

**2017**

**B.P.Ed.**

**2nd Semester Examination**

**CONTEMPORARY ISSUES IN  
PHYSICAL EDUCATION**

**PAPER—EC-201**

*Full Marks : 70*

*Time : 3 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.*

Answer the following questions :

1. (a) What is Fitness ?  
(b) Discuss types of Fitness.  
(c) Discuss about changing concept of Physical Fitness.

2+5+8

Or

- (a) Write the importance of Physical Fitness to maintain modern age and why? Explain.
- (b) Discuss briefly the component of Physical Fitness.

7+8

2. (a) What is Wellness?

(b) Explain the modern life style?

(c) Discuss how to construct of wellness profile. 2+5+8

Or

(a) Discuss the dimensions of wellness and cyber culture.

(b) How to prevention and management through physical activities due to life style diseases. 7

3. (a) What do you mean by Obesity?

(b) Write down the principle of weight management.

(c) How to develop fitness through aerobic and anaerobic exercise? 2+5+8

Or

(a) Explain the concept of volume, intensity and density of exercise.

(b) Explain the different fitness training programme for different age group. 7+8



- (d) Main part of life style is —
- (i) Physical activity ;
  - (ii) Studies ;
  - (iii) Recreation Game ;
  - (iv) None.
- (e) Life style Disease is —
- (i) Cholera ;
  - (ii) Mental disorder ;
  - (iii) Fever ;
  - (iv) Cold.
- (f) Which component is ill effect to mental health —
- (i) Angerness ;
  - (ii) Overload ;
  - (iii) Obesity ;
  - (iv) None.
- (g) Aerobic exercise is —
- (i) With Oxygen ;
  - (ii) Without Oxygen ;
  - (iii) With endurance ;
  - (iv) With Power.
- (h) The main character is weight training —
- (i) follow overload ;
  - (ii) One time training ;
  - (iii) Short term time ;
  - (iv) None.

- (i) Which one is the link between special learning and inclusive learning ?
- (i) Formal Education ;
  - (ii) Integrated Education ;
  - (iii) Mental Education ;
  - (iv) Sensible Education.
- (j) Safety education is —
- (i) Avoid accident ;                      (ii) With accident ;
  - (iii) Well study ;                      (iv) None.
- (k) Common Injuries is —
- (i) Fracture ;                      (ii) Mental Sock ;
  - (iii) rapture ;                      (iv) None.
- (l) Desirable body weight depends on —
- (i) Excessive Exercise ;                      (ii) Minimum Exercise ;
  - (iii) Moderate Exercise ;                      (iv) None.

## বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নমান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির উত্তর দাও :

১। (ক) সক্ষমতা কি?

(খ) সক্ষমতার ধরন আলোচনা কর।

(গ) সক্ষমতার পরিবর্তিত ধারণা সম্পর্কে আলোচনা কর? ২+৫+৮

অথবা

(ক) শারীরিক সক্ষমতার গুরুত্ব যা বর্তমান যুগের সমতা এবং কেন বর্ণনা কর।

(খ) শারীরিক সক্ষমতার উপাদান সংক্ষেপে আলোচনা কর। ৭+৮

২। (ক) পরিচ্ছন্নতা কি?

(খ) বর্তমান জীবনশৈলী বর্ণনা কর?

(গ) কেমন করে পরিচ্ছন্নতার সূচী তৈরী করবে আলোচনা কর?

২+৫+৮

অথবা

(ক) উত্তম অবস্থার বিভিন্ন দিক এবং সাইবার সংস্কৃতি আলোচনা কর।

(খ) শারীরিক ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে জীবন শৈলীঘটিত রোগ কিভাবে প্রতিরোধ এবং সংগঠিত করা যায়? ৭+৮

৩। (ক) মেদ বৃদ্ধি বলতে কি বোঝ?

(খ) ওজন সংগঠিত নীতি লেখ?

(গ) অক্সিজেনযুক্ত এবং অক্সিজেন ছাড়া ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে সক্ষমতা কিভাবে উন্নতি করবে। ২+৫+৮

অথবা

(ক) ভলিউম, তীব্রতা এবং ঘনত্বের ক্রিয়াকলাপে যে ধারণা ব্যাখ্যা কর?

