



COOCH BEHAR PANCHANAN BARMA UNIVERSITY

B.A. Programme 5th Semester Examination, 2019

PHYSICAL EDUCATION

DSE (DSEPEDG31)

Time Allotted: 1 Hour 30 Minutes

Full Marks: 25

*The figures in the margin indicate full marks.
Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable.*

**The question paper contains GROUP-A and GROUP-B.
The candidates are required to answer any *one* from *two* Groups.
Candidates should mention it clearly on the Answer Book.**

GROUP-A

TESTS, MEASUREMENTS AND EVALUATION IN PHYSICAL EDUCATION

1. Answer any *one* question from the following: 10×1 = 10
নিম্নলিখিত যে-কোনো *একটি* প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) What do you mean by test? Write down the importance of test. 2+8
অভীক্ষার অর্থ কি ? অভীক্ষার গুরুত্ব লেখো।
- (b) What do you mean by Somatotype? Write down the types and importance of somatotype. 2+8
সোমোটাইপ বলতে কি বোঝো ? সোমোটাইপের ধরণ এবং গুরুত্ব লেখো।
- (c) Explain Harvard step test. 10
Harvard step test ব্যাখ্যা করো।
- (d) Explain McDonald Soccer test. 10
McDonald Soccer test ব্যাখ্যা করো।
2. Answer any *one* question from the following: 5×1 = 5
নিম্নলিখিত যে-কোনো *একটি* প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) Write a short note about measurement. 5
পরিমাপ সম্পর্কে একটি সংক্ষিপ্ত টীকা লেখো।
- (b) What do you mean by lean Body mass? 5
পাতলা দেহ ভর বলতে কী বোঝো ?
- (c) Write a short note about Queen's College step test. 5
কুইন্স কলেজ ধাপ পরীক্ষা সম্পর্কে একটি সংক্ষিপ্ত টীকা লেখো।

3. Answer any *ten* questions from the following:

নিম্নলিখিত যে-কোনো *দশটি* প্রশ্নের উত্তর দাও:

(i) The test which indicates that a test actually measures what it Purports to measure
পরীক্ষা নির্ণয় করে যে, যাহা নিশ্চিত ভাবে সেটাই পরিমাপ করে

(A) Validity (B) Norm (C) Objectivity (D) Reliability

(ii) Reliability denotes

(A) Consistency of Performance (B) Variability among group
(C) Inconsistency among subjects (D) None of these

নির্ভরযোগ্যতা বোঝায়

(A) পারফরমেন্সের ধারাবাহিকতা (B) গ্রুপের মধ্যে পরিবর্তনশীলতা
(C) বিষয়গুলির মধ্যে অসঙ্গতি (D) কোনোটিই নয়

(iii) Soccer skill is measured by

(A) Miller wall volley test (B) McDonald's test
(C) Sports knowledge test (D) All of these

সকার দক্ষতা পরিমাপ করা হয়

(A) মিলার ওয়াল ভলি পরীক্ষা (B) ম্যাকডোনাল্ড পরীক্ষা
(C) Sports জ্ঞান পরীক্ষা (D) সবগুলি

(iv) For boys the height of the bench in Harvard step test is

(A) 15 inches (B) 20 inches (C) 24 inches (D) 30 inches

ছেলেদের জন্য হার্ভার্ড ধাপ পরীক্ষার বেঞ্চের উচ্চতা হল

(A) 15" (B) 20" (C) 24" (D) 30"

(v) Kraus Weber test item

Kraus Weber পরীক্ষার আইটেম

(A) 5 (B) 6 (C) 8 (D) 4

(vi) AAHPER Youth fitness test is

(A) Pull-ups (for boys) (B) Sit-ups
(C) 600 yard run / walk (D) All of these

AAHPER ইয়ুথ ফিটনেস টেস্ট হল

(A) Pull-ups (ছেলেদের জন্য) (B) সিট-আপস
(C) 600 গজ দৌড়/হাঁটা (D) সবগুলিই সঠিক

(vii) Three body types are

(A) Endomorph (B) Mesomorph (C) Ectomorph (D) All of these

তিনটি শারীরিক ধরন হল

(A) এন্ডোমর্ফ (B) মেসোমর্ফ (C) এক্টোমর্ফ (D) সবগুলিই

(viii) B. M.I used to measure

(A) Height (B) Obesity level (C) Weight (D) All of these

B. M.I পরীক্ষা করা হয়

(A) উচ্চতা (B) স্থূলত্বের স্তর (C) ওজন (D) সবগুলিই

(ix) Lean Body mass is

- (A) Subtracting body fat weight from total body
 (B) Total Bones
 (C) Both (A) and (B)
 (D) None of the above

