U.G. 3rd Semester Examination - 2020

PHYSICAL EDUCATION

Course Code : BPEDSERT304

Course Title : Fitness and Wellness

Full Marks : 50 Time : 2 Hours

The figures in the right-hand margin indicate marks.

Answer all the questions by choosing correct alternative: 2×25=50

সঠিক বিকল্প নির্বাচন করে প্রতিটি প্রশ্নের উত্তর দাও ঃ

1. Full name of W.H.O is–

W.H.O-এর পুরো নামটি হল—

a) World Health Organization
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা

b) World Health Office
বিশ্ব স্বাস্থ্য অফিস

c) World Help Office
ওয়ার্ল্ড হেল্প অফিস

d) World Help Organization
বিশ্ব সহায়তা সংস্থা

2. When was W.H.O established?

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংগঠন কবে প্রতিষ্ঠিত হয়?

a) 1947 ১৯৪৭
b) 1948 ১৯৪৮
c) 1950 ১৯৫০
d) 1949 ১৯৪৯

3. Which one is Balance Diet example?

সুষম খাদ্যের উদাহরণ হল-

a) Butter মাখন
b) Fruit ফল
c) Fish মাছ
d) Milk দুধ

4. Which Component is mostly applied in skill related physical fitness in Kho-Kho game?

খো খো খেলায় দক্ষতা সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার সবচেয়ে বেশি কোন্ উপাদানের উপর নির্ভরশীল?

a) Speed গতি
b) Flexibility নমনীয়তা
c) Balance ভারসাম্য
d) Agility ক্ষিপ্রতা

5. What is the name of Flexibility measuring apparatus?

নমনীয়তা মাপক যন্ত্রের নাম কী?

a) Flexometer ফ্লেক্সোমিটার
b) Goniometer গোনিওমিটার
c) Voltameter ভোল্টামিটার
d) Algan এলগন

6. Strength measuring instrument is–
শক্তিমাপক যন্ত্র হল—

a) Dynamometer
ডাইনামোমিটার

b) Goniometer
গোনিওমিটার

c) Flexometer
ফ্লেক্সোমিটার

d) Voltameter
ভোল্টামিটার

7. More calories is found in which types of food?
কী ধরনের খাদ্যে অধিক পরিমাণ ক্যালরি থাকে?

a) Vitamin
ভিটামিন

b) Fat
ফ্যাট

c) Protein
প্রোটিন

d) Carbohydrate
কার্বোহাইড্রেট

8. Speed measuring instrument which is used in running event-
দৌড় বিভাগের ব্যবহৃত গতিমাপক যন্ত্রের নাম হল—

a) Stopwatch
স্টপওয়াচ

b) Dynamometer
ডাইনামোমিটার

c) Voltameter
ভোল্টামিটার

d) Goniometer
গোনিওমিটার

9. Body fat measuring instrument is–
শরীরের চর্বি মাপক যন্ত্রটি হল—

a) Treadmill
ট্রেডমিল

b) Stopwatch
স্টপওয়াচ

c) Metronome
মেট্রোনম

d) Skinflod Caliper
স্কিনফ্লড ক্যালিপার

10. The main source of fat in food–
ফ্যাট জাতীয় খাদ্যের প্রধান উৎস হল—

a) Rice
ভাত

b) Fruit
ফল

c) Ghee
ঘি

d) Meat
মাংস

11. The main source of carbohydrate in food–
শর্করা জাতীয় খাদ্যের প্রধান উৎস হল—

a) Fruit
ফল

b) Rice
ভাত

c) Meat
মাংস

d) Fish
মাছ

12. The main source of protein is–
প্রোটিন জাতীয় খাদ্যের প্রধান উৎস হল—

a) Rice
ভাত

b) Ghee
ঘি

c) Fish and Meat
মাছ ও মাংস

d) Butter
মাখন

13. Which vitamin help in clotting of blood–
কোন্ ভিটামিন রক্ততঞ্চনে সাহায্য করে?

a) Vitamin-D
ভিটামিন-D

b) Vitamin-C
ভিটামিন-C

c) Vitamin-K
ভিটামিন-K

d) Vitamin-A
ভিটামিন-A

14. Which is the vitamin that we get from sunlight?
সূর্যের আলো থেকে আমরা কোন্ ভিটামিন পাই?
a) Vitamin-D
ভিটামিন-D
b) Vitamin-C
ভিটামিন-C
c) Vitamin-A
ভিটামিন-A
d) Vitamin-K
ভিটামিন-K

