

2015

PHYSICALEDUCATION

[General]

PAPER – II

Full Marks : 90

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

Illustrate the answers wherever necessary

GROUP – A

Answer any two questions : 15 × 2

1. Write down the merits of knockout tournament. Prepare a fixture of league tournament of seven teams by tabular method with mentioning data, time and Ground. 3 + 12

(Turn Over)

2. What is sports Training ? Write down the principles of load. State the causes and remedies of over load. 3 + 5 + 7
3. Write short notes on any *three* of the following : 5 × 3
- (i) Causes and control of water Pollution
 - (ii) Meaning of Health and Health Eduaction
 - (iii) Prevention and Control of Malaria disease
 - (iv) Causes and precautions of minor mental disorder.
4. What do you mean by vital-capacity ? State the immidiate effects of exercises on circulatory system. 3 + 12
5. Draw : 5 × 3
- (a) Badminton Court
 - (b) Volley ball Court
 - (c) Kabaddi Court.
- with all its measurements.

6. What do you mean by first Aid ? Write any five points of responsibilities of a good First Aider. Write the management of electric shock and artificial respiration. 2 + 3 + 5 + 5

GROUP – B

Answer any five questions : 8 × 5

7. Calculate a straight-line of 400 mt Standard track where curve-distance radius is 38.04 meter. Further calculate 4th lane stagger of 400 mt standard track where width of the lane is 1.22 meter. 6 ÷ 2
8. What do you mean by safety Education ? Discuss about the safety measures in colleges. 2 + 6
9. How will you maintain the Health Records under the Health service Scheme ? Describe briefly the healthful environment at playground. 4 + 4
10. Describe various type and structure of muscles. 4 + 4
11. Differentiate between Health Related Physical Fitness and performance related physical fitness. 8

12. What do you mean by lever ? Discuss the importance of lever in the field of Games and Sports. 2 + 6
13. What is training Method ? Explain the Method of Circuit Training. 2 + 6
14. Write the note on Air Pollution. 8
15. Write the notes Oxygen debt and second wind. 4 + 4
16. Define equilibrium. Explain the factors affecting equilibrium. 2 + 6

GROUP – C

Answer any five questions : 4 × 5

17. Write the Process of Fixing Bye in Knock-out system. 4
18. State the method of breaking tie in High Jump. 4
19. Draw a cricket pitch with all measurements. 4
20. Mention only Six Outs in Cricket. 4

21. What do you mean by Agility and Flexibility ? 2 + 2
22. What is sprain and Write its management ? 4
23. What do you mean by the Adaptation of load ? 4
24. Write the Newton's First and Third Laws of Motion. 2 + 2
25. What is Cardio Vascular Endurance ? 4
26. What do you mean by isometric and isotonic muscle contraction ? 4

বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ-প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নমান নির্দেশক

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন

বিভাগ—ক

যে কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ১৫ × ২

- ১। নক আউট প্রতিযোগিতার সুবিধাগুলি লেখ। তারিখ, সময় এবং মাঠ উল্লেখ করে, টেবিল পদ্ধতির মাধ্যমে ৭টি দলের লীগ প্রতিযোগিতার সূচী তৈরী কর। ৩ + ১২

- ২। ক্রীড়া প্রশিক্ষন কাকে বলে ? চাপের নীতিগুলি উল্লেখ কর ।
অতিরিক্ত চাপের কারণ ও প্রতিকারগুলি কি কি ? ৩+৫+৭
- ৩। টীকা লেখ (যে কোন ৩টি) : ৫×৩
- (ক) জল দূষণের কারণ ও প্রতিকার ।
(খ) স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্য শিক্ষার অর্থ ।
(গ) ম্যালেরিয়া রোগের প্রতিকার ও নিয়ন্ত্রণ ।
(ঘ) লঘুতর মানসিক অপসঙ্গতির কারণ ও প্রতিরোধ ।
- ৪। বায়ুধারকত্ব বলতে কি বোঝ ? সংবহন তন্তুর উপর ব্যায়ামের
তাৎক্ষণিক প্রভাব বিবৃত কর । ৩+১২
- ৫। সমস্ত পরিমাপ উল্লেখ করে— ৫×৩
- (ক) ব্যাডমিন্টন কোর্ট
(খ) ভলিবল কোর্ট
(গ) কাবাডি কোর্ট
- অঙ্কন কর ।
- ৬। প্রাথমিক চিকিৎসা কাকে বলে ? একজন ভাল প্রাথমিক
চিকিৎসকের ৫টি দায়িত্বপূর্ণ কর্তব্য উল্লেখ কর । ইলেকট্রিক শক
ও কৃত্রিম শ্বাস ক্রীয়ার ব্যবস্থাপনাগুলি লেখ । ২+৩+৫+৫

