

NEW

Part-III 3-Tier

2017

PHYSICAL EDUCATION

PAPER—IVA

(General)

Full Marks : 45

Time : 2 Hours

The figures in the right-hand margin indicate full marks.

Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable.

Illustrate the answers wherever necessary.

Group—A

1. Answer any *four* questions of the followings : 4×2

(a) What is Osteoporosis ?

(Turn Over)

- (b) What is massage ?
- (c) What are the Cardiovascular diseases ?
- (d) Define Isometric exercise.
- (e) What is Hypertension ?
- (f) What is shortwave diathermy ?

2. Answer any *two* questions of the following : 2×4

- (a) Briefly describe the different Modalities of Rehabilitation.
- (b) Differentiate between isotonic and isometric exercises.
- (c) What are the remedial measures to be taken for tackling Diabetes ?
- (d) Mention the different principles of Massage therapy.

3. Answer any *one* question of the following : 1×9

- (a) What do you mean by Cryotherapy ? Discuss the various methods of cryotherapy in detail. 1+8

- (b) What is obesity? What are the remedial measures to be taken to tackle obesity? $1\frac{1}{2} + 7\frac{1}{2}$

Group—B

4. Answer any *three* questions of the following : 3×2
- (a) What are the Components of Health Related Physical Fitness?
- (b) Differentiate between growth and development.
- (c) What are the risks of exercise of aged persons?
- (d) What is wellness?
- (e) Mention four major limitations of females in games and Sports.
5. Answer any *one* question of the following : 1×4
- (a) Write the importance of physical fitness to maintain modern active life style. — Explain.

(b) What type of physical activities do you suggest for specially needed children who have missed their arm or leg partly or completely ?

6. Answer any *one* question of the following : 1×10

(a) What is meant by disabled ? Write down the different types of suitable exercises for blind and hearing disabled persons and prepare a competition list for both of them.

$2+5+3$

(b) What are the health and physiological changes takes place due to aging ? What are the importance of physical activity for the growing children ?

$6+4$

বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নমান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

বিভাগ—ক

১। নীচের যে-কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

৪×২

(ক) অস্থিকায় রোগ কি?

(খ) 'মর্দন' বলতে কি বোঝ?

(গ) হৃদ-সংবহন জনিত রোগগুলির নাম লেখ।

(ঘ) 'সমদৈর্ঘ্য' ব্যায়াম কি?

(ঙ) উচ্চ রক্তচাপ কি?

(চ) সর্টওয়েভ (ক্ষুদ্রতরঙ্গ) ডায়াথার্মি কি?

২। নীচের যে-কোনো দুইটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ২×৪

(ক) পূর্নবাসনের বিভিন্ন প্রণালীগুলি সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত বিবরণ দাও।

(খ) সমটান ও সমদৈর্ঘ্য ব্যায়ামের পার্থক্য আলোচনা কর।

(গ) মধুমেহর বিরুদ্ধে কি ধরনের প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা যায়?

(ঘ) মর্দন চিকিৎসার বিভিন্ন নীতি গুলি উল্লেখ কর।

৩। নীচের যে-কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ১×৯

(ক) ক্রায়োথেরাপি বলতে কি বোঝ? ক্রায়োথেরাপির বিভিন্ন চিকিৎসা পদ্ধতিগুলি আলোচনা করো। ১+৮

(খ) অতিস্থূলকায়ত্ব কি ? এর বিরুদ্ধে কি কি প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা যায় ? $১\frac{১}{২} + ৭\frac{১}{২}$

বিভাগ—খ

৪। নীচের যে-কোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

৩×২

(ক) স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার উপাদান গুলি কি কি?

(খ) বৃদ্ধি ও বিকাশের মধ্যে পার্থক্য গুলি লেখ।

(গ) বয়স্ক ব্যক্তিদের ব্যায়ামে ঝুঁকি গুলি উল্লেখ কর।

(ঘ) সুস্থতা বলতে কি বোঝ?

(ঙ) মহিলাদের খেলাধুলায় অংশগ্রহণের চারটি সীমাবদ্ধতা উল্লেখ কর।

৫। নীচের যে-কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

১×৪

(ক) আধুনিক সক্রিয় জীবন যাপন প্রক্রিয়া নির্বাহে, শারীরিক সক্ষমতার গুরুত্ব ব্যাখ্যা কর।

(খ) যাদের হাত বা পায়ের অংশ বিশেষ অথবা ঐ দুটি অঙ্গের সম্পূর্ণরূপে হানি ঘটেছে, সেই ধরনের বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিশুদের ক্ষেত্রে কি ধরনের শারীরিক ক্রিয়া কলাপের পরামর্শ দেবে।

৬। নীচের যে-কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

১×১০

(ক) প্রতিবন্ধী বলতে কি বোঝ? দৃষ্টিজনিত এবং শ্রবণজনিত প্রতিবন্ধীদের বিভিন্নপ্রকার ব্যায়ামের নির্দেশিকা দাও এবং উহাদের জন্য বিভিন্ন প্রকার সম্ভাব্য প্রতিযোগিতার তালিকা প্রস্তুত কর।

২+৫+৩

(খ) বার্ষিক্যজনিত স্বাস্থ্য ও শারীরবৃত্তীয় পরিবর্তন সম্পর্কে আলোচনা কর।
বাড়ন্ত শিশুদের ক্ষেত্রে শারীরিক কার্যাবলীর গুরুত্ব আলোচনা কর।

৬+৪