

2020

PHYSICAL EDUCATION — GENERAL

Fourth Paper

(Group – A)

Full Marks : 50

*Candidates are required to give their answers in their own words  
as far as practicable.*

SET - 1

প্রান্তলিখিত সংখ্যাগুলি পূর্ণমান নির্দেশক।

বিভাগ - ক

৩ নং প্রশ্ন আবশ্যিক এবং অন্য যে-কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও।

- ১। উচ্চ রক্তচাপ বলতে কী বোঝা? উচ্চ রক্তচাপের কারণগুলি বর্ণনা করো। উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধে ব্যায়াম ও শারীরিক কার্যক্রমের ভূমিকা বিশ্লেষণ করো। ৫+৫+৫
- ২। ম্যাসাজের সংজ্ঞা দাও। ম্যাসাজ থেরাপির শ্রেণিবিন্যাস করো। ম্যাসাজ একটি চিকিৎসা।— বর্ণনা করো। ৪+৩+৮
- ৩। টীকা লেখো (যে-কোনো দুটি) :
- (ক) ডায়াবেটিস
- (খ) সমটান ও সমদৈর্ঘ্য ব্যায়াম
- (গ) শৈত্য চিকিৎসা। ৫×২

বিভাগ - খ

৬ নং প্রশ্ন আবশ্যিক এবং অন্য যে-কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও।

- ৪। স্বাস্থ্য ও সুস্থতা সংজ্ঞায়িত করো। স্বাস্থ্য-র মাত্রাগুলি লেখো। স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার উপর শারীরিক ক্রিয়াকলাপের ভূমিকা লেখো। ৫+৫+৫
- ৫। বার্ধক্য কী? বয়স্ক মানুষদের জন্য একটি ব্যায়ামসূচি তৈরি করো। বয়স্ক মানুষদের প্রাত্যহিক ব্যায়ামের কিছু ঝুঁকি উল্লেখ করো। ৫+৫+৫
- ৬। টীকা লেখো (যে-কোনো দুটি) :
- (ক) সক্রিয় জীবনশৈলী
- (খ) ডায়াবেটিস ও ব্যায়াম
- (গ) সক্ষমতা ও তার উপাদান। ৫×২

Please Turn Over

**[ English Version ]**

*The figures in the margin indicate full marks.*

**Group - A**

Answer *question no. 3* and *any one* from the rest.

1. What is hypertension? Write down the causes of hypertension. Explain the role of exercise and physical activities in preventing hypertension. 5+5+5
2. Define massage. Classify massage therapy. Explain massage as a therapy. 4+3+8
3. Write short notes on (*any two*) : 5×2
  - (a) Diabetes
  - (b) Isotonic and Isometric exercise
  - (c) Cryotherapy.

**Group - B**

Answer *question no. 6* and *any one* from the rest.

4. Define health and wellness. What are the dimensions of health? Explain the role of physical activity on health and wellness. 5+5+5
  5. What is aging? Make a exercise program for the aged people. Mention some risk of daily exercise for aged people. 5+5+5
  6. Write short notes on (*any two*) : 5×2
    - (a) Active lifestyle
    - (b) Diabetes and exercise
    - (c) Fitness and its components.
-