীবনে প্রোটিন, শর্করা ও জলের প্রয়োজনীয়তা আলোচনা করো।