

বঙ্গানবাদ

- ১। সমদৈর্ঘ্য ও সমগতি ব্যায়াম বলতে কি বোঝ? সমটান ব্যায়ামের বৈশিষ্ট্যগুলি লেখো। $৩+৩+৪=১০$
- ২। পর্নবাসন বলতে কি বোঝ? পর্নবাসনের নীতিগুলি লেখো $৪+৬=১০$
- ৩। বিনোদনের উদ্দেশ্যগুলি কি কি? আধুনিক সমাজে বিনোদনের প্রয়োজনীয়ত লেখো। $৪+৬=১০$
- ৪। আঘাত কি? ক্রীড়া আঘাতের কারণগুলি লেখো। মচকানো ক্রীড়া আঘাতে ব্যবস্থাপনা আলোচনা করো $২+৪+৪=১০$
- ৫। টীকা লেখো (যেকোনো দুটি) $৫ \times ২ = ১০$
- ক) ব্যায়ামের পরিকল্পনার নীতিসমঃ
- খ) আর. আই. সি. ই. এ
- গ) বিনোদনের ধরন
- ঘ) ব্যায়াম চিকিৎস

BACHELOR OF ARTS EXAMINATION, 2017

(2nd Year, 4th Semester)

THERAPEUTIC VALUES OF PHYSICAL EDUCATION

(EXTRA DEPARTMENTAL COURSE)

PAPER - ED-4.40

Time : Two hours

Full Marks : 50

Answer *any three* questions :

1. What do you mean by Isometric & Isokinetic exercise ?
Write down the characteristics of Isotonic exercise. $3+3+4=10$
2. What do you mean by 'Rehabilitation' ? Write down the principles of Rehabilitation. $4+6=10$
3. What are the objectives of recreation ? Write down the importance of recreation in modern society. $4+6=10$
4. What is injury ? Write down the causes of sports injury ?
Discuss the management of the sports injury 'sprain'. $2+4+4=10$
5. Write short notes (*any two*) : $5 \times 2 = 10$
 - a) Principles of exercise planning
 - b) RICES
 - c) Types of recreation
 - d) Exercise therapy

[Turn over