

**NEW**

**2017**

**Part II 3-Tier**

**PHYSICAL EDUCATION**

**(General)**

**PAPER—II**

*Full Marks : 90*

*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.*

**Group—A**

1. Answer any *four* questions.

4×2

(a) What do you mean by 'Combination Tournament'?

2

(b) What is 'bonus line'?

2

(c) What is 'free zone' in Kho-Kho?

2

*(Turn Over)*

(d) What is 'penalty corner' in Hockey? 2

(e) What is 'false start'? 2

(f) What is 'tie break' in Kabaddi? 2

(g) What is meant by 'Track and Field'? 2

2. Answer any *two* questions : 2×4

(a) Draw a Javelin sector with all measurements. 4

(b) Mention the dimensions of run-way, take-off board and jumping pit of Long Jump. 4

(c) Draw a complete Kho-Kho ground mentioning its all measurements. 4

(d) Discuss offside rule in Football. 4

3. Answer any *one* question : 1×9

(a) Define Tournament. Prepare a fixture of single league tournament having Nine (9) football teams. 2+7

(b) Discuss the process of taking care and maintenance of sports equipment in your college. 9

**Group—B**

4. Answer any *three* questions. 3×2
- (a) What is weight training? 2
- (b) What are health related physical fitness and performance related physical fitness? 1+1
- (c) What is sports training? 2
- (d) What are the factors of training load? 2
- (e) What is anatomical lever? 2
5. Answer any *one* question : 1×4
- (a) Write details about the training method of circuit training. 4
- (b) Explain equilibrium and its types. 4
6. Answer any *one* question : 1×10
- (a) What is over load? Explain causes and remedies of over load. 2+4+4

- (b) What do you mean by 'Physical Fitness' ? Discuss any two physical fitness components. 2+4+4

### Group—C

7. Answer any *four* questions. 4×2
- (a) Define Health and Health Education. 2
- (b) What are the golden rules of first aid ? 2
- (c) Write down the importance of ventilation. 2
- (d) What are the causes of environment pollution ? 2
- (e) What is artificial respiration ? 2
- (f) What is pressure point ? 2
- (g) Write down the measures of prevention and control of communicable diseases. 2
8. Answer any *two* question : 2×4
- (a) Discuss first aid management of fracture. 4
- (b) State the processes of prevention and control of malaria. 4

- (c) Discuss safety measures in playground. 4
- (d) Discuss causes of maladjustment. 4
9. Answer any *one* question : 1×9
- (a) Discuss in details about the causes, effect and control of air pollution. 3+3+3
- (b) Discuss in details about Health Service Programme in school. 9

#### Group—D

10. Answer any *three* questions. 3×2
- (a) What do you mean by 'Diastolic' blood pressure? 2
- (b) What is fatigue and write down its types? 2
- (c) What is meant by muscular endurance? 2
- (d) What is the major role of respiratory system in human? 2
- (e) List down different types of muscles with suitable examples. 2

11. Answer any *one* question : 1×4

(a) Define blood pressure and write down its types. 2+2

(b) Write a brief note on 'oxygen debt'. 4

12. Answer any *one* question : 1×10

(a) Discuss the effects of exercises on circulatory system. 10

(b) What is muscular system? Give a brief account of different types of muscle contraction. 2+8

## বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নমান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

### বিভাগ — ক

যে কোন চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

8×2

- |        |                                    |   |
|--------|------------------------------------|---|
| ১। (ক) | ‘সমন্বয় প্রতিযোগিতা’ বলতে কি বোঝ? | ২ |
| (খ)    | ‘বোনাস রেখা’ কি?                   | ২ |
| (গ)    | খো খো খেলায় ‘ফ্রি জোন’ কি?        | ২ |
| (ঘ)    | হকি খেলায় ‘পেনাল্টি কর্ণার’ কি?   | ২ |
| (ঙ)    | ‘ফলস স্টার্ট’ কি?                  | ২ |
| (চ)    | কবাডি খেলায় ‘টাই ব্রেক’ কি?       | ২ |
| (ছ)    | ট্র্যাক এন্ড ফিল্ড বলতে কি বোঝায়? | ২ |

