

BACHELOR OF PHYSICAL EDUCATION EXAMINATION, 2023

(1st Year, 2nd Semester)

CONTEMPORARY ISSUES IN PHYSICAL EDUCATION, FITNESS AND WELLNESS

PAPER - EC - 201

Time : Three hours

Full Marks : 70

Group - A

Answer the following questions (*any three*):

15×3=45

1. Write the meaning of health, wellness and physical fitness with an example for each. Mention the dimensions of wellness and explain any three in detail. 6+9=15

উদাহরণ সহকারে লেখ — স্বাস্থ্য, সুস্থতা ও শারীরিক পটুতার অর্থ কি? সুস্থতার ক্ষেত্রগুলি উল্লেখ কর এবং যেকোন তিনটির বিস্তারিত ব্যাখ্যা কর।

2. Classify injury. Discuss what are the various preventive and safety educative measures that can be taken in order to prevent sport injuries? Differentiate between sprain and strain. 4+8+3=15

আঘাত-এর শ্রেণীবিন্যাস কর। খেলাধুলার ক্ষেত্রে আঘাত নিবারণে বিভিন্ন শিক্ষাগত নিবারক ও নিরাপত্তার ব্যবস্থা গ্রহণ করা প্রয়োজন, তা উল্লেখ কর। ‘মচকানো’ এবং ‘টান’-এর পার্থক্য নির্ণয় কর।

3. Discuss the importance of water for a sports person. Classify drinks and give the side effects of energy drinks on the human body. 5+5+5=15

ক্রীড়াবিদের কাছে জল-এর গুরুত্ব আলোচনা কর। পানীয়ের শ্রেণীবিন্যাস কর এবং শক্তি-নির্গায়ক পানীয়ের মানবদেহে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া উল্লেখ কর।

4. What is the meaning of aerobic and anerobic exercises. Enlist ten (10) exercises separately for aerobic and anerobic exercises. Explain how aerobic capacity can be developed with proper examples. 4+5+6=15

অবাত ও সবাত ব্যায়ামের অর্থ কি? সবাত ও অবাত ব্যায়ামের আলাদা করে ১০টি ব্যায়ামের তালিকা দাও। উদাহরণ সহকারে সবাত-দক্ষতা কিভাবে বৃদ্ধি করা যায় তা ব্যাখ্যা কর।

5. What do you mean by the terms set, repetition, intensity and volume? Prepare list of suitable different exercises for fitness programme for different age groups. 6+9=15

সেট, পুনরাবৃত্তি, তীব্রতা ও আয়তন বলতে কি বোঝ? বিভিন্ন বয়সের সক্ষমতা কর্মসূচী নির্ণয়ে উপযুক্ত বিভিন্ন ব্যায়ামের তালিকা তৈরী কর।

Group - B

Write short notes on (*any two*) :

7.5×2

6. Write a note on cyber culture in sports and its influence on sports persons.

একজন ক্রীড়াবিদের উপর ক্রীড়া সাইবার সংস্কৃতির প্রভাব সম্পর্কে লেখ।

7. How can a desirable body weight be maintained and determined?

শরীরের সঠিক ওজন নির্ণয়করণ ও রক্ষণাবেক্ষণ কিভাবে করা হয়?

- x) Name the components of physical fitness that is, more or less, genetically determined?
- a) Flexibility
 - b) Speed
 - c) Strength
 - d) Body composition
- xi) The physical prowess level of the modern man in comparison to that of savage man is
- a) Much lower
 - b) Much higher
 - c) The same
 - d) Difficult to determine
- xii) What are the factors affecting physical fitness and wellness?
- a) Intoxication
 - b) Standard of living
 - c) Lifestyle
 - d) All of them
- xiii) Plyometrics is also called
- a) Reflex phenomena
 - b) Reactive jumps
 - c) Agility training
 - d) All