2020

Physical Education
Contemporary Issues in Physical Education, Fitness and Wellness (Elective)
Paper : BECC-201

Full Marks : 70 Time : 3 Hours

The figures in the right-hand margin indicate marks.

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

1. Attempt any **six** questions. Each question carrying 5 marks: 5×6=30

যে-কোনো **ছয়টি** প্রশ্নের উত্তর দাও। প্রতিটির প্রশ্নমান পাঁচ।

i) Write down the importance of fitness and wellness in modern society.

আধুনিক সমাজে সক্ষমতা ও সুস্থতার গুরুত্ব লেখ।

ii) Explain the interdisciplinary concept of Physical Education.

শারীর শিক্ষার আন্তঃবিভাগীয় ধারণা ব্যাখ্যা কর।

iii) Discuss briefly the relationship of Physical Education with fitness and wellness.

সক্ষমতা ও সুস্থতার সাথে শারীর শিক্ষার সম্পর্ক সংক্ষেপে আলোচনা করো।

iv) What is Health-related Physical fitness? Write down its components.

স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা কি? এর উপাদানগুলি লেখ।

v) What do you mean by Hypo-kinetic diseases? Write down the methods to be adopted to prevent the Hypo-kinetic diseases.

শ্রমহীনতাজনিত রোগ বলতে কি বোঝ? শ্রমহীনতাজনিত রোগ প্রতিরোধ করার পদ্ধতিগুলি লেখ।

vi) Write down the importance of Physical activities to acquire immunity in pandemic situation.

অতিমারীর পরিস্থিতিতে অনক্রমতা অর্জনে শারীরিক কার্যক্রমের গুরুত্ব লেখ।

vii) Discuss the importance of aerobic exercises to develop health-related fitness.

স্বাস্থ্য-সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার উন্নয়নে সবাত ব্যায়ামের গুরুত্ব আলোচনা কর।

viii) What do you mean by maximum heart rate? Calculate the heart rate zone for aerobic exercise with intensity zone (50% to 60%).

সর্বোচ্চ হৃৎস্পন্দন বলতে কি বোঝ? (৫০% থেকে ৬০%) তীব্রতার সবাত ব্যায়ামের জন্য হৃৎস্পন্দনের সীমা নির্ণয় কর।

ix) Write down three advantages and disadvantages each of free weights and machine weights while weight training.

মুক্ত ওজন ও যন্ত্র-পরিচালিত ওজন ব্যবহারের তিনটি করে সুবিধা ও অসুবিধা লেখ।

x) Write down the causes, symptoms and management of Strain and Sprain in relation to games and sports situations.

খেলাধূলা ও ক্রীড়াক্ষেত্রের সাথে সম্পর্কিত স্ট্রেন ও স্প্রেনের কারন, লক্ষণ ও ব্যবস্থাপনা লেখ।

2. Attempt any **eight** questions. Each question carrying 2.5 marks: $2\frac{1}{2}\times 8=20$

যে-কোনো **আটটি** প্রশ্নের উত্তর দাও। প্রতিটির প্রশ্নমান **২$\frac{১}{২}$**।

i) List down the dimensions of wellness.

সুস্থতার মাত্রাগুলি তালিকাবদ্ধ কর।

ii) Define 'Skill-related fitness' with suitable examples.

উপযুক্ত উদাহরণসহ 'দক্ষতা-সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা'-র সংজ্ঞা দাও।

iii) What do you mean by 'Management of hypo-kinetic diseases'?

শ্রমহীনতাজনিত রোগের ব্যবস্থাপনার আলোচনা কর।

iv) Define 'Anaerobic Exercises' with suitable examples.

উপযুক্ত উদাহরণসহ 'অবাত ব্যায়াম'-এর সংজ্ঞা দাও।

v) What do you mean by 'Set and Repetitions'?

'সেট ও রিপিটেসন' বলতে কি বোঝ?

vi) List down five important fitness maintenance exercises for senior citizens.

