

NEW

2019

Part-III 3-Tier

PHYSICAL EDUCATION

(General)

PAPER—IVA

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 answer wherever necessary

Group—A

1. Answer any *four* questions : 4×2

(a) What do you mean by hypokinetic diseases ?

(b) What are the basic principles of Electrotherapy ?

(Turn Over)

- (c) What do you understand by isometric exercise ?
- (d) What do you mean by rehabilitation ?
- (e) Write down the names of the instruments by which hypertension/blood pressure is measured.
- (f) List down the name of few diseases which can be corrected by regular practicing of yogasana.

2. Answer any *two* questions : 2×4

- (a) What is Osteoporosis ? How will you manage it ?
1+3
- (b) Write down the various techniques of relaxation.
- (c) Discuss from different methods of tehrmo-therapy in brief.
- (d) How can active life style resist obesity ?

3. Answer any *one* question :

1×9

(a) What is massage ? Write down the importance of massage. Mention various techniques of massage and explain any three of them. 1+2+6

(b) Write down the benefit of Cryotherapy in sports injury and explain its various method. 3+6

Group—B

4. Answer any *three* questions :

3×2

(a) What do you mean by 'Health and Wellness' ?

(b) Is there any need of physical activity at the pregnancy period ?

(c) What is the relation between exercise and aging ?

(d) Mention the various limitations of female athletes.

- (e) Mention the importance of physical activity in childhood stage.

5. Answer any *one* question : 1×4

(a) Write down a short note on “Active Life Style”.

(b) Describe various suitable physical activities for aged persons (men and women). 2+2

6. Answer any *one* question : 1×10

(a) What is growth and development ? Discuss various stages of growth and development with their suitable physical activities. 2+8

(b) What do you mean by disability ? Describe the suitable physical activities for Blind and deaf persons. 2+8

বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নমান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

বিভাগ-ক

১। যেকোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

৪ × ২

- (ক) শ্রমবিমুখতাজনিত (হাইপোকাইনেটিক) রোগ বলতে কি বোঝ ?
- (খ) ইলেকট্রো থেরাপীর মূলনীতিগুলি কি কি ?
- (গ) সমদৈর্ঘ্য ব্যায়াম বলতে তুমি কি বোঝ ?
- (ঘ) পুনর্বাসন বলতে কি বোঝ ?
- (ঙ) উচ্চরক্তচাপ মাপার যন্ত্রগুলির নাম লেখ।
- (চ) নিয়মিত যোগাসন অভ্যাসের মাধ্যমে যে রোগগুলি থেকে মুক্তি পাওয়া যেতে পারে তার তালিকা বানাও।

২। যেকোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

২×৪

(ক) অস্থিক্ষয়জাত রোগ/অস্টিওপোরোসিস কাকে বলে ? কিভাবে এই রোগ
নিয়ন্ত্রণ করবে ?

১+৩

(খ) শিথিলতার বিভিন্ন পদ্ধতি (কৌশল)গুলি লেখ।

(গ) সংক্ষেপে থার্মোথেরাপীর চারটি ভিন্ন পদ্ধতি আলোচনা কর।

(ঘ) সক্রিয় জীবনযাপন কিভাবে স্থূলকায়ত্বকে প্রতিহত করে ?

৩। যেকোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

১×৯

(ক) মর্দন কি ? মর্দনের গুরুত্বগুলি লেখ। মর্দনের বিভিন্ন কৌশলগুলি উল্লেখ
কর এবং যেকোনো তিনটি কৌশলের ব্যাখ্যা দাও।

১+২+৬

(খ) ক্রীড়া আঘাতের ক্ষেত্রে ক্রায়োথেরাপীর উপকারিতা লেখ এবং এর
বিভিন্ন পদ্ধতিগুলি বিশ্লেষণ কর।

৩+৬

বিভাগ-খ

৪। যেকোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ৩×২

(ক) “স্বাস্থ্য ও সুস্থতা” বলতে কি বোঝ ? ১+১

(খ) গর্ভাবস্থায় শারীরিক ক্রিয়াকলাপের কি কোনো প্রয়োজনীয়তা আছে?

(গ) ব্যায়াম এবং বার্ধক্যের মধ্যে সম্পর্ক কি ?

(ঘ) মহিলা ক্রীড়াবিদদের বিভিন্ন সীমাবদ্ধতার দিকগুলি উল্লেখ কর।

(ঙ) শৈশবকালে শারীরিক ক্রিয়াকলাপের গুরুত্ব উল্লেখ কর।

৫। যেকোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ১×৪

(ক) ‘সক্রিয় জীবনশৈলী’ সম্বন্ধে একটি সংক্ষিপ্ত টীকা লেখ।

(খ) বয়স্ক (পুরুষ ও মহিলা) ব্যক্তিদের জন্য উপযোগী বিভিন্ন শারীরিক

ক্রিয়াকলাপের বর্ণনা দাও।

২+২

৬। যেকোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

১×১০

(ক) বৃদ্ধি ও বিকাশ কি ? উপযোগী শারীরিক ক্রিয়াকলাপগুলির উল্লেখসহ বৃদ্ধি ও বিকাশের বিভিন্ন পর্যায়গুলি আলোচনা কর। ২+৮

(খ) 'অক্ষমতা' বলতে কি বোঝ ? অক্ষ ও বধির ব্যক্তিদের জন্য উপযোগী বিভিন্ন শারীরিক ক্রিয়াকলাপগুলির বিবরণ দাও। ২+৮
