

**U.G. 5th Semester Examination - 2020****PHYSICAL EDUCATION****[PROGRAMME]****Generic Elective (GE)****Course Code : PEDG-GE-T-1****(Modern Trends and Practices in Physical Education & Yoga)**

Full Marks : 60

Time : 2½ Hours

*The figures in the right-hand margin indicate marks.**Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable.*1. Answer any **ten** questions: 2×10=20যে-কোনো **দশটি** প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Define Physical Education according to H. M. barrow.

এইচ. এম. ব্যারোকে অনুসরণ করে শারীর শিক্ষার সংজ্ঞা দাও।

b) What do you mean by Motor fitness?

গতিসঞ্চালক সক্ষমতা বলতে কি বোঝ?

c) What is 'Development'?

বিকাশ কি?

d) What do you mean by 'Motivation'?

'প্রেরণা' বলতে কি বোঝ?

e) What do you mean by 'Sports'?

'ক্রীড়া' বলতে কি বোঝ?

f) When and where did the first college of Physical Education establish in India in British era?

ব্রিটিশ যুগে কবে ও কোথায় ভারতবর্ষের প্রথম শারীর শিক্ষার মহাবিদ্যালয় স্থাপিত হয়?

g) Who was James Buchanan?

জেমস বুকানন কে ছিলেন?

h) What do you mean by 'Olympiad'?

'অলিম্পিয়াড' বলতে কি বোঝ?

i) What do you mean by 'Kunzru Committee' in relation to the Physical Education of India?

ভারতের শারীর শিক্ষার সাথে সম্পর্কিত 'কুঞ্জরু কমিটি' বলতে কি বোঝ?

j) What year did the modern Olympics start and where?

কোন বছর এবং কোথায় আধুনিক অলিম্পিক শুরু হয়?

k) What is 'Commonwealth Games'?

'কমনওয়েলথ গেমস' কি?

l) Where and in which year did the first Asian Games start?

কোন বছর এবং কোথায় প্রথম এশিয়ান গেমস শুরু হয়?

m) What is 'Pranayama'?

'প্রাণায়াম' কি?

*[Turn over]*

n) Write down the aim of 'Yoga'.

'যোগ'-এর লক্ষ্য লেখ।

o) Write down the name of two lying postures in Yogasana.

যোগের দুটি শয়নাসনের নাম লেখ।

2. Answer any **four** questions :  $5 \times 4 = 20$

যে কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Describe two objectives of Physical Education.

শারীর শিক্ষার দুটি উদ্দেশ্য বর্ণনা কর।

b) Discuss about the components of Health related physical fitness.

স্বাস্থ্য-সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার উপাদানগুলি সম্পর্কে আলোচনা কর।

c) Write down the principles of growth and development.

বৃদ্ধি ও বিকাশের নীতিগুলি লেখ।

d) Write a short note on 'Socialization through Physical Education and Sports'.

'শারীর শিক্ষা ও ক্রীড়ার মাধ্যমে সামাজিকীকরণ'-এই সম্পর্কে টীকা লেখ।

e) Discuss the function of IOC.

IOC-এর কার্যকারিতা ব্যাখ্যা কর।

f) Write down the important of 'Hatha Yoga' in human

life.

মানুষের জীবনে 'হঠ যোগ'-এর গুরুত্ব লেখ।

3. Answer any **two** questions :  $10 \times 2 = 20$

যে কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Write down the importance of Psychology in Physical Education and Sports. Discuss the psychological factors affecting Physical activity and Sports.

শারীর শিক্ষা ক্ষেত্রে মনোবিদ্যার গুরুত্ব লেখ। শারীরিক কার্যক্রম ও ক্রীড়ার ওপর প্রভাব বিস্তারকারী মনোবিদ্যাগত উপাদানগুলির নাম লেখ।

b) Discuss the development of Physical Education and Sports in India during Post-independence period.

স্বাধীনতার পরবর্তীকালে ভারতবর্ষে শারীর শিক্ষা ও ক্রীড়ার উন্নতি আলোচনা কর।

c) Discuss in brief the historical development of Yoga in ancient India.

প্রাচীন কালে ভারতবর্ষে যোগের ঐতিহাসিক বিকাশ সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত আলোচনা কর।

d) What is Physical Fitness? Write down the difference between Physical fitness and motor fitness. Describe the components of Performance related physical fitness.

শারীরিক সক্ষমতা কি? শারীরিক সক্ষমতা ও গতিসঞ্চালক সক্ষমতার পার্থক্য লেখ। দক্ষতা সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার

উপাদানগুলি বর্ণনা কর (৫)