

**NEW**

**2018**

**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) Write down the responsibilities of “Stater’s Assistant”. 2
- (b) What do you mean by “Ladder tournament”? 2

*(Turn Over)*

(c) 'Side band' is associated with which game? What is the function of 'side band'? 1+1

(d) What do you mean by 'struggle'? 2

(e) What is 'Let' in badminton? 2

(f) What are the measurements of 'centre line' and 'sitting box' in Kho-Kho game? 1+1

(g) What is the process of 'tie break' in high jump? 2

2. Answer any *two* questions : 2×4

(a) Prepare a fixture of oneday single knock-out volleyball tournament of eleven teams with mentioning date, time and ground. 4

(b) Draw a complete badminton court with mentioning its all measurements. 4

(c) Calculate the stagger distance of 5th lane by mentioning the formula of 'Half Stagger'. 4

(d) Draw a cricket pitch with all measurements. 4

3. Answer any *one* question : 1×9

(a) How will you conduct an annual athletic meet of a Higher Secondary school? 9

- (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 are processes of cooling down? 2
- (b) What are the components of health related physical fitness? 2
- (c) Enlist the four principles of sports training. 2
- (d) What is 'Interval Training'? 1+1
- (e) What is the 'duration' and 'range of heart bit' in Fartlek Training? 1+1
5. Answer any *one* question : 1×4
- (a) Write down the importances of warming-up. 4
- (b) Enlist any one examples of every anatomical lever in the field of games and sports. 4

6. Answer any *one* question : 1×10
- (a) What is load ? What are sign and symptoms of over load ? Mention the principles of over load. 2+4+4
- (b) Discuss the Newton's Laws of motion with suitable examples from the field of games and sports. 6+4

### Group—C

7. Answer any *four* questions. 4×2
- (a) What is the First-Aid treatment of cramp? 2
- (b) What do you mean by 'Daily Health Inspection'? 2
- (c) Write down the name of two pressure points of human body. 2
- (d) What are the causes of soil pollution? 2
- (e) Why safety education is important in school? 2
- (f) What are the symptoms of dislocation? 2
- (g) Define personal hygiene. 2

8. Answer any *two* question : 2×4
- (a) Describe the healthful environment in educational institutions. 4
- (b) Write down the process of artificial respiration. 2+2
- (c) Write down the steps of first-aid management of sprain. 4
- (d) Write down the process of 'Waste Disposal'. 2
9. Answer any *one* question : 1×9
- (a) Define First-Aid. What are the golden rules of First-Aid. What should be the First-Aid process of burns and bleeding. 2+3+2+2
- (b) What are the components of health? Write on the safety education of a college annual athletic meet. 4+5

### Group—D

10. Answer any *three* questions. 3×2
- (a) What is Pulse pressure? 2

- (b) What are the sites of fatigue? 2
- (c) What is meant by cardiovascular endurance? 2
- (d) What is isokinetic exercise? 2
- (e) What are the functions of human heart? 2

11. Answer any *one* question : 1×4

(a) Discuss about 'oxygen debt' and 'motor unit'.  
2+2

(b) What are the organs of respiratory system? What are the functions of human lungs? 2+2

12. Answer any *one* question : 1×10

(a) Discuss the long term effect of exercise on muscular system. 10

(b) Differentiate between isotonic and isometric exercises. How you will measure cardiovascular endurance of an athlete? 5+5

## বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নমান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

### বিভাগ—ক

- ১। যে কোন চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ৪ × ২
- (ক) 'সহকারী-স্টাটারের' কর্তব্যগুলি লেখ? ২
- (খ) 'ল্যাডার প্রতিযোগিতা' বলতে কি বোঝ? ২
- (গ) 'পটি' কোন খেলার সংগে যুক্ত? ইহার কাজ কি? ২
- (ঘ) 'ধস্তাধস্তি' বলতে কি বোঝ? ২
- (ঙ) ব্যাডমিন্টন খেলায় 'লেট' বলতে কি বোঝ? ২
- (চ) খো-খো খেলার 'কেন্দ্রিয় রেখা' ও 'খেলোয়াড়দের বসার স্থানের' মাপ উল্লেখ কর। ২
- (ছ) হাইজাম্পের 'টাই ভাঙার' পদ্ধতি কি? ২

২। যে কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

২ × ৪

(ক) এগারটি ভলিবল দলের একদিনের একটি সিন্গেল নক্-আউট প্রতিযোগিতা ক্রীড়াসূচী তারিখ, সময় ও মাঠ উল্লেখ করে তৈরি কর।

৪

(খ) একটি সম্পূর্ণ ব্যাডমিন্টন মাঠ অঙ্কন করে উহার সকল পরিমাপ উল্লেখ কর।

৪

(গ) 'হাফ স্ট্যাগার'-এর সূত্র প্রয়োগ করে পঞ্চম লেনের হাফ স্ট্যাগার দূরত্ব নির্ণয় কর।

৪

(ঘ) একটি ক্রিকেট পিচ্ অঙ্কন করে তার সকল পরিমাপ উল্লেখ কর।

৪

৩। যে কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

১ × ৯

(ক) তুমি কিভাবে একটি উচ্চ মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের বাৎসরিক প্রতিযোগিতা পরিচালনা করবে?

