

**U.G. 3rd Semester Examination - 2021****PHYSICAL EDUCATION****[PROGRAM]****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 :

- Component of physical fitness \_\_\_\_\_.  
শারীরিক সক্ষমতার উপাদান \_\_\_\_\_।  
a) Speed and Flexibility      b) Muscular Endurance  
গতি এবং নমনীয়তা                      পেশীর সহনশীলতা  
c) Muscular strength          d) All of these  
পেশীর শক্তি                                      সবকটি
- The Flexibility measuring apparatus is \_\_\_\_\_.  
নমনীয়তা পরিমাপক যন্ত্রটি হল \_\_\_\_\_।  
a) Flexometer                      b) Goniometer  
ফ্লেক্সোমিটার                                      গোনিওমিটার  
c) Voltmeter                      d) Stopwatch  
ভোল্টামিটার                                      স্টপওয়াচ

- Which of the following athletic event is closely associated with cardio vascular endurance?

নিচের কোন অ্যাথলেটিক ইভেন্ট হৃদ-সহনশীলতার সঙ্গে সবচেয়ে বেশী যুক্ত?

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| a) 100m Sprint   | b) Marathon race |
| 100m দৌড়        | ম্যারাথন দৌড়    |
| c) Javline throw | d) Pole vault    |
| জ্যাভলিন থ্রো    | পোল ভল্ট         |

- Strength measuring instrument is \_\_\_\_\_.

শক্তিমাপক যন্ত্রটি হল \_\_\_\_\_।

- |                |               |
|----------------|---------------|
| a) Dynamometer | b) Goniometer |
| ডাইনামোমিটার   | গোনিওমিটার    |
| c) Flexometer  | d) Voltmeter  |
| ফ্লেক্সোমিটার  | ভোল্টামিটার   |

- \_\_\_\_\_ is the National game of India.

ভারতবর্ষের জাতীয় খেলাটি হল \_\_\_\_\_।

- |             |                |
|-------------|----------------|
| a) Football | b) Cricket     |
| ফুটবল       | ক্রিকেট        |
| c) Hockey   | d) Volley ball |
| হকি         | ভলিবল          |

6. Which physical fitness components is mostly used in Gymnastics?

জিমন্যাস্টিক খেলায় শারীরিক সক্ষমতার কোন্ উপাদানটি সবচেয়ে বেশী ব্যবহৃত হয়?

- |                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| a) Endurance<br>সহনশীলতা | b) Strength<br>শক্তি       |
| c) Speed<br>গতি          | d) Flexibility<br>নমনীয়তা |

7. Which vitamin helps in clotting of blood—

কোন ভিটামিন রক্ততঞ্চনে সাহায্য করে?

- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| a) Vitamin-D<br>ভিটামিন-D | b) Vitamin-K<br>ভিটামিন-K |
| c) Vitamin-A<br>ভিটামিন-A | d) Vitamin-C<br>ভিটামিন-C |

8. Apparatus used for measuring speed is \_\_\_\_\_.

গতি মাপার জন্য ব্যবহৃত হয় —————।

- |                              |                             |
|------------------------------|-----------------------------|
| a) Flexometer<br>ফেক্সোমিটার | b) Stopwatch<br>স্টপওয়াচ   |
| c) Voltmeter<br>ভোল্টমিটার   | d) Goniometer<br>গোনিওমিটার |

9. What is the full form of BMI?

BMI-এর পুরো নাম কি?

- a) Body Mass Index

b) Body Movement Index

c) Body Motivation Index

d) Body Motion Index

10. Where is the headquarter of WHO situated?

WHO-এর সদর দপ্তর কোথায় অবস্থিত?

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| a) Geneva<br>জেনেভা | b) Tokyo<br>টোকিও |
| c) London<br>লন্ডন  | d) Dubai<br>দুবাই |

11. The main source of carbohydrate in food is \_\_\_\_\_.

শর্করা জাতীয় খাদ্যের প্রধান উৎস হল —————।

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| a) Fruit<br>ফল  | b) Rice<br>ভাত |
| c) Meat<br>মাংস | d) Fish<br>মাছ |

12. Which disease is caused by the absence of Vitamin-A?

ভিটামিন-এ'র অভাবজনিত রোগ কোনটি?

- |                         |                               |
|-------------------------|-------------------------------|
| a) Ricket<br>রিকেট      | b) Scurvy<br>স্কার্ভি         |
| c) Beriberi<br>বেরিবেরি | d) Night Blindness<br>রাতকানা |

13. Which day is celebrated as "World Health Day"?

‘বিশ্ব স্বাস্থ্য দিবস’ রূপে কোন্ দিনটি পালিত হয়?