15. Which of the following athletic event reflects the component of cardiovascular endurance?
নিচের কোন্‌টি দৌড় বিভাগের হৃদসহনশীলতার সঙ্গে সবচেয়ে বেশী যুক্ত?
a) 100m Sprint
100m দৌড়
b) Pole vault
পোল ভল্ট
c) Javline throw
জ্যাভলিন থ্রো
d) Marathon race
ম্যারাথন দৌড়

16. Which component mostly applied in skill related physical fitness in Gymnastics?
জিমন্যাস্টিক্স খেলায় দক্ষতা সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার সবচেয়ে বেশী নিচের কোন্ উপাদানের ওপর নির্ভর করে?
a) Endurance
সহনশীলতা
b) Strength
শক্তি
c) Speed
গতি
d) Flexibility
নমনীয়তা

17. Which amongs the following does not have strength in its types?
নিচের কোন্‌টি শক্তির প্রকারভেদ নয়?
a) Explosive strength
বিস্ফোরক শক্তি
b) Maximum strength
সর্বাধিক শক্তি
c) Muscular strength
পেশীর শক্তি
d) Strength Endurance
সহনশীল শক্তি

18. Which amongs the following does not have endurance in its types?
নীচের কোন্‌টি সহনশীলতার প্রকারভেদ নয়?
a) Speed Endurance
গতির সহনশীলতা
b) Strength Endurance
শক্তির সহনশীলতা
c) Basic Endurance
সাধারণ সহনশীলতা
d) Muscular Endurance
পেশীর সহনশীলতা

19. 90% of the body's calcium is found in–
শরীরের 90% ক্যালসিয়াম পাওয়া যায় কোথায়?
a) Brain and nervous system
মস্তিষ্ক এবং স্নায়ুতন্ত্রে
b) Bones and teeth
হাড় এবং দাঁতে
c) Ligaments and tendons
লিগামেন্ট ও টেনডনে
d) Liver
যকৃতে

20. Increase the flexibility by–
নিম্নের কোন্‌গুলির সাহায্যে নমনীয়তা বৃদ্ধি করা যায়?
a) Static stretching
স্থৈতিক প্রসারণ
b) Ballistic stretching
গতিশীল প্রসারণ
c) Assistative stretching
সহকার প্রসারণ
d) All
সবকটি

21. Which disease is caused by absence of vitamin-C?
ভিটামিন-C এর অভাবজনিত রোগ কোন্‌টি?
a) Beriberi
বেরিবেরি
b) Scurvy
স্কার্ভি
c) Ricket
রিকেট
d) Night Blindness
রাতকানা

22. Which disease is caused by absence of vitamin-A?
ভিটামিন-A এর অভাবজনিত রোগ কোনটি?

a) Ricket
রিকেট

b) Night Blindness
রাতকানা

c) Beriberi
বেরিবেরি

d) Scurvy
স্কার্ভি

23. Which day is celebrated as 'National Sports Day'?
'National Sports Day' কোন্ দিন পালিত হয়?

a) August, 29
আগস্ট, ২৯

b) July, 29
জুলাই, ২৯

c) January, 29
জানুয়ারী, ২৯

d) May, 29
মে, ২৯

24. Which day is celebrated as 'International Day of Yoga'?
'আন্তর্জাতিক যোগ দিবস' রূপে কোন্ দিনটি পালিত হয়?

a) 21st June
২১শে জুন

b) 2l st July
২১শে জুলাই

c) 21st May
২১শে মে

d) 21st August
২১শে আগষ্ট

25. _____ is an Indian Games.
স্বদেশী খেলাটি হল _____।

a) Volley ball
ভলিবল

b) Cricket
ক্রিকেট

c) Football
ফুটবল

d) Kabaddi
কবাডি

_____