৯

(খ) তোমার মহা বিদ্যালয়ের ক্রীড়া সরঞ্জামগুলির যত্ন ও পরিচর্যা পদ্ধতি আলোচনা কর।

৯



## বিভাগ—খ

৪। যে কোন তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ৩×২

(ক) কুলিং ডাউন-এর পদ্ধতিগুলি কি কি? ২

(খ) স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার উপাদানগুলি কি কি? ২

(গ) ক্রীড়া প্রশিক্ষণের চারটি নীতি তালিকাভুক্ত কর। ২

(ঘ) 'বিরামযুক্ত প্রশিক্ষণ' কি? ২

(ঙ) ফাটলেক প্রশিক্ষণের সময়কাল ও হৃৎস্পন্দনের সীমারেখা উল্লেখ কর। ১+১

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

(ক) 'ওয়ার্মিং আপ'-এর গুরুত্ব লেখ। ৪

(খ) খেলাধুলার-ক্ষেত্রে প্রত্যেক দেহ-লিভারের একটি করে উদাহরণ দাও।

৪

- ৬। যে কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ১×১০
- (ক) চাপ কি? অতিরিক্ত চাপের চিহ্ন ও সংকেতগুলি কি কি? অতিরিক্ত চাপের নীতিগুলি উল্লেখ কর। ২+৪+৪
- (খ) খেলাধুলার ক্ষেত্র থেকে উপযুক্ত উদাহরণ সহযোগে নিউটনের গতিসূত্রসমূহ আলোচনা কর। ৬+৪

### বিভাগ—গ

- ৭। যে কোন চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ৪×২
- (ক) পেশি সংকোচ-এর প্রাথমিক প্রতিবিধান লেখ। ২
- (খ) 'প্রত্যহ স্বাস্থ্য পরিদর্শন' বলতে কি বোঝ? ২
- (গ) মানব শরীরে যে কোনো দুটি প্রেসার পয়েন্টের নাম লেখ। ২
- (ঘ) মৃত্তিকা দূষণের কারণগুলি কি কি? ২
- (ঙ) বিদ্যালয়ে নিরাপত্তা শিক্ষা প্রয়োজন কেন? ২
- (চ) সন্ধিচ্যুতির চিহ্ন ও সংকেতগুলি কি কি? ২
- (ছ) মানসিক স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা দাও। ২

- ৮। যে কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ২×৪
- (ক) শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের স্বাস্থ্যকর পরিবেশ বর্ণনা কর। ৪
- (খ) কৃত্রিম শ্বাসক্রিয়ার পদ্ধতি উল্লেখ কর। ২+২
- (গ) মচকানোর প্রাথমিক প্রতিবিধানের ধাপগুলি লেখ। ৪
- (ঘ) 'বর্জ অপসারণ' পদ্ধতি সম্পর্কে বর্ণনা কর। ৪
- ৯। যে কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ১×৯
- (ক) প্রাথমিক চিকিৎসা কি? প্রাথমিক চিকিৎসার সোনালী নিয়মগুলি লেখ।  
আগুনে পোড়া ও রক্ত ক্ষরণের প্রাথমিক প্রতিবিধান পদ্ধতি লেখ।  
২+৩+২+২
- (খ) স্বাস্থ্যের উপাদানগুলি কি কি? মহাবিদ্যালয়ের বাৎসরিক ত্রীড়া  
প্রতিযোগিতার নিরাপত্তা শিক্ষা সম্পর্কে আলোচনা কর। ৪+৫

### বিভাগ—ঘ

- ১০। যে কোন তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ৩×২
- (ক) পালস প্রেসার কি? ২
- (খ) অবসাদ-এর অবস্থানগুলি উল্লেখ কর। ২

- (গ) কার্ডিও ভাসকিউলার সহনশীলতা কি? ২
- (ঘ) সমগতি ব্যায়াম কি? ২
- (ঙ) মানব হৃৎপিণ্ডের কাজগুলি কি কি? ২
- ১১। যে কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ১×৪
- (ক) 'অক্সিজেন ঘাটতি' ও 'চেষ্টীয় একক' সম্পর্কে বর্ণনা কর। ২+২
- (খ) শ্বাস অঙ্গগুলি কি কি? মানব ফুসফুসের কাজগুলি কি কি? ২+২
- ১২। যে কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ১×১০
- (ক) পেশী তন্ত্রের উপর ব্যায়ামের দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব আলোচনা কর। ১০
- (খ) সমটান ও সমদৈর্ঘ্য ব্যায়ামের পার্থক্য লেখ। একজন খেলোয়াড়ের কার্ডিও-ভ্যাসকুলার দক্ষতা তুমি কিভাবে পরিমাপ করবে? ৫+৫