

U.G. 5th Semester Examination - 2020**PHYSICAL EDUCATION****Course Code : BPEDDSRT 1 & 2 (DSE 1 & 2)**

Full Marks : 40

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.**This question papers contains both DSE 1 & 2.**Students are thereby instructed to answer DSE paper out of these two (DSE 1 & DSE 2) as he/she opted for.*

এই প্রশ্নপত্রটিতে ২টি (DSE) প্রশ্নপত্র রয়েছে (DSE 1 এবং DSE 2)।

ছাত্র/ছাত্রীদের নির্দেশ দেওয়া হচ্ছে তারা যেন এই দুটির মধ্যে তাদের নির্বাচিত প্রশ্নপত্রটির উত্তর করে।

Course Title : Health Education and Safety Education**Course Code : BPEDDSRT 1 (DSE 1)**1. Answer any **ten** questions: 1×10=10যে-কোনো **দশটি** প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) What is Health Education?

স্বাস্থ্য শিক্ষা কী?

b) What do you mean by Mental health?

মানসিক স্বাস্থ্য বলতে কী বোঝ?

c) What is First-Aid?

প্রাথমিক চিকিৎসা কী?

d) What is Balanced Diet?

সুষম খাদ্য কাকে বলে?

e) Define Health.

স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা দাও।

f) What is Personal Hygiene?

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি কী?

g) What do you mean by Fracture?

অস্থিভঙ্গ বলতে কী বোঝ?

h) Define Safety Education.

নিরাপত্তা শিক্ষার সংজ্ঞা দাও।

i) What is Calorie?

ক্যালোরি কী?

j) What do you mean by doping?

ডোপিং বলতে কী বোঝ?

k) What is Sprain?

Sprain কী?

l) What is the Health Service?

স্বাস্থ্য পরিষেবা কী?

m) What do you mean by dislocation?

সন্ধিচ্যুতি বলতে কী বোঝ?

n) What do you mean by vitamin?

ভিটামিন বলতে কী বোঝ?

o) How to take care of the skin?

ত্বকের যত্ন কিভাবে করবে?

2. Answer any **five** questions: $2 \times 5 = 10$

যে-কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) What is Communicable Disease?

সংক্রামক ব্যাধি কী?

b) What do you mean by Malnutrition?

অপুষ্টি বলতে কী বোঝ?

c) What is Healthy environment?

স্বাস্থ্যকর পরিবেশ কী?

d) What is the importance of carbohydrate?

কার্বোহাইড্রেট-এর গুরুত্ব কী?

e) What are the symptoms of Malaria?

ম্যালেরিয়া রোগের কী কী লক্ষণ দেখা যায়?

f) What is UNICEF?

UNICEF কী?

g) What do you mean by Health Supervision?

স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ বলতে কী বোঝ?

h) Define artificial respiratory.

কৃত্রিম শ্বাস-প্রশ্বাস কী?

3. Answer any **two** questions: $5 \times 2 = 10$

যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Write down the principles of Health Education. 5

স্বাস্থ্য শিক্ষার নীতিগুলি লেখ।

b) What is Air Pollution? Discuss the causes of air pollution. 2+3

বায়ুদূষণ কাকে বলে? বায়ুদূষণের কারণগুলি লেখ।

c) Discuss the classification of Drugs. 5

ড্রাগের শ্রেণিবিভাগ সম্পর্কে লেখ।

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

যে-কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) What is Nutrition? Discuss the need of nutrition. 2+8

পুষ্টি কী? পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে আলোচনা করো।

b) What is the meaning of Communicable Disease? Discuss the symptoms and prevention of cholera and malaria disease. 2+8

সংক্রামক ব্যাধির অর্থ কী? কলেরা ও ম্যালেরিয়া রোগের লক্ষণ ও প্রতিকার সম্পর্কে লেখ।

c) What is First Aid? Discuss the aim and importance of first aid. 2+8

প্রাথমিক চিকিৎসা কাকে বলে? প্রাথমিক চিকিৎসার লক্ষ্য ও গুরুত্ব আলোচনা করো।

Course Title : Sports Training

Course Code : BPEDDSR2 (DSE 2)

