

2021**PHYSICAL EDUCATION****[GENERAL]****Paper : II**

Full Marks : 100

Time : 3 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.***Answer all the questions.****FIRST HALF**

প্রথমার্ধ

[Marks : 50]1. Answer any **four** questions: 1×4=4

যে-কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) What is conditioning?

কন্ডিশনিং কী?

b) What is over load?

বাড়তি চাপ বা ওভার লোড কী?

c) What is Sports Training?

ক্রীড়া প্রশিক্ষণ কী?

[Turn over]

d) Mention the heights of net for Volleyball men and women.

পুরুষ ও মহিলা ভলিবল খেলার জালের উচ্চতা লেখ।

e) Mention the different types of bowling in cricket.

ক্রিকেট খেলার বল করার বিভিন্ন পদ্ধতির নাম লেখ।

f) What is league tournament?

লীগ ক্রীড়া প্রতিযোগিতা কী?

2. Answer any **six** questions: 2×6=12

যে-কোনো ছয়টি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Mention the formula for calculation of straggle distance.

স্ট্র্যাগার দূরত্ব নির্ণয় করার সূত্রটি লেখ।

b) What is endurance?

দম কী?

c) Name two combined events in track and field.

ট্র্যাক এন্ড ফিল্ড-এর দুটি যৌথ ক্রীড়ার নাম লেখ।

d) State the Newtons 2nd law of motion.

নিউটন এর দ্বিতীয় গতিসূত্রটি লেখ।

e) What is combination tournament?

মিশ্র ক্রীড়া প্রতিযোগিতা কী?

f) Name the different types of vertical jump.

উচ্চ লম্ফনের বিভিন্ন পদ্ধতির নাম লেখ।

g) What is normal load?

স্বাভাবিক চাপ কী?

h) What is centre of gravity?

ভর কেন্দ্র কী?

3. Answer any **four** questions: $6 \times 4 = 24$

যে-কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) State the principles of over loading.

অতিরিক্ত চাপ এর নীতিগুলি লেখ।

b) What is equilibrium? State its importance in sport.

ভারসাম্য কী? ক্রীড়াক্ষেত্রে এর গুরুত্ব উল্লেখ কর।

c) What is Malaria? State its measures of prevention.

ম্যালেরিয়া কী? এর প্রতিবিধানের পদ্ধতিগুলি লেখ।

d) Discuss the concept of Circuit Training and Fartlek.

চক্রাকার ক্রীড়া প্রশিক্ষণ ও ফার্টলেক ক্রীড়া প্রশিক্ষণ দুটি আলোচনা কর।

e) Discuss the concept of health service and health supervision in school.

বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্য পরিষেবা ও স্বাস্থ্য পরিদর্শন বিষয় আলোচনা কর।

f) Draw the diagram of a Volleyball court.

একটি ভলিবল কোর্ট এর চিত্র অঙ্কন কর।

4. Answer any **one** question: $10 \times 1 = 10$

যে-কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Write an essay of management of games and sports in schools and colleges.

বিদ্যালয় তথা মহাবিদ্যালয়ের ক্রীড়া পরিচালনা সম্পর্কে একটি প্রবন্ধ রচনা কর।

b) Mention the different types of environmental pollution. Discuss the causes and measures of control for any one. $3 + 7 = 10$

বিভিন্ন প্রকার পরিবেশ দূষণের নাম গুলি লেখ। যে কোন এক প্রকার দূষণের কারণ ও নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি আলোচনা কর।

SECOND HALF

দ্বিতীয়ার্ধ

[Marks : 50]

5. Answer any **four** questions: $1 \times 4 = 4$

যে-কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) What is warming up?

উষ্ণীভবন কী?

b) Define Speed.

গতির সংজ্ঞা লেখ।

c) What is over load?

অতিরিক্ত চাপ কী?

d) Name two field events in track and field.

ট্র্যাক এবং ফিল্ড এর দুটি ক্রীড়ার নাম লেখ।

e) What is isometric contraction?

সমদৈর্ঘ্য পেশী সংকোচন কী?

f) What is knock out system?

নক্ আউট পদ্ধতি কী?

g) Name the officials of Cricket.

ক্রিকেট খেলার পরিচালকদের নাম লেখ।

6. Answer any **six** questions: $2 \times 6 = 12$

যে-কোনো ছয়টি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) What is Blood pressure?

রক্তচাপ কী?

b) What is wound?

ক্ষত কী?

c) Mention the ill-effects of soil pollution.

মৃত্তিকা দূষণ-এর কুফলাগুলি উল্লেখ কর।

d) What is medical inspection?

চিকিৎসাগত পরিদর্শন কী?

e) What is cross country?

ক্রস কান্ট্রি কী?

f) What is air pollution?

বায়ুদূষণ কী?

g) What is oxygen debt?

অক্সিজেন ঘাটতি কী?

h) Name the organs involved in respiratory system.

শ্বসনতন্ত্রের সাথে যুক্ত অঙ্গগুলির নাম লেখ।

7. Answer any **four** questions: $6 \times 4 = 24$

যে-কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Write a note on safety education.

নিরাপত্তামূলক শিক্ষা সম্পর্কে একটি টীকা লেখ।

b) Discuss the effects of exercise on muscular system.

পেশী তন্ত্রের উপর ব্যায়ামের প্রভাব আলোচনা কর।

c) Discuss the concept of environmental hygiene.

পরিবেশ স্বাস্থ্য বিষয়টি আলোচনা কর।

d) Draw the diagram of a Khokho court.

খো খো মাঠের একটি চিত্র অঙ্কন কর।

e) Discuss the lighting and ventilation system of a classroom.

শ্রেণীকক্ষের আলো ও বাতাস চলাচল বিষয়ে আলোচনা কর।

f) Draw and identify different parts of a skeletal muscle.

অস্থি পেশীর ছবি এঁকে তার বিভিন্ন অংশ চিহ্নিত করে দেখাও।

8. Answer any **one** question: $10 \times 1 = 10$

যে-কোনো **একটি** প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Mention the common sports injuries. Discuss the management and treatment of any two of them. $4+6=10$

প্রচলিত ক্রীড়া আঘাত গুলির নাম লেখ। যে কোন দুটির চিকিৎসা ও ম্যানেজমেন্ট বিষয়ে আলোচনা কর।

b) What is blood circulatory system? Discuss the effects of exercise and training on blood circulatory system. $2+8=10$

রক্ত সংবহন তন্ত্র কী? রক্ত সংবহন তন্ত্রের ওপর ব্যায়াম ও ক্রীড়া প্রশিক্ষণ এর প্রভাব আলোচনা কর।