২। যে কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

২×৪

(ক) সমস্ত পরিমাপসহ একটি জ্যাভলিন সেক্টর অঙ্কন কর।

৪

(খ) দীর্ঘ লক্ষণের দৌড় পথ, টেক্-অফ বোর্ড এবং লক্ষণ অঞ্চলের পরিমাপগুলি উল্লেখ কর।

৪

(গ) সমস্ত পরিমাপ উল্লেখ করে একটি সম্পূর্ণ খো-খো মাঠের চিত্র অঙ্কন কর।

৪

(ঘ) ফুটবলের অফসাইড বিধি আলোচনা কর।

৪

৩। যে কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

১×৯

(ক) প্রতিযোগিতার সংজ্ঞা দাও। নয়টি (৯) ফুটবল দলের একটি একক লীগ ক্রীড়াতালিকা প্রস্তুত কর।

২+৭

(খ) তোমার মহাবিদ্যালয়ে ক্রীড়া সামগ্রীর যত্ন ও রক্ষণাবেক্ষণের পদ্ধতি আলোচনা কর।

৯

## বিভাগ — খ

- ৪। যে কোন তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ৩×২
- (ক) ওজন সহ প্রশিক্ষণ কি? ২
- (খ) স্বাস্থ্যসম্মত শারীরিক সক্ষমতা এবং ক্রীড়াদক্ষতা সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা কি? ২
- (গ) ক্রীড়া প্রশিক্ষণ কি? ২
- (ঘ) প্রশিক্ষণ চাপের প্রভাবকগুলি কি কি? ২
- (ঙ) শারীরিক লিভার কি? ২
- ৫। যে কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ১×৪
- (ক) চক্রাকার প্রশিক্ষণ সম্পর্কে বিশদভাবে লেখ। ৪
- (খ) ভারসাম্য ও তার প্রকারভেদ ব্যাখ্যা কর। ৪
- ৬। যে কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ১×১০
- (ক) অতিরিক্ত চাপ কি? অতিরিক্ত চাপের কারণ এবং দূরীকরণের উপায় ব্যাখ্যা কর। ১+৪+৪

- (খ) শারীরিক সক্ষমতা বলতে কি বোঝ? শারীরিক সক্ষমতার যে কোন দুটি উপাদান ব্যাখ্যা কর।

2+8+8

## বিভাগ—গ

- ৭। যে কোন চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

8×2

(ক) স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্য শিক্ষার সংজ্ঞা দাও।

2

(খ) প্রাথমিক চিকিৎসার অতিমূল্যবান নিয়মগুলি কি কি?

2

(গ) বায়ুচলাচলের গুরুত্ব লেখ।

2

(ঘ) পরিবেশ দূষণের কারণগুলি কি কি?

2

(ঙ) কৃত্রিম শ্বাসক্রিয়া কি?

2

(চ) প্রেশার পয়েন্ট কি?

2

(ছ) সংক্রামক ব্যাধির প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতিগুলি লেখ।

2

- ৮। যে কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

2×8

(ক) অস্থিভঙ্গের প্রাথমিক প্রতিবিধান ব্যাখ্যা কর।

8

- (খ) ম্যালেরিয়া রোগের প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতিগুলি বিবৃত কর। ৪
- (গ) খেলার মাঠের নিরাপত্তা পদ্ধতি আলোচনা কর। ৪
- (ঘ) মানসিক অপসঙ্গতির কারণ ব্যাখ্যা কর। ৪
- ৯। যে কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ১×৯
- (ক) বায়ুদূষণের কারণ, ফলাফল এবং প্রতিরোধ সম্পর্কে বিশদে আলোচনা কর। ৩+৩+৩
- (খ) বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্যপরিষেবা পদ্ধতি বিশদে আলোচনা কর। ৯

### বিভাগ—ঘ

- ১০। যে কোন তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ৩×২
- (ক) 'ডায়াস্টোলিক' রক্ত চাপ বলতে কি বোঝ? ২
- (খ) অবসাদ কি এবং তার প্রকারভেদগুলি লেখ। ২
- (গ) পেশী সহনশীলতা বলতে কি বোঝায়? ২
- (ঘ) মানবদেহে শ্বসনতন্ত্রের প্রধান কাজ কি? ২
- (ঙ) উপযুক্ত উদাহরণসহ বিভিন্ন প্রকার পেশীর তালিকা দাও। ২

১১। যে কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ১×৪

(ক) রক্তচাপের সংজ্ঞা দাও এবং ইহা কত প্রকার লেখ। ২+২

(খ) 'অক্সিজেন ঘাটতি'-র ওপর একটি সংক্ষিপ্ত টীকা লেখ। ৪

১২। যে কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ১×১০

(ক) রক্ত সংবহন তন্ত্রের ওপর ব্যায়ামের প্রভাব আলোচনা কর। ১০

(খ) পেশী তন্ত্র কি? বিভিন্ন প্রকার পেশী সংকোচন সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত বিবরণ দাও। ২+৮