

FYUGP/2nd Sem/25(NEP)Old

2025

Four Year Under Graduate Programme (FYUGP)

2nd Semester Examination (Under NEP)

(Old Session : 2023-24)

PHYSICAL EDUCATION (Major)

Paper Code : PEDMJ MC-03

(Fitness and Wellness)

Full Marks : 40

Time : Two Hours

The figures in the margin indicate full marks.

Candidates are required to give their answers

in their own words as far as practicable.

Group - A

Answer *all* the questions : $1 \times 10 = 10$

Choose the correct option.

1. How many Health Related Physical Fitness Components are there?

(a) Seven

(b) Five

(c) Six

(d) Four

P.T.O.

2. The Muscles needs more _____ during exercise.
- (a) Oxygen
 - (b) Nitrogen
 - (c) Carbon
 - (d) Blood
3. Wellness includes which of the following Dimensions?
- (a) Physical Wellness
 - (b) Emotional Wellness
 - (c) Social Wellness
 - (d) All of the above
4. Which of the following is an example of flexibility exercise?
- (a) Jumping rope
 - (b) Stretching
 - (c) Push-ups
 - (d) Sit-ups
5. Which of the following is a benefit of regular exercise?
- (a) Decreased bone density
 - (b) Improved Cardiovascular health
 - (c) Increased Stress
 - (d) Slower Metabolism

6. What is a common effect of Chronic Stress?
- (a) Improved immunity
 - (b) Increased focus
 - (c) High blood pressure
 - (d) Healthy sleep patterns
7. Which of the following is a major cause of life style-related diseases?
- (a) Genetic mutations
 - (b) Airborne viruses
 - (c) Poor diet and lack of exercise
 - (d) Excessive handwashing
8. A person with a sprained ankle should receive which treatment first?
- (a) Heat therapy
 - (b) Surgery
 - (c) Rest, Ice, compression, elevation
 - (d) Running to loosen the joint

9. Which Training method involves alternate short bursts of intense activity with periods of rest?
- (a) Circuit training
 - (b) Interval training
 - (c) Endurance training
 - (d) Continuous training
10. Which of the following is a benefit of regular Weight training?
- (a) Decreased bone density
 - (b) Increased fat storage
 - (c) Improved muscle strength and metabolism
 - (d) Slower recovery

Group - B

Answer any five questions : $2 \times 5 = 10$

11. Define Social Wellness.
12. Give two examples of Aerobic exercises.
13. What is Muscular endurance?
14. What is Anaerobic exercise? Give one example. $1\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$
15. State any two principles of physical training.
16. What is Sports injury?
17. Mention two symptoms of a dislocation.
18. What is meant by a modern lifestyle?

(5)

Group - C

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

19. Describe the importance of Fitness and Wellness in daily life.
20. Explain the advantages of circuit training.
21. What are the barriers to physical activity, and how can they be overcome? $2\frac{1}{2} + 2\frac{1}{2}$
22. What are the causes of Sports injuries?
23. Discuss any five key responsibilities of a First Aider at the scene of an accident.
24. What is Mental Health? Why is it important for overall well-being? $2 + 3$

বঙ্গানুবাদ

বিভাগ-ক

সকল প্রশ্নের উত্তর দাও। $1 \times 10 = 10$

সঠিক উত্তরটি নির্বাচন করো :

১। স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার উপাদান কতগুলি?

(ক) সাতটি

(খ) পাঁচটি

(গ) ছয়টি

(ঘ) চারটি

P.T.O.

২। ব্যায়ামের সময় পেশীগুলির আরও _____ প্রয়োজন হয়।

(ক) অক্সিজেন

(খ) নাইট্রোজেন

(গ) কার্বন

(ঘ) রক্ত

৩। সুস্থতার মধ্যে নিম্নলিখিত মাত্রাগুলির মধ্যে কোন্টি অন্তর্ভুক্ত?

(ক) শারীরিক সুস্থতা

(খ) আবেগগত সুস্থতা

(গ) সামাজিক সুস্থতা

(ঘ) উপরের সবগুলি

৪। নীচের কোন্টি নমনীয়তা অনুশীলনের উপযুক্ত উদাহরণ?

