

FYUGP/2nd Sem/24(NEP)

2024

Four Year Under Graduate Programme (FYUGP)

2nd Semester Examination (Under NEP)

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

1. What is fitness?
2. Define wellness.
3. What is hypo kinetic disease?
4. Define skill related physical fitness.
5. What is health?
6. Define first aid.
7. Write names of two training methods for physical fitness development.

P.T.O.

(2)

Group - B

Answer any *four* questions :

5×4=20

8. What is Physical Fitness? Enlist the components of Physical Fitness. 2+3
9. What are the dimensions of wellness?
10. Write differences between Health Related and Skill Related Physical Fitness components.
11. Prepare an exercise schedule for development of physical fitness for sedentary adult women.
12. Explain the factors affecting mental wellness.
13. Discuss the modern trends for physical fitness development.

Group - C

Answer any *one* question :

10×1=10

14. Explain any three common sports injuries with management.
15. Discuss the benefits of physical activity for development and maintenance of health.

(3)

বঙ্গানুবাদ

বিভাগ-ক

যে-কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও।

২×৫=১০

- ১। সক্ষমতা কী?
- ২। সুস্থতার সংজ্ঞা দাও।
- ৩। হাইপো কাইনেটিক রোগ কী?
- ৪। দক্ষতা সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা সংজ্ঞায়িত করো।
- ৫। স্বাস্থ্য কী?
- ৬। প্রাথমিক চিকিৎসার সংজ্ঞা দাও।
- ৭। শারীরিক সক্ষমতা বিকাশের জন্য দুটি প্রশিক্ষণ পদ্ধতির নাম লেখো।

বিভাগ-খ

যে-কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও।

৫×৪=২০

- ৮। শারীরিক সক্ষমতা কী? শারীরিক সক্ষমতার উপাদানগুলি নথিভুক্ত করো।
২+৩
- ৯। সুস্থতার পরিধিগুলি কী কী?
- ১০। স্বাস্থ্য সম্পর্কিত এবং দক্ষতা সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার উপাদানের মধ্যে পার্থক্য লেখো।

P.T.O.

- ১১। শ্রমবিমুখ প্রাপ্তবয়স্ক মহিলাদের শারীরিক সক্ষমতা বিকাশের জন্য একটি ব্যায়ামের সময়সূচী প্রস্তুত করো।
- ১২। মানসিক সুস্থতাকে প্রভাবিত করার কারণগুলি ব্যাখ্যা করো।
- ১৩। শারীরিক সক্ষমতা বিকাশের জন্য আধুনিক প্রবণতাগুলি আলোচনা করো।

বিভাগ-গ

যে-কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও। $১০ \times ১ = ১০$

- ১৪। ব্যবস্থাপনার সাথে যে-কোনো তিনটি সাধারণ ত্রীড়া আঘাতের ব্যাখ্যা করো।
 - ১৫। স্বাস্থ্যের বিকাশ এবং রক্ষণাবেক্ষণের জন্য শারীরিক কার্যকলাপের সুবিধাগুলি আলোচনা করো।
-