

U.G. 4th Semester Examination - 2022**Physical Education****[PROGRAMME]****Generic Elective Course (GE)****Course Code : PED-G-GE-T-1D****(Health Education and Tests &
Measurement in Physical Education)**

Full Marks : 40

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 **five** questions: $2 \times 5 = 10$

যে-কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) What do you mean by Health Education?

স্বাস্থ্য শিক্ষা বলতে কি বোঝ?

b) Define Endurance.

সহনশীলতার সংজ্ঞা দাও।

c) Write the full forms of UNICEF, AAHPER.

UNICEF, AAHPER-এর পুরো নাম লেখ।

d) Mention two names of Hypokinetic disease.

দুটি কম পরিশ্রমজনিত অসুখের নাম উল্লেখ কর।

e) What do you mean by Scoliosis?

স্কোলিওসিস বলতে কি বোঝ?

f) What do you mean by Lean Body Mass?

লীন বডি মাস বলতে কি বোঝ?

2. Answer any **two** questions: $5 \times 2 = 10$

যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Define health. Mention dimensions of health.

 $2+3=5$

স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা দাও। স্বাস্থ্যের দিকগুলি উল্লেখ কর।

b) What is the role of protein in human body?

Write the Golden Rules of first-aid. $2+3=5$

মানব শরীরে প্রোটিনের ভূমিকা কি? প্রাথমিক চিকিৎসার গোল্ডেন নিয়মগুলি লেখ।

c) What is sprain? Write the components of J.C.R. test. $2+3=5$

মচকানো কি? J.C.R. অভীক্ষার উপাদানগুলি লেখ।

d) What do you mean by BMI? How to measure it with example? $2+3=5$

BMI বলতে কি বোঝ? উদাহরণ সহযোগে এটিকে কিভাবে পরিমাপ করবে?

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

যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Discuss about WHO. Discuss in detail about the measurement of body fat. $3+7=10$

WHO সম্বন্ধে বর্ণনা কর। দেহের চর্বি নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি সম্পর্কে বিস্তারিতভাবে লেখ।

b) What do you mean by flexibility? Discuss about AAHPER test. $2+8=10$

নমনীয়তা বলতে কি বোঝ? AAHPER অভীক্ষা সম্বন্ধে বর্ণনা কর।

c) What is postural deformity? Write the corrective exercises of Kyphosis, Scoliosis and Lordosis. $2+8=10$

অঙ্গ বিকৃতি কি? কাইফোসিস, স্কোলিওসিস এবং লরডোসিস-এর সংশোধনী ব্যায়ামগুলি লেখ।

d) What do you mean by balanced diet? Prepare a chart of balanced diet for athletes. $2+8=10$

সুষম খাদ্য বলতে কি বোঝ? খেলোয়াড়দের জন্য সুষম খাদ্যের একটি তালিকা তৈরি কর।