বিভাগ—খ

যে কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

৮ × ৫

- ৭। ৪০০ মিঃ আদর্শ ট্রাকের কার্ড ডিসটেন্স রেডিয়াস্ ৩৮.০৪ মিঃ হলে ঐ ট্রাকের একটি সোজা পথের দূরত্ব নির্ণয় কর। এছাড়াও ১.২২ মিঃ চওড়া লেনের আদর্শ ৪০০ মিঃ ট্রাকের চতুর্থ লেনের স্ট্যাগার নির্ণয় কর। ৬+২
- ৮। নিরাপত্তা শিক্ষা বলতে কি বোঝ ? মহাবিদ্যালয়ের যথাযথ নিরাপত্তা ব্যবস্থা সমক্ষে আলোচনা কর। ২+৬
- ৯। স্বাস্থ্য পরিবেশা প্রকল্পের অন্তর্গত স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য নথিভুক্তিকরণ কিভাবে করবে ? সংক্ষেপে খেলার মাঠের স্বাস্থ্যকর পরিবেশের বর্ণনা দাও। ৪+৪
- ১০। পেশীর প্রকারভেদ ও গঠন বর্ণনা কর। ৪+৪
- ১১। স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সক্ষমতা ও ক্রীড়া দক্ষতা সম্পর্কিত সক্ষমতার মধ্যে পার্থক্য নিরূপণ কর। ৮
- ১২। লিভার বলতে কি বোঝ ? খেলাধুলার ক্ষেত্রে লিভারের গুরুত্ব আলোচনা কর। ২+৬
- ১৩। প্রশিক্ষণ পদ্ধতি বলতে কি বোঝ। চক্রাকার প্রশিক্ষণ পদ্ধতির ব্যাখ্যা দাও। ২+৬
- ১৪। বায়ুদূষণ সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দাও। ৮

- ১৫। অস্বিজেন ঘাটতি ও দ্বিতীয় শ্বাস কাকে বলে ? ৪ + ৪
- ১৬। ভারসাম্য কাকে বলে ? ভারসাম্যের উপর প্রভাব সৃষ্টিকারি
উপাদানগুলি কি কি ? ২ + ৬

বিভাগ—গ

যে কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ৪ × ৫

- ১৭। নক-আউট পদ্ধতির 'বাই'-নির্ধারণ পদ্ধতি উল্লেখ কর । ৪
- ১৮। হাই জাম্পের 'টাই' ভঙ্গার পদ্ধতিটি কি ? ৪
- ১৯। একটি ক্রিকেট 'পিচ'-এর বিভিন্ন মাপ দেখিয়ে চিত্র অঙ্কন
কর । ৪
- ২০। ক্রিকেটের যেকোন ৬টি আউটের নাম লেখ । ৪
- ২১। ক্ষিপ্ততা ও নমনীয়তা কাকে বলে ? ২ + ২
- ২২। মচকানো কি ? মচকানোর প্রাথমিক ব্যবস্থাপনা উল্লেখ কর । ৪
- ২৩। চাপের অভিযোজন বলতে কি বোঝ ? ৪
- ২৪। নিউটনের প্রথম ও তৃতীয় সূত্রগুলি লেখ । ২ + ২
- ২৫। হৃদসংবহনের সহনশীলতা বলতে কি বোঝ ? ৪
- ২৬। সমদৈর্ঘ্য ও সমটান পেশী সংকোচন বলতে কি বোঝ ? ৪