

B.A. 6th Semester (Programme) Examination, 2022

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) What is Complete Fitness?

সম্পূর্ণ - সক্ষমতা কি?

b) What do you mean by 'Target Heart Rate'?

'টার্গেট হার্ট রেট' বলতে কী বোঝ?

c) What do you mean by Cooling down Exercise?

শীতলীকরণ ব্যায়াম বলতে কি বোঝ?

d) What is Performance-Related-Fitness?

দক্ষতা সম্পর্কিত সক্ষমতা কি?

e) What is Exercise Therapy?

ব্যায়াম চিকিৎসা কি ?

f) Define Speed.

গতির সংজ্ঞা দাও।

g) What is Agility?

ক্ষীপ্রতা কি?

h) What do you mean by Aerobic Exercise?

সবাত ব্যায়াম বলতে কি বোঝ?

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) **Briefly describe various factors which affect Complete Fitness.** **5**
সম্পূর্ণ সক্ষমতাকে প্রভাবিত করে এমন বিভিন্ন উপাদানগুলি সংক্ষেপে বর্ণনা করা
- b) **What are the differences between Conditioning and Warming up?** **5**
রূপায়িত অবস্থা ও উষ্ণীকরণের মধ্যে পার্থক্য কি কি?
- c) **Write the Therapeutic Exercises of knee and elbow joint.** **2.5+2.5=5**
হাঁটু এবং কনুই সন্ধির আঘাতের চিকিৎসামূলক ব্যায়াম গুলি লেখা
- d) **Which safety precautions we need to keep in mind while Cryotherapy?** **5**
শৈত্য-চিকিৎসা করার সময় আমাদের কোন কোন নিরাপত্তা মূলক সতর্কতাগুলি মনে রাখতে হবে?

GROUP-C
বিভাগ-গ

3. **Answer any one question of the following :** **10X1=10**
নিম্নলিখিত যে কোনও একটি প্রশ্নের উত্তর দাও:
- a) **Describe the principles and importance of Therapeutic Exercises.** **5+5**
আরোগ্য মূলক ব্যায়ামের নীতি ও গুরুত্ব বর্ণনা করা
- b) **Explain various methods of application of Cryotherapy and Hydrotherapy.** **5+5**
শৈত্য চিকিৎসা ও জল চিকিৎসার বিভিন্ন পদ্ধতিগুলি ব্যাখ্যা করা

