

2020

PHYSICAL EDUCATION — GENERAL

Fourth Paper

(Group - A)

Full Marks : 50

Candidates are required to give their answers in their own words  
as far as practicable.

SET - 3

প্রান্তলিখিত সংখ্যাগুলি পূর্ণমান নির্দেশক।

বিভাগ - ক

৩নং প্রশ্ন আবশ্যিক এবং অন্য যে-কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও।

- ১। পুনর্বাসনের প্রাথমিক নীতিগুলি সম্বন্ধে লেখো। পুনর্বাসন প্রকারতাপগুলির মধ্যে যে-কোনো চারটির সম্বন্ধে সংক্ষেপে লেখো।  
৭+৮
- ২। সমটান ও সমদৈর্ঘ্য পেশি সংকোচন কাকে বলে? উল্লিখিত দুটির মধ্যে চিকিৎসার উদ্দেশ্যে কোনটি বেশি কার্যকর এবং কেন? মেরুদণ্ডের বিকৃতি সংশোধনের জন্য কয়েকটি ব্যায়াম লেখো।  
৩+৩+৪+৫
- ৩। টীকা লেখো (যে-কোনো দুটি) :  
(ক) শৈত্য চিকিৎসা  
(খ) তড়িৎ চিকিৎসা  
(গ) ম্যাসাজ চিকিৎসা।  
৫×২

বিভাগ - খ

৬নং প্রশ্ন আবশ্যিক এবং অন্য যে-কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও।

- ৪। বয়ঃসন্ধিকালে শারীরিক কার্যকলাপের ক্ষেত্রে মহিলাদের সীমাবদ্ধতাগুলি কী কী? বয়স্ক ব্যক্তিদের শরীরচর্চার অসুবিধাগুলি সম্বন্ধেও লেখো। উল্লিখিত জনগোষ্ঠীকে শরীরচর্চা করানোর সময় কোন বিষয়গুলি মাথায় রাখতে হবে?  
৫+৫+৫
- ৫। স্বাস্থ্য, সুস্থতা এবং ফিটনেস নামক পরিভাষাগুলি ব্যাখ্যা করো। একটি সক্রিয় জীবনধারা বজায় রাখতে শারীরিক কার্যকলাপের ভূমিকা কী?  
৩+৩+৩+৬

Please Turn Over

৬। টীকা লেখো (যে-কোনো দুটি) :

৫×২

(ক) মানব বৃদ্ধি ও বিকাশের পর্যায়

(খ) বিভিন্ন ধরনের শারীরিক অক্ষমতা

(গ) শিশুদের জন্য শারীরিক ত্রিযাকলাপ।

[ English Version ]

*The figures in the margin indicate full marks.*

**Group - A**

Answer *question no. 3* and *any one* from the rest.

1. Write down the basic principles of rehabilitation. Write in brief about any four modalities of rehabilitation techniques. 7+8
2. What is Isometric and Isotonic Muscle contraction? Which among the above two is better for therapeutic purpose and why? Write down few exercises for correction of spinal deformities. 3+3+4+5
3. Write short notes on (*any two*) : 5×2
  - (a) Cryotherapy
  - (b) Electrotherapy
  - (c) Massage Therapy.

**Group - B**

Answer *question no. 6* and *any one* from the rest.

4. What are the limitations of exercise for women during puberty? Also write about difficulties in exercise faced by aged people. What are the points to be kept in mind before prescribing exercise for above mentioned population? 5+5+5
  5. Explain the terms Health, Wellness and Fitness. What is the role of Physical Activity in maintaining an active lifestyle? 3+3+3+6
  6. Write short notes on (*any two*) : 5×2
    - (a) Stages of Human Growth and Development
    - (b) Various types of Physical Disability
    - (c) Physical activities for children.
-