

B.A. 6th Semester (Programme) Examination, 2021

PHYSICAL EDUCATION

Course ID: 60714

Course Code - AP/PHE/603/ GE-2

Course Title: Complete Fitness & Therapeutic values of Physical Education

Time: 1 Hour 15 Minutes

Full Marks: 25

The figures in the right hand side margin indicate full marks

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নের পূর্ণমান নির্দেশক

Group- A

বিভাগ-ক

1. Answer any five questions of the following:

1X5=5

নিম্নলিখিত যে কোনও পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও:

- a) Define Wellness.
সুস্থতার সংজ্ঞা দাও।
- b) What is Physical Fitness?
শারীরিক সক্ষমতা কী?
- c) What is Health Related Physical Fitness?
স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা কী?
- d) What do you understand by Conditioning?
রূপায়িত অবস্থা বলতে কী বোঝো?
- e) What is Massage Therapy?
মর্দন চিকিৎসা কী?
- f) What do you mean by Yoga Therapy?
যোগ-চিকিৎসা বলতে কী বোঝো?
- g) What is Physiotherapy?
ফিজিওথেরাপি কী?
- h) Write the names of instruments used for Thermo-therapy.
তাপ-চিকিৎসার জন্য ব্যবহৃত যন্ত্রগুলির নাম লেখো।

Please Turn Over

GROUP-B

বিভাগ-খ

2. Answer any two questions of the following :

5X2=10

নিম্নলিখিত যে কোনও দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও:

- a) Differentiate between Aerobic and Anaerobic exercises with examples. 5
উদাহরণসহ সর্বাঙ্গ ব্যায়াম এবং অর্ধাঙ্গ ব্যায়ামের মধ্যে পার্থক্য নিরূপণ করো।
- b) Define warming up. Explain the importance of Warming up in the field of Sports. 1+4
উষ্ণীকরণের সংজ্ঞা দাও। ক্রীড়া ক্ষেত্রে উষ্ণীকরণের গুরুত্ব বিশ্লেষণ করো।
- c) Write the therapeutic exercises of Ankle and Shoulder joints injury. 2+3
গোড়ালি সন্ধি এবং স্কন্ধ সন্ধির আঘাতের চিকিৎসামূলক ব্যায়ামগুলি লেখো।
- d) What is Hydrotherapy? Explain the method of application about Contrast Bath. 1+4
জল চিকিৎসা কী? বিপরীত মান (কন্ট্রাস্ট বাথ)-এর প্রয়োগ পদ্ধতি ব্যাখ্যা করো।

GROUP-C

বিভাগ-গ

3. Answer any one question of the following :

10X1=10

নিম্নলিখিত যে কোনও একটি প্রশ্নের উত্তর দাও:

- a) What do you mean by Sports Performance Related Physical Fitness? Write the name of its components. Describe the significance of complete Physical Fitness. 2+2+6
ক্রীড়া দক্ষতা সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা বলতে তুমি কী বোঝো? ইহার উপাদানগুলির নাম লেখ। সম্পূর্ণ শারীরিক সক্ষমতার তাৎপর্য বর্ণনা করো।
- b) What is Electrotherapy? Write about the techniques of electrotherapy and safety precautions you need to keep in mind while giving Electrotherapy. 2+4+4
তড়িৎ-চিকিৎসা কী? তড়িৎ-চিকিৎসার কৌশলগুলি সম্পর্কে এবং তড়িৎ-চিকিৎসা দেওয়ার সময় এর যে সুরক্ষা-সতর্কতার পদ্ধতিগুলি স্মরণে রাখা প্রয়োজন তা লেখো।