- a) 7th April                      b) 21st June  
৭ই এপ্রিল                      ২১শে জুন  
c) 5th June                      d) 6th July  
৫ই জুন                      ৬ই জুলাই

14. Which physical fitness component is mostly used in 'Kho-Kho' game?

খো খো খেলায় শারীরিক সক্ষমতার কোন্ উপাদানটি সবচেয়ে বেশী ব্যবহৃত হয়?

- a) Strength                      b) Endurance  
শক্তি                      সহনশীলতা  
c) Agility                      d) Speed  
ক্ষিপ্ততা                      গতি

15. Medicine ball throw measures \_\_\_\_\_.

মেডিসিন বল থ্রো দিয়ে পরিমাপ করা হয় \_\_\_\_\_।

- a) Endurance                      b) Speed  
সহনশীলতা                      গতি  
c) Flexibility                      d) Strength  
নমনীয়তা                      শক্তি

16. Which disease is caused by the absence of vitamin-B<sub>3</sub>?

ভিটামিন-B<sub>3</sub> এর অভাবজনিত রোগ কোন্টি?

- a) Night Blindness              b) Ricket  
রাতকানা                      রিকেট  
c) Pellagra                      d) Beriberi  
পেলেগ্রা                      বেরিবেরি

17. Which type of food contains more calorie?

কী ধরনের খাদ্যে অধিক পরিমাণ ক্যালরি থাকে?

- a) Vitamin                      b) Fat  
ভিটামিন                      ফ্যাট  
c) Protein                      d) Carbohydrate  
প্রোটিন                      কার্বোহাইড্রেট

18. Injury of ligament is called as \_\_\_\_\_.

লিগামেন্টের আঘাত বলা হয় \_\_\_\_\_।

- a) Sprain                      b) Muscle Pull  
স্প্রেন                      পেশীর টান  
c) Blister                      d) Strain  
ব্লিস্টার                      স্ট্রেন

19. Standing broad Jump measures \_\_\_\_\_.

স্ট্যান্ডিং ব্রড জাম্প দিয়ে পরিমাপ করা হয় \_\_\_\_\_।

- a) Strength                      b) Endurance  
শক্তি                      সহনশীলতা  
c) Speed                      d) Flexibility  
গতি                      নমনীয়তা

20. Body fat measuring instrument is \_\_\_\_\_.  
শরীরের চর্বি মাপক যন্ত্রটি হল \_\_\_\_\_।
- a) Stopwatch                      b) Treadmill  
স্টপওয়াচ                              ট্রেডমিল
- c) Metronome                      d) Skinfold Caliper  
মেট্রোনম                              স্কিনফোল্ড ক্যালিপার
21. Flexibility is increased by \_\_\_\_\_.  
নিম্নে কোন্গুলির সাহায্যে নমনীয়তা বৃদ্ধি করা যায়?
- a) Static Stretching              b) Ballistic Stretching  
স্টেটিক প্রসারণ                      ব্যালিস্টিক প্রসারণ
- c) Dynamic stretching          d) All  
গতিশীল প্রসারণ                      সবকটি
22. Which disease is caused by the absence of vitamin-D?  
ভিটামিন-D এর অভাবজনিত রোগ কোন্টি?
- a) Ricket                              b) Scurvy  
রিকেট                                      স্কার্ভি
- c) Night Blindness              d) Pellegra  
রাতকানা                                      পেলেগ্রা

23. \_\_\_\_\_ is the founder of 'First Aid'.  
প্রাথমিক চিকিৎসার প্রতিষ্ঠাতা হলেন \_\_\_\_\_।
- a) Esmarch                              b) Harry  
এজমার্চ                                      হ্যারি
- c) Thomas                              d) William  
থমাস    উইলিয়াম
24. Blood pressure measuring instrument is—  
রক্তচাপ পরিমাপক যন্ত্রের নাম হল—
- a) E. C. G.                              b) Sphygmomanometer  
ই. সি. জি                                      স্ফিগমোম্যানোমিটার
- c) Thermometer                      d) Barometer  
থার্মোমিটার                              ব্যারোমিটার
25. What is the full form of IOC?  
IOC-র পুরো নাম কি?
- a) International Olympic Committee  
আন্তর্জাতিক অলিম্পিক কমিটি
- b) International Office Committee  
আন্তর্জাতিক অফিস কমিটি
- c) International Officer Committee  
আন্তর্জাতিক অফিসার কমিটি
- d) International Office Council  
আন্তর্জাতিক অফিস কাউন্সিল