

BACHELOR OF PHYSICAL EDUCATION EXAMINATION, 2024

(1st Year, 2nd Semester)

CONTEMPORARY ISSUES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

PAPER - EC - 201

Time : Three hours

Full Marks : 70

Mention the Question number clearly before writing the answer.

Group - A

Answer *any three* questions:

15×3=45

1. Define health, wellness and physical fitness with an example for each. Elaborate and explain the components of physical fitness in detail. 6+9=15

উদাহরণ সহ স্বাস্থ্য, সুস্থতা এবং শারীরিক সক্ষমতার সংজ্ঞা লেখ। শারীরিক সক্ষমতার উপাদানগুলি বিশদভাবে বর্ণনা এবং ব্যাখ্যা কর। ৬+৯=১৫

2. Explain the concept of wellness. Describe the dimensions of wellness. 2+12=15

সুস্থতার ধারণা ব্যাখ্যা কর। সুস্থতার বিভিন্ন দিকগুলি বর্ণনা কর। ২+১২=১৫

3. Discuss the role of modern technology and cyber culture on the sports persons of today. Explain any two lifestyle diseases in detail. 8+7=15

বর্তমান সময়ের ক্রীড়াবিদদের উপর আধুনিক প্রযুক্তি ও সাইবার সংস্কৃতির ভূমিকা আলোচনা কর। যেকোনো দুটি জীবনধারার রোগ বিশদভাবে ব্যাখ্যা কর। ৮+৭=১৫

4. Define aerobic and anaerobic exercise with examples. Elaborate weight management through physical activity and different types of exercise. 5+10=15

উদাহরণ সহ অ্যারোবিক এবং অ্যানেরোবিক ব্যায়ামের সংজ্ঞা দাও। শারীরিক ক্রিয়াকলাপ এবং বিভিন্ন ধরনের ব্যায়ামের মাধ্যমে কিভাবে ওজন নিয়ন্ত্রণ করবেন ব্যাখ্যা কর। ৫+১০=১৫

5. Give the concept of sports and health drinks. Mention their benefits and ill effects on health. Elucidate the uses and importance of water for athletes and sports person. 3+7+5=15

খেলাধুলা এবং স্বাস্থ্য পানীয়ের ধারণা দিন। খেলাধুলা এবং স্বাস্থ্য পানীয়ের উপকারিতা এবং স্বাস্থ্যের উপর খারাপ প্রভাব উল্লেখ কর। ক্রীড়াবিদ এবং ক্রীড়া ব্যক্তিদের জন্য জলের ব্যবহার এবং গুরুত্ব ব্যাখ্যা কর। ৩+৭+৫=১৫

Group - B

Write notes on *any two* of the following :

7.5×2=15

6. Sprain and Strain

স্প্রেন এবং স্ট্রেন

7. Fitness training Programme

ফিটনেস প্রশিক্ষণ কর্মসূচি

[Turn over

8. Preventive and safety educative measures to prevent sports injury.

ক্রীড়া আঘাত প্রতিরোধে প্রতিরোধমূলক এবং নিরাপত্তা শিক্ষামূলক ব্যবস্থা।

9. Determination and maintenance of a desirable body weight.

একটি আদর্শ শরীরের ওজন নির্ধারণ এবং রক্ষণাবেক্ষণ।

Group - C

10. Select the correct answer and write it down on your answer script (*any ten*) : 1×10=10

i) is not a non-communicable disease.

- | | |
|---------------------|------------------|
| a) Chicken Pox | b) Cancer |
| c) Type II Diabetes | d) Hyper Tension |

ii) Match the following:

- | | | |
|----------------------|---|-------------|
| I. CVD | — | A. body fat |
| II. Obesity | — | B. joint |
| III. Pulmonary Edema | — | C. heart |
| IV. Dislocation | — | D. lungs |

Codes:

- | | | | | |
|----|---|----|-----|----|
| | I | II | III | IV |
| a) | C | A | B | D |
| b) | B | A | D | C |
| c) | C | A | D | B |
| d) | B | C | A | D |

iii) is not a health-related fitness component.

- | | |
|-------------|---------------------|
| a) Strength | b) Body Composition |
| c) Speed | d) Flexibility |

iv) Carcinogenic agents are present in

- | | |
|------------------|-------------------|
| a) water | b) milk |
| c) natural juice | d) protein shakes |

v) Overload in training without rest causes injury.

- | | |
|--------------|---------------|
| a) abrasion | b) concussion |
| c) contusion | d) overuse |

vi) is an emotional wellness activity.

- | | |
|--|-------------------------------|
| a) Jealousy and Anger | b) Anxiety and Stress |
| c) High Intensity Exercise and hyperactivity | d) Stay positive and balanced |

- vii) is a weight bearing exercise.
- a) Treadmill running
 - b) Sprinting
 - c) Planks
 - d) Lunges
- viii) Aerobic exercise improves the system.
- a) muscular
 - b) cardiovascular
 - c) skeletal
 - d) reproductive
- ix) is a cause of obesity.
- a) Sedentary behaviour
 - b) Maintaining spiritual wellness
 - c) Eating healthy food
 - d) Maintaining emotional wellness
- x) HIIT is
- a) High Intensity Induction Training
 - b) High Intensity Interval Training
 - c) Heavy Intensity Induced Training
 - d) High Interval Intensity Training
- xi) is an awareness to stay healthy and fit.
- a) Meditation
 - b) Wellness
 - c) Physical Fitness
 - d) Physical Conditioning
- xii) is an example of virtual classroom.
- a) PowerPoint presentation
 - b) Google Meet
 - c) Pen Drive
 - d) YouTube Streaming