বরিষ্ঠ নাগরিকদের জন্য পাঁচটি গুরুত্বপূর্ণ সক্ষমতা রক্ষণাবেক্ষণকারী ব্যায়ামের তালিকা দাও।

vii) Write a short note on 'Safety measures in morning walking in COVID 19 situation'.

'কোভিড পরিস্থিতিতে প্রাতঃভ্রমণকালে গৃহীত নিরাপত্তামূলক ব্যবস্থা' — এই সম্পর্কে টীকা লেখ।

viii) Write down the 'Golden rules of First aid'.

'প্রাথমিক প্রতিবিধানের সুবর্ণ নিয়ম'গুলি লেখ।

ix) Write a short note on 'Management of shoulder dislocation'.

'কাঁধের সন্ধিচ্যুতি' — এই বিষয়ের ওপর টীকা লেখ।

x) What do you mean by 'Laceration wound'?

'বিদারণ ক্ষত' বলতে কি বোঝ?

xi) Define 'Wellness'.

'সুস্থতা'-র সংজ্ঞা দাও।

xii) What is 'Heart rate reserve'?

'সংরক্ষিত হৃৎস্পন্দন' কি?

3. Answer the following questions by choosing the correct option (any **ten**). Each question carrying 2 marks. 2×10=20

i) Who said, "It is the ability of a person to do daily routine work without fatigue? Moreover to participate in playful activities and still resume enough capacity to meet any emergency".

(a) Cureton (b) Don Hoskins (c) David R.Lamb (d) Webster's encyclopedia

ii) The scientific meaning of wellness is the state of being healthy and:

(a) Sorrow (b) Free from disease (c)Stress (d) Anxiety

iii) Which of the following is not the part of wellness?

(a) Physical wellness (b) Social wellness (c) Mental wellness (d) Anxiety

iv) Which of the following is not a component of Health-related physical fitness?

(a) Strength (b) Speed (c)Endurance (d) All of these

v) The ability at muscles to face any resistance is known as:

(a) Muscular Strength (b) Flexibility of muscles (c) Endurance of muscles (d) None of the above

vi) Which of the following is not related to coordinative ability?

(a) Coupling ability (b) Reaction ability (c) Differentiation ability (d) Acceleration ability

vii) Which of the following is type of dynamic strength?

(a) Maximum strength (b)Explosive strength (c) Strength Endurance (d) All of these

viii) 'Hypo-kinetic diseases' are sometimes called:

(a) Somatic diseases, (b) Acute diseases, (c) Psycho-somatic diseases, (d) Isokinetic diseases

ix) The resting heart rate of a person of age 22 years is 76 bpm, what will be his/her maximum heart rate at exercise?

(a) 200 bpm, (b) 191.6 bpm, (c) 195.5bpm, (d) 207 bpm

x) In an exercise programme a person is doing 6 sets of biceps curling with 15 repetitions for each set. How many curling exercises are done by the person in that exercise programme?

(a) 100 nos., (b) 95 nos., (c) 94 nos., (d) 90nos.

xi) To fight against COVID 19 virus most of the human population need:

(a) Performance-related physical fitness, (b) Health-related physical fitness, (c) Spiritual fitness, (d) Social fitness

xii) The optimum range of motion of the joints of a person's body indicates:

(a) Flexibility (b) Shape (c) Texture (d) Expansion

xiii) A capacity to think critically is an example of:

(a) Emotional wellness (b) Intellectual

wellness (c) Interpersonal and Social wellness (d) Spiritual wellness

xiv) In 1900, a person most likely to die from:

(a) Chronic diseases (b) Communicable diseases, (c) Pandemic diseases, (d) b and c both

xv) To fight against co-morbid conditions best exercises should be of:

(a) Anaerobic type, (b) Strength type, (c) Flexibility type, (d) Aerobic type

———————