

U.G. 5th Semester Examination - 2021**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?

স্বাস্থ্য কাকে বলে?

b) What is health inspection?

স্বাস্থ্য পরিদর্শন কী?

c) Write down full form of UNICEF?

UNICEF-এর পুরো নাম লেখো।

d) What is Environmental Hygiene?

পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি কী?

e) What is minor mental disorder?

স্বল্প মানসিক সম্ভলন কী?

f) What is waste-disposal?

বর্জ্য নিষ্কাশণ কাকে বলে?

g) In which year, the Mid-day Meal Programme was started?

কোন বছর থেকে Mid-day Meal Programme শুরু হয়?

h) What do you mean by Safety Education?

নিরাপত্তা শিক্ষা বলতে বোঝ?

i) What is Air Pollution?

বায়ুদূষণ কাকে বলে?

j) What do you mean by DRUG?

ড্রাগ কাকে বলে?

k) What is Muscle Pull?

Muscle Pull কী?

- l) What do you mean by Artificial Respiration?
কৃত্রিম শ্বাস বলতে কী বোঝ?
- m) Write down the name of bacteria causing cholera.
কলেরা সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়ার নাম লেখো।
- n) Write down the two names of water soluble vitamin.
জলে দ্রবণীয় দুটি ভিটামিনের নাম লেখো।
- o) Where is the headquarters of WHO?
WHO -র সদর দপ্তর কোথায়?

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

যে-কোনো **পাঁচটি** প্রশ্নের উত্তর দাও :

- a) What is Balanced Diet?
সুষম খাদ্য কাকে বলে?
- b) What is Mental Health?
মানসিক স্বাস্থ্য কাকে বলে?
- c) Write down two First-aid preventions for snake-bite.
সাপে কাটার দুটি প্রাথমিক প্রতিবিধান লেখ।
- d) What is Medical Clinic?
Medical Clinic কী?

- e) Write down the name of foods during game.
খেলা চলাকালীন খাবারের নাম লেখো।
- f) How to take care of Hair?
চুলের যত্ন কীভাবে নেবে?
- g) Write down the safety at streets.
রাস্তার নিরাপত্তা সম্পর্কে লেখো।
- h) Write down the two agencies for Health promotion.
স্বাস্থ্য উন্নতিকল্পে দুটি স্বাস্থ্য সংস্থার নাম লেখো।

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

যে-কোনো **দুটি** প্রশ্নের উত্তর দাও:

- a) Write down the effects of drug, alcohol and tobacco on the body.
শরীরের উপর ড্রাগ, অ্যালকোহল এবং তামাকের প্রভাব উল্লেখ করো।
- b) Write down the importance of Personal Hygiene.
ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির গুরুত্ব লেখো।
- c) Discuss how you will control and prevent communicable disease.
কিভাবে সংক্রামক ব্যাধির নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিবিধান করবে আলোচনা করো।

4. Answer any **one** question: 10×1=10

যে-কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও:

a) What are the different types of food ingredients? Write the sources of each type of food and their importance in nutrition.

খাদ্যের উপাদান কয় প্রকার ও কী কী? প্রত্যেকটি খাদ্য উপাদানের উৎস এবং পুষ্টিতে তাদের গুরুত্ব সম্পর্কে লেখো।

b) Write about the effect of drug, alcohol and tobacco on health.

স্বাস্থ্যের ওপর ড্রাগ, অ্যালকোহল ও তামাকের প্রভাব সম্পর্কে লেখো।

c) What is Health Education? Write down the importance of it.

স্বাস্থ্য শিক্ষা কি? এর গুরুত্ব সম্পর্কে লেখো।

Course Title : Sports Training

Course Code : BPEDDSRT 2 (DSE 2)

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

1×10=10

নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির মধ্যে যে-কোনো দশটির উত্তর দাও:

a) Define Sports training.

ক্রীড়া প্রশিক্ষণের সংজ্ঞা দাও।

b) What is fartlek?

‘ফার্টলেক’ কী?

c) What is load volume?

চাপের আয়তন কী?

d) What is training load?

প্রশিক্ষণ চাপ কী?

e) What are the components of load?

চাপের উপাদানগুলি কী কী?

f) What are the symptoms of overload?

অতিরিক্ত চাপের লক্ষণগুলি কী কী?

g) What is speed?

গতি কাকে বলে?

h) Name two methods of endurance development.

সহনশীলতা বৃদ্ধির দুটি পদ্ধতির নাম লেখ।

i) What is reaction time?

প্রতিক্রিয়া সময় কী?

- j) What is the aim of sports training?
ক্রীড়া প্রশিক্ষণের লক্ষ্য কী?
- k) What is overload?
ওভারলোড বলতে কী বোঝ?
- l) How many types of cycle are found in sports training?
ক্রীড়া প্রশিক্ষণে কত ধরনের চক্র দেখা যায়?
- m) What is cooling down?
শীতলীকরণ বলতে কী বোঝ?
- n) What are the types of warm-up?
ওয়ার্ম-আপ কত প্রকার?
- o) What is Transition Period?
অবস্থান্তরকালীন পর্যায় কী?

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

$$2 \times 5 = 10$$

নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির মধ্যে যে-কোনো **পাঁচটি** প্রশ্নের উত্তর দাও :

- a) What is interval training?
সবিরাম পদ্ধতি কী?
- b) What are characteristics of sports training?
ক্রীড়া প্রশিক্ষণের বৈশিষ্ট্যগুলি লেখো।
- c) What is flexibility?
নমনীয়তা কী?
- d) What do you mean by load intensity?
চাপের তীব্রতা বলতে কী বোঝ?

- e) How many types of muscle contraction are there?
পেশী সংকোচন কত প্রকার ও কী কী?
- f) What are the methods of speed development?
গতিবৃদ্ধির উপায়গুলি কী কী?
- g) What is conditioning?
রূপায়িত অবস্থা কাকে বলে?
- h) What do you mean by strength?
বল বা শক্তি বলতে কী বোঝ?

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

$$5 \times 2 = 10$$

নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির মধ্যে যে-কোনো **দুটির** উত্তর দাও :

- a) Describe the phases of periodization.
পর্যাবৃত্তকরণের ভাগগুলির বর্ণনা দাও।
- b) What is 'load'? Explain its different types.
'চাপ' কাকে বলে? এর ভাগগুলি লেখো।
- c) Discuss about interval training method.
সবিরাম পদ্ধতি সম্পর্কে আলোচনা করো।

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

$$10 \times 1 = 10$$

নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির মধ্যে যে-কোনো **একটির** উত্তর দাও :

- a) Write the cause of overload. How will you overcome from overload?

অতিরিক্ত চাপের কারণ লেখো। কীভাবে তুমি অতিরিক্ত চাপ প্রতিকার করবে?

b) What do you mean by speed? Explain the different types of speed.

গতি বলতে কী বোঝ? গতির প্রকারভেদগুলি ব্যাখ্যা করো।

c) Discuss about the principle of sports training.

ক্রীড়া প্রশিক্ষণের নীতিগুলি সম্পর্কে আলোচনা করো।