(খ) বিভিন্ন বয়সের ক্ষেত্রে বিভিন্ন সক্ষমতা প্রশিক্ষণ তালিকা ব্যাখ্যা কর?

৭+৮

৪। নিম্নলিখিত বিষয়গুলির উপর সংক্ষিপ্ত টীকা লেখ (যে কোনো দুটি) :

২×৭½

(ক) নিরাপত্তা শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা আলোচনা কর।

(খ) অভিপ্রেত শরীর ওজনের ব্যাখ্যা কর।

(গ) স্বাস্থ্য পানীয় এবং ক্রীড়া পানীয়-র প্রয়োজনীয়তা এবং গুরুত্ব লেখ?

(ঘ) সাধারণ ক্ষতের কেমন করে নির্বাহ করবে সংক্ষেপে আলোচনা কর?

৫। নিচের উত্তরগুলির মধ্যে থেকে সঠিকটি বাছাই করো (যেকোনো দশটি) :

১০×১

(ক) শারীরিক সক্ষমতা কত প্রকার?

(i) এক প্রকার ;

(ii) দুই প্রকার ;

(iii) তিন প্রকার ;

(iv) চার প্রকার।

(খ) শারীরিক সক্ষমতার মূল উপাদান কোনটি —

(i) পেশী শক্তি ;

(ii) শরীর গঠন ;

(iii) মানসিক সচেতনতা ;

(iv) কোনটিই নয়।

(গ) কোন মূল বিষয়ের উপর ভারসাম্য নির্ভর করে —

(i) নার্ভাস পদ্ধতি/পেশি ;

(ii) কঙ্কাল তন্ত্র/শারীরবিদ্যা ;

(iii) শরীর ক্ষমতা/শক্তি ;

(iv) কোনটিই নয়।

(ঘ) জীবনশৈলীর প্রধান অংশ হল —

(i) শারীরিক ক্রিয়াকলাপ ;

(ii) পড়াশুনো ;

(iii) বিনোদনমূলক খেলা;

(iv) উপরের কোনটিই নয়।

(ঙ) জীবনশৈলীর রোগ হল —

(i) কলেরা

(ii) মানসিক অসাম্য ;

(iii) জ্বর ;

(iv) ঠাণ্ডা লাগা।



(চ) মানসিক স্বাস্থ্য কোন উপাদানটি খারাপ প্রভাব ফেলে —

(i) রাগ ; (ii) অতিরিক্ত চাপ ;

(iii) মেদ বৃদ্ধি ; (iv) কোনটিই নয়।

(ছ) অক্সিজেনযুক্ত ক্রিয়াকলাপ হল —

(i) অক্সিজেনযুক্ত ; (ii) অক্সিজেন ছাড়া ;

(iii) দমযুক্ত ; (iv) শক্তিয়ুক্ত।

(জ) ওজন প্রশিক্ষণের বৈশিষ্ট্য হল —

(i) অতিরিক্ত চাপ অনুসরণ করা ;

(ii) এককালীন প্রশিক্ষণ ;

(iii) স্বল্প সময় ; (iv) কোনটিই নয়।

(ঝ) বিশেষ শিক্ষা ও অন্তর্ভুক্তিমূলক শিক্ষার মাঝে যোগসূত্র স্থাপন করে কোনটি ?

(i) প্রথাগত শিক্ষা ; (ii) ঐক্যবদ্ধ শিক্ষা ;

(iii) মানসিক শিক্ষা ; (iv) সংবেদনমূলক শিক্ষা।

(ঞ) নিরাপত্তামূলক শিক্ষা হল —

(i) বিপদ এড়িয়ে যাওয়া ; (ii) বিপদযুক্ত ;

(iii) উত্তম শিক্ষা ; (iv) কোনটিই নয়।

(ট) সাধাৰণ ক্ষত বলা হয় —

(i) অস্থিভঙ্গ ;

(ii) মানসিক আঘাত ;

(iii) ছুলে যাওয়া ;

(iv) কোনটাই নয়।

(ঠ) অভিযেত দেহ ওজন নিৰ্ভৰ কৰে —

(i) অতিরিক্ত ব্যায়াম ;

(ii) ন্যূনতম ব্যায়াম ;

(iii) মাঝাৰি পাল্লার ব্যায়াম ;

(iv) কোনটাই নয়।

---