

2019
Part-II
Physical Education
(General)
Paper-II
Full Marks-90
Time-3 Hours

The question are of equal value for any group/half. The figures in the 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 from the following.

2x4

- | | |
|---|---|
| a) What is 'free zone' in Kho-Kho? | 2 |
| b) What is 'false start' in athletics? | 2 |
| c) What is the function of 'side band' in Volleyball? | 2 |
| d) Write down the length and width of 'Penalty area' in football. | 2 |
| e) What is bonus line? | 2 |
| f) Classify the combination tournament. | 2 |
| g) What is meant by pyramid tournament? | 2 |

2. Answer *any two* questions : 4x2
- a) Explain the advantages and disadvantages of knock-out tournament. 2+2
 - b) Draw a complete Volleyball court mentioning its all measurements. 4
 - c) Draw a complete Kabaddi ground (men) with all measurements. 4
 - d) Calculate the 6th (sixth) lane stagger distance by mentioning formula of "Full Stagger". 4
3. Answer *any one* question : 9x1
- a) Define tournament. Discuss the merits and demerits of challenge tournament. Mention the dimensions of run-way, take-off board and jumping pit of Long Jump. 2+3+4
 - b) Discuss the management of Sports and Games in college. 9

Group – B

4. Answer *any three* questions : 2x3
- a) What is meant by 'conditioning'? 2
 - b) What are the factors of training load? 2
 - c) Write down the benefits of physical fitness. 2
 - d) Define Centre of Gravity. 2
 - e) What is circuit training? 2
5. Answer *any one* question : 4x1
- a) Write briefly on 'cooling down' and its benefits. 2+2
 - b) Write a note on weight training. 4

6. Answer *any one* question : 10x1
- a) Define physical fitness. Explain the principles of sports training. 2+8
 - b) What is lever? Discuss the importance of lever in the field of physical education and sports with suitable examples. 2+8

Group – C

7. Answer *any four* questions : 2x4
- a) What are the components of health? 2
 - b) Write down the importance of sunshine. 2
 - c) Classify wounds with suitable examples. 2
 - d) Write down the First-aid treatment of snake bite. 2
 - e) Why safety education is important for school going children? 2
 - f) Why daily health inspection is important in educational institution? 2
 - g) What are the symptoms of influenza? 2
8. Answer *any two* questions : 4x2
- a) Discuss about first-aid management of bleeding. 4
 - b) Describe the control of soil pollution. 4
 - c) Discuss causes of maladjustment. 4
 - d) Explain about the need of optimum ventilation in school. 4

9. Answer *any one* question. 9x1
- a) What is communicable disease? State the processes of prevention and control of malaria and cholera. 1+(2+2)+(2+2)
- b) Discuss about creating healthful environment in play ground and educational institutions. 4½+4½

Group – D

10. Answer *any three* questions : 2x3
- a) What do you mean by 'Mean blood pressure'. 2
- b) Define 'motor unit'. 2
- c) What are the causes of 'fatigue'? 2
- d) Define iso-kinetic exercise. 2
- e) Write the names of two instruments which help to measure blood pressure. 1+1
11. Answer *any one* question : 4x1
- a) Describe the method of measurement of muscular endurance. 4
- b) Write a brief note on "oxygen debt". 4
12. Answer *any one* question : 10x1
- a) What is muscular system? Give a brief account of different types of muscle contraction. 2+8
- b) Discuss the effects of exercise on circulatory system. 10

বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নমান নির্দেশক। পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

বিভাগ - ক

১. যে কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ২×৪
- ক) খো-খো খেলার 'মুক্ত অঞ্চল' কি? ২
- খ) অ্যাথলেটিক্সে 'ফলস স্টার্ট' কি? ২
- গ) ভলিবল খেলার 'পার্শ্ব পাট'-এর কাজ কি? ২
- ঘ) ফুটবল মাঠের 'পেনাল্টি এরিয়া'র দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ লেখ। ২
- ঙ) বোনাস রেখা কি? ২
- চ) সময় প্রতিযোগিতার শ্রেণিবিভাগ কর। ২
- ছ) পিরামিড প্রতিযোগিতা বলতে কি বোঝায়? ২
২. যে কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ২×৪
- ক) নকআউট প্রতিযোগিতার সুবিধা এবং অসুবিধাগুলি ব্যাখ্যা কর। ২+২
- খ) সকল পরিমাপ উল্লেখ সহ একটি সম্পূর্ণ ভলিবল মাঠ অঙ্কন কর। ৪
- গ) সমস্ত পরিমাপ উল্লেখ করে একটি সম্পূর্ণ কাবাডি স্থল (পুরুষ) অঙ্কন কর। ৪
- ঘ) 'সম্পূর্ণ স্ট্যাগার'-এর সূত্র উল্লেখ করে ৬ (ছয়) নম্বর লেনের স্ট্যাগার দূরত্ব নির্ণয় কর। ৪