Lean Body mass হল

- (A) সমস্ত শরীর থেকে ফ্যাটের ওজন বিয়োগ করে (B) মোট হাড়
 (C) (A) এবং (B) উভয় (D) কোনোটিই নয়

(x) Johnson Basket ball test

- (A) Field-goal shooting (B) Throw for accuracy
 (C) Dribbling (D) All of these

জনসন বাস্কেটবলের পরীক্ষা হল

- (A) গোল শুটিং (B) যথার্থ নিষ্ক্ষেপ করা (C) ড্রিবলিং (D) সবগুলিই

(xi) McDonald Soccer Skill Test Area

- (A) 30 feet wide and $11\frac{1}{2}$ feet height (B) 30 feet wide and 10 feet height
 (C) Both (A) and (B) (D) None of the above

ম্যাকডোনাল্ড সকার দক্ষতা পরীক্ষার ক্ষেত্র

- (A) 30 ফুট প্রস্থ এবং 11 এবং অর্ধফুট উচ্চতা (B) 30 ফুট প্রস্থ এবং 10 ফুট উচ্চতা
 (C) (A) এবং (B) উভয় (D) কোনোটিই নয়

(xii) Formula of BMI

BMI-এর সূত্র হল

- (A) $\frac{m^2}{\text{weight in kg}}$ (B) $\frac{\text{weight in kg}}{m}$
 (C) $\frac{\text{weight in kg}}{\text{height in } m^2}$ (D) All of these

GROUP-B**SPORTS TRAINING**

1. Answer any **one** question from the following: 10×1 =10
 নিম্নলিখিত যে-কোনো **একটি** প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) What is the aim of sports training? Write about the characteristics of sports training. 2+8 = 10
 ক্রীড়া প্রশিক্ষণের লক্ষ্য কী? ক্রীড়া প্রশিক্ষণের বৈশিষ্ট্যগুলি লেখো।
- (b) What is periodisation? Discuss about the concept and principles of conditioning. 2+8 = 10
 পর্যাবৃত্তকরণ কী? রূপায়িত অবস্থার ধারণা ও নীতিগুলি আলোচনা করো।
- (c) What is overload? What are the causes and symptoms of overload? 2+8 = 10
 অতিরিক্ত চাপ কী? অতিরিক্ত চাপের কারণ ও লক্ষণগুলি কী কী?

- (d) What is endurance? Discuss the methods of endurance development. 2+8 = 10
সহনশীলতা কী? সহনশীলতা উন্নতির পদ্ধতিগুলি আলোচনা করো।
2. Write short note on any **one** of the following: 5×1 = 5
নিম্নলিখিত যে-কোনো **একটির** উপর সংক্ষিপ্ত টীকা লেখোঃ
- (a) Warming up
উষ্ণীকরণ
- (b) Objectives of sports training
ক্রীড়া প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য
- (c) Weight training
ওজনসহ প্রশিক্ষণ
- (d) Methods of flexibility development.
নমনীয়তা উন্নতির পদ্ধতি।
3. Answer any **ten** questions from the following: 1×10 = 10
নিম্নলিখিত যে-কোনো **দশটি** প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) Who is the inventor of circuit training?
চক্রাকার প্রশিক্ষণ পদ্ধতির আবিষ্কারক কে?
- (b) What is the duration of macro cycle?
ম্যাক্রো সাইকেলের সময়কাল কত?
- (c) Enlist two methods of strength development.
শক্তির উন্নতির দুটি পদ্ধতির নাম লেখো।
- (d) Who was the founder of Interval Training method?
বিরাম যুক্ত প্রশিক্ষণ পদ্ধতির আবিষ্কারক কে?
- (e) Write a benefit of cooling down exercises.
শীতলীকরণ ব্যায়ামের একটি সুবিধা লেখো।
- (f) Which training is used for developing muscular strength?
পেশীর শক্তি বৃদ্ধির জন্য কোন প্রশিক্ষণ পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়?
- (g) Write the name of two methods of speed development.
গতি উন্নতির দুটি পদ্ধতির নাম লেখো।
- (h) What do you mean by load?
চাপ বলতে কী বোঝো?
- (i) What is the duration of mesocycle?
মেসোসাইকেলের সময়কাল কত?
- (j) Write the names of two components of training load.
ক্রীড়া প্রশিক্ষণে চাপের দুটি উপাদানের নাম লেখো।
- (k) What do you mean by adaptation?
অভিযোজন বলতে কী বোঝো?
- (l) What is technique?
কৌশল কী?

—x—