

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 - 2

প্রাপ্তলিখিত সংখ্যাগুলি পূর্ণমান নির্দেশক।

বিভাগ - ক

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

- ১। প্রয়োজনতিরিক্ত ওজন এবং স্থূলতা বলতে তুমি কী বোঝো? স্থূলতার লক্ষণ এবং কারণগুলি লেখো। দীর্ঘমেয়াদি রোগ প্রতিরোধ ও চিকিৎসার জন্য শারীরিক ক্রিয়াকলাপের অবদান বর্ণনা করো। ৫+৫+৫
- ২। আরোগ্যমূলক ব্যায়াম বলতে তুমি কী বোঝো? উপযুক্ত উদাহরণসহ আরোগ্যমূলক কর্মপন্থার শ্রেণিবিন্যাস করো। ফিজিওথেরাপির গুরুত্বগুলি লেখো। ৩+৫+৭
- ৩। টীকা লেখো (যে-কোনো দুটি) : ৫×২
- (ক) শৈত্য চিকিৎসা
- (খ) মর্দন চিকিৎসা
- (গ) পুনর্বাসনের নীতি।

বিভাগ - খ

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

- ৪। স্বাস্থ্য, সুস্থতা এবং শারীরিক সক্ষমতা বলতে কী বোঝো? উপযুক্ত উদাহরণ দিয়ে শারীরিক সক্ষমতার উপাদানগুলি লেখো। সুন্দর স্বাস্থ্যময় জীবনযাপনের জন্য নিয়মিত ব্যায়ামের গুরুত্ব লেখো। ৬+৩+৬
- ৫। শারীরিক ব্যায়াম এবং শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশের সম্পর্ক লেখো। বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য শারীরিক ব্যায়াম পরিকল্পনা করো। ৭<sup>১</sup>/<sub>২</sub>×২
- ৬। টীকা লেখো (যে-কোনো দুটি) : ৫×২
- (ক) প্রতিবন্ধী শিশুদের ব্যায়াম
- (খ) বয়স্ক ব্যক্তিদের ব্যায়ামের ঝুঁকি
- (গ) ক্রীড়াক্ষেত্রে মহিলাদের সম্মুখিত বাধাগুলি লেখো।

Please Turn Over

**[ English Version ]**

*The figures in the margin indicate full marks.*

**Group - A**

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

1. What do you mean by Overweight and Obesity? What are the symptoms and causes of Obesity? Effect of regular physical exercise on prevention and treatment of Chronic Diseases. 5+5+5
2. What do you mean by Therapeutic exercises? Classify therapeutic modalities with suitable examples. Write down the importance of Physiotherapy. 3+5+7
3. Write short notes on (**any two**) : 5×2
  - (a) Cryotherapy
  - (b) Massage therapy
  - (c) Principles of Rehabilitation.

**Group - B**

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

4. What do you mean by Health, Wellness and Physical Fitness? Write briefly about the components of Physical Fitness with suitable examples. Discuss about benefit of regular exercise on Health life. 6+3+6
  5. Write the relationship between Physical activity and Growth and Development of Children. Prepare a physical activity for aged person. 7½×2
  6. Write short notes on (**any two**) : 5×2
    - (a) Physical activity programme for Disabled person
    - (b) Risk of exercise of Aged persons
    - (c) Obstacles faced by women in Games and Sports.
-