(ক) দড়ি লাফানো

(খ) স্ট্রেচিং

(গ) পুশ-আপ

(ঘ) সিট-আপ

৫। নিয়মিত ব্যায়ামের সুবিধা নীচেরগুলির মধ্যে কোন্টি?

(ক) হাড়ের ঘনত্ব হ্রাস

(খ) উন্নত হৃদরোগের স্বাস্থ্য

(গ) মানসিক চাপ বৃদ্ধি

(ঘ) ধীর বিপাকক্রিয়া

৬। দীর্ঘস্থায়ী চাপের সাধারণ প্রভাব কী?

(ক) উন্নত রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা

(খ) বর্ধিত মনোযোগ

(গ) উচ্চ রক্তচাপ

(ঘ) স্বাস্থ্যকর ঘুমের ধরন

৭। জীবনযাত্রার সাথে সম্পর্কিত রোগের প্রধান কারণ নীচেরগুলির মধ্যে কোন্টি?

(ক) জিনগত পরিবর্তন

(খ) বায়ুবাহিত ভাইরাস

(গ) অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস এবং ব্যায়ামের ঘাটতি

(ঘ) অতিরিক্ত হাত ধোয়া

৮। গোড়ালি মচকে যাওয়া ব্যক্তির প্রথমে কোন্ চিকিৎসা নেওয়া উচিত?

(ক) তাপ থেরাপি

(খ) অস্ত্রোপচার

(গ) বিশ্রাম, বরফ, সংকোচন, নির্দিষ্ট উচ্চতা

(ঘ) অস্থিসন্ধিকে আলাগা করার জন্য দৌড়ানো

৯। কোন্ প্রশিক্ষণ পদ্ধতিতে বিশ্রামের সাথে তীব্র কার্যকলাপের সংক্ষিপ্ত ব্যায়ামের বিকল্প রয়েছে?

(ক) চক্রাকার প্রশিক্ষণ পদ্ধতি

(খ) বিরামযুক্ত প্রশিক্ষণ পদ্ধতি

(গ) সহনশীলতা ট্রেনিং পদ্ধতি

(ঘ) অবিরাম প্রশিক্ষণ পদ্ধতি

১০। নিয়মিত ওজন প্রশিক্ষণের সুবিধাগুলির মধ্যে নীচের কোন্টি?

(ক) হাড়ের ঘনত্ব হ্রাস

(খ) মেদ সঞ্চয় বৃদ্ধি

(গ) পেশী শক্তি এবং বিপাকক্রিয়ার উন্নতি

(ঘ) ধীরগতিতে পুনরুদ্ধার

বিভাগ-খ

যে-কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও:

$$২ \times ৫ = ১০$$

১১। সামাজিক সুস্থতার সংজ্ঞা দাও।

১২। সবাত ব্যায়ামের দুটি উদাহরণ দাও।

১৩। পেশী সহনশীলতা কী?

১৪। অবাত ব্যায়াম কী? একটি উদাহরণ দাও।

$$১ \frac{১}{২} + \frac{১}{২}$$

১৫। শারীরিক প্রশিক্ষণের দুটি নীতি লেখো।

১৬। ক্রীড়া আঘাত কী?

১৭। সন্ধিচ্যুতির দু'টি লক্ষণ উল্লেখ করো।

১৮। আধুনিক জীবনধারা বলতে কী বোঝায়?

বিভাগ-গ

যে-কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও: $৫ \times ৪ = ২০$

১৯। দৈনন্দিন জীবনে সক্ষমতা এবং সুস্থতার গুরুত্ব বর্ণনা করো।

২০। চক্রাকার প্রশিক্ষণের সুবিধাগুলি ব্যাখ্যা করো।

২১। শারীরিক কার্যকলাপের বাধাগুলি কী কী এবং কীভাবে সেগুলি
অতিক্রম করা যেতে পারে? $২\frac{১}{২} + ২\frac{১}{২}$

২২। খেলাধুলায় আঘাতের কারণগুলি কী কী?

২৩। দুর্ঘটনাস্থলে একজন প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানকারীর পাঁচটি
গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব আলোচনা করো।

২৪। মানসিক স্বাস্থ্য কী? সামগ্রিক সুস্থতার জন্য এটি কেন গুরুত্বপূর্ণ?

$২ + ৩$