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

1×10=10

নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির মধ্যে যে-কোনো দশটির উত্তর দাও :

- What do you mean by Sports Training?
ক্রীড়া প্রশিক্ষণ বলতে কী বোঝ?
- What is the aim of Sports Training?
ক্রীড়া প্রশিক্ষণের লক্ষ্য কী?
- How many station are there in Circuit Training?
চক্রাকার পদ্ধতির কতগুলি পর্ব বা ধাপ থাকে?
- What is speed endurance?
দ্রুতি /গতি সহনশীলতা কী?
- What is load?
চাপ কী?
- What are the types of periodization cycle?
পর্যায় বৃত্তিকরণ চক্রের প্রকারগুলি কী কী?
- Define conditioning.
রূপায়িত অবস্থার সংজ্ঞা দাও।
- What are the components of training load?
প্রশিক্ষণ চাপের উপাদানগুলি কী কী?
- What are the components of physical fitness?
শারীরিক সক্ষমতার উপাদানগুলি কী কী?

j) Who invented the circuit training methods?
চক্রাকার পদ্ধতির আবিষ্কারক কে?

k) What is Adaptation?

অভিযোজন কী?

l) What is the symptoms of overload?

অতিরিক্ত চাপের লক্ষণগুলি কী?

m) What do you mean by cooling down?

শীতলীকরণ বলতে তুমি কী বোঝ?

n) What is the meaning of 'Fartlek' training?

ফার্টলেক প্রশিক্ষণের অর্থ লেখ।

o) What is Explosive strength?

বিস্ফোরক শক্তি কী?

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

2×5=10

নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির মধ্যে যে-কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- Write down the difference between warm-up and conditioning.
উষ্ণীভবন ও রূপায়িত অবস্থার মধ্যে পার্থক্য লেখো।
- What is the aim of weight training?
ওজনসহ প্রশিক্ষণের লক্ষ্য কী?
- What is Aerobic Endurance?
সবাত সহনশীলতা কী?
- What do you mean by Interval training?
বিরামপদ্ধতি প্রশিক্ষণ বলতে তুমি কী বোঝ?

- e) What is sprain?
স্প্রেন / মচকানোর সংজ্ঞা দাও।
- f) Discuss about the relation between load and adaptation.
প্রশিক্ষণ চাপ ও অভিযোজনের মধ্যে সম্পর্ক লেখ।
- g) What is speed?
গতি / দ্রুতি কী?
- h) Why do you want to study sports training?
তুমি কেন ক্রীড়াপ্রশিক্ষণ বিষয় নিয়ে পড়তে চাও?

3. Answer any **two** of the following questions:

5×2=10

নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির মধ্যে যে-কোনো দুটির উত্তর দাও :

- a) Discuss the daily Health Inspection.
দৈনন্দিন স্বাস্থ্য পরীক্ষা বর্ণনা কর।
- b) Write down the importance of sports training.
ক্রীড়াপ্রশিক্ষণের গুরুত্ব লেখ।
- c) How many types of training load? What are they? What are the causes of overload?
প্রশিক্ষণ চাপ কয় প্রকার ও কী কী? অতিরিক্ত চাপের কারণগুলি লেখ।

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

10×1=10

নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির মধ্যে যে-কোনো একটির উত্তর দাও :

- a) Define Physical Education. Discuss in detail

the different components of sports training.

2+8

শারীর-শিক্ষার সংজ্ঞা দাও। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের মূল উপাদানগুলি সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করো।

- b) Describe the need and importance of Health fitness.

শারীরিক সক্ষমতার প্রয়োজনীয়তা এবং গুরুত্ব আলোচনা করো।

- c) What are the causes and symptoms of crest and normal load? What is load? 8+2

শীর্ষচাপ ও সাধারণ চাপের কারণ ও লক্ষণগুলি লেখো।
চাপ কাকে বলে?