৩. যে কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ১×৯
- ক) প্রতিযোগিতার সংজ্ঞা দাও। চ্যালেঞ্জ প্রতিযোগিতার সুবিধা ও অসুবিধাগুলি উল্লেখ কর। দীর্ঘ লম্ফনের দৌড় পথ, টেক অফ বোর্ড এবং লম্ফনের পরিমাপগুলি উল্লেখ কর। ২+৩+৪
- খ) মহাবিদ্যালয়ে খেলাধুলা পরিচালনা পদ্ধতি সম্পর্কে আলোচনা কর। ৯

বিভাগ-খ

৪. যে কোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ৩×২
- ক) 'কন্ডিশনিং' বলতে কি বোঝায়? ২
- খ) প্রশিক্ষণ চাপের উপাদানগুলি কি কি? ২
- গ) শারীরিক সক্ষমতার সুবিধাগুলি উল্লেখ কর। ২
- ঘ) 'ভর কেন্দ্র'-এর সংজ্ঞা দাও। ২
- ঙ) চক্রাকার প্রশিক্ষণ কি? ২
৫. যে কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ১×৪
- ক) 'কুলিং ডাউন' ও তার উপকারিতাগুলি সম্পর্কে সংক্ষেপে লেখ। ২+২
- খ) ওজন-সহ প্রশিক্ষণ সম্বন্ধে একটি টীকা লেখ। ৪
৬. যে কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ১×১০
- ক) শারীরিক সক্ষমতার সংজ্ঞা দাও। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের নীতিগুলি ব্যাখ্যা কর। ২+৮

খ) লিভার কি? শারীরশিক্ষা ও খেলাধুলায় লিভারের গুরুত্ব উদাহরণ সহযোগে আলোচনা কর। ২+৮

বিভাগ-গ

৭. যে কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ৪×২

ক) স্বাস্থ্যের উপাদানগুলি কি কি? ২

খ) সূর্য-রশ্মির গুরুত্ব লেখ। ২

গ) উপযুক্ত উদাহরণ সহযোগে ক্ষতের শ্রেণীবিভাগ কর। ২

ঘ) সর্প দংশনের প্রাথমিক প্রতিবিধান লেখ। ২

ঙ) বিদ্যালয়গামী শিশুদের নিরাপত্তামূলক শিক্ষা গুরুত্বপূর্ণ কেন? ২

চ) শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে প্রাত্যহিক স্বাস্থ্য পরীক্ষা কেন গুরুত্বপূর্ণ? ২

ছ) ইনফ্লুয়েঞ্জার লক্ষণগুলি কি কি? ২

৮. যে কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ২×৪

ক) রক্তক্ষরণের প্রাথমিক প্রতিবিধান উল্লেখ কর। ৪

খ) মৃত্তিকা দূষণের নিয়ন্ত্রণ-এর বিবরণ দাও। ৪

গ) মানসিক অপসঙ্গতির কারণগুলি আলোচনা কর। ৪

ঘ) বিদ্যালয়ে পর্যাপ্ত বায়ু চলাচলের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর। ৪

৯. যে কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ১×৯

ক) সংক্রামক ব্যাধি কাকে বলে? ম্যালেরিয়া এবং কলেরা রোগের প্রতিরোধ এবং নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতিগুলি বিবৃত কর।

১+(২+২)+(২+২)

খ) খেলার মাঠ ও শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে স্বাস্থ্যকর পরিবেশ রচনা
সম্বন্ধে সবিস্তারে আলোচনা কর। $8\frac{1}{2} + 8\frac{1}{2}$

বিভাগ-গ

১০. যে কোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ৩×২
- ক) 'গড় রক্তচাপ' বলতে কি বোঝ? ২
- খ) 'চেষ্টীয় একক'-এর সংজ্ঞা দাও। ২
- গ) অবসাদের কারণগুলি কি কি? ২
- ঘ) সমগতি ব্যায়ামের সংজ্ঞা দাও। ২
- ঙ) রক্তচাপ পরিমাপে যে দুটি যন্ত্র সাহায্য করে তাদের নাম
লেখ। ১+১
১১. যে কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ১×৪
- ক) মাংসপেশিজনিত সহনশীলতা পরিমাপন পদ্ধতি বর্ণনা কর।
৪
- খ) "অক্সিজেন ঋণ"-এর উপর একটি সংক্ষিপ্ত টীকা লেখ। ৪
১২. যে কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ১×১০
- ক) পেশীতন্ত্র কি? বিভিন্ন প্রকার পেশী সংকোচন সম্বন্ধে
সংক্ষেপে লেখ। ২+৮
- খ) রক্ত সংবহন তন্ত্রের উপর ব্যায়ামের প্রভাবগুলি আলোচনা
কর। ১০