COOCH BEHAR PANCHANAN BARMA UNIVERSITY

B.A. Programme 5th Semester Examination 2020, held in 2021

PHYSICAL EDUCATION (PRACTICAL)

DSE-C1

Time Allotted: 1 Hour | Full Marks: 15

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

(SPORT TRAINING)

Answer any *one* question from the following 15×1 = 15

নিম্নলিখিত যে-কোন *একটি* প্রশ্নের উত্তর দাও

1. What do you mean by weight training? Explain in details about weight training. 3+12= 15
ওজনসহ প্রশিক্ষণ বলতে কী বোঝ ? বিশদে ওজনসহ প্রশিক্ষণ সম্পর্কে লেখ।

2. What do you mean by circuit training? Explain in details about circuit training. 3+12=15
চক্রাকার প্রশিক্ষণ বলতে কী বোঝ ? বিশদে চক্রাকার প্রশিক্ষণ সম্পর্কে লেখ।

GROUP-B

(TESTS, MEASUREMENT AND EVALUATION IN PHYSICAL EDUCATION)

Answer any *one* question from the following 15×1 = 15

নিম্নলিখিত যে-কোন *একটি* প্রশ্নের উত্তর দাও

1. Explain Harvard Step Test in details. 15
বিস্তৃতভাবে হার্ভার্ড স্টেপ অভীক্ষা ব্যাখ্যা কর।

2. Explain AAHPER Youth Fitness Test in details. 15
বিশদে এ এ এইচ্ পি ই আর ইয়ুথ ফিটনেস টেস্ট বর্ণনা কর।

——×——

COOCH BEHAR PANCHANAN BARMA UNIVERSITY

B.A. Programme 5th Semester Examination 2020, held in 2021

PHYSICAL EDUCATION

DSE-C1

Time Allotted: 2 Hours | 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

(SPORT TRAINING)

Answer any *one* question from the following 25×1 = 25

নিম্নলিখিত যে-কোন *একটি* প্রশ্নের উত্তর দাও

1. What is sport training? Briefly explain various principles of sports training. Explain briefly about warming up. 5+15+5=25

ক্রীড়া প্রশিক্ষণ কি ? ক্রীড়া প্রশিক্ষণের বিভিন্ন নীতিগুলি সংক্ষেপে ব্যাখ্যা কর। ওয়ার্মিং আপ সম্পর্কে সংক্ষেপে ব্যাখ্যা কর।

2. What is overload? Describe the causes of overload. Explain various method of strength development. 5+10+10=25

অতিরিক্ত চাপ কি ? অতিরিক্ত চাপের কারণগুলি ব্যাখ্যা কর। শক্তি বৃদ্ধির বিভিন্ন পদ্ধতিগুলি ব্যাখ্যা কর।

3. What do you mean by speed? How to develop the speed? Write down in details about Interval training. 4+8+13=25

গতি বলতে কি বোঝ ? গতির বিকাশ কিভাবে করা যায় ? বিরামযুক্ত প্রশিক্ষণ সম্পর্কে বিশদে লেখ।

GROUP-B

(TESTS MEASUREMENT AND EVALUATION IN PHYSICAL EDUCATION)

Answer any *one* question from the following 25×1 = 25

নিম্নলিখিত যে-কোন *একটি* প্রশ্নের উত্তর দাও

1. What is the concept of test, measurement and evaluation? Write down importance of text, measurement and evaluation. Explain the Criteria of a good test. 6+9+10=25

অভীক্ষা, পরিমাপ এবং মূল্যায়নের ধারণা কী ? অভীক্ষা, পরিমাপ এবং মূল্যায়নের গুরুত্ব লেখ। একটি ভালো অভীক্ষার মানদণ্ড ব্যাখ্যা কর।

2. Write down the meaning of BMI. Interpret the BMI for adult male and female. Explain with a suitable example how to calculate the BMI. 5+8+12=25

বি এম আই-এর অর্থ লেখ। প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ এবং মহিলাদের বি এম আই ব্যাখ্যা কর। উপযুক্ত উদাহরণসহ বি এম আই কিভাবে গণনা করা হয় ব্যাখ্যা কর।

3. Write notes on any ***two*** of the following: 12+13=25

নিম্নলিখিত যে-কোন ***দুটির*** উপর টীকা লেখঃ

(i) McDonald Soccer Test (ম্যাকডোনাল্ড সকার টেস্ট)

(ii) AAHPER Youth Test (এ এ এইচ্ পি ই আর ইয়ুথ টেস্ট)

(iii) Harvard step test (হার্ভার্ড স্টেপ টেস্ট)

——×——

COOCH BEHAR PANCHANAN BARMA UNIVERSITY

B.A. Programme 5th Semester Examination 2020, held in 2021

PHYSICAL EDUCATION

DSE-C1

Time Allotted: 2 Hours | 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

(SPORT TRAINING)

Answer any *one* question from the following 25×1 = 25

নিম্নলিখিত যে-কোন *একটি* প্রশ্নের উত্তর দাও

1. What is sport training? Briefly explain various principles of sports training. Explain briefly about warming up. 5+15+5=25

ক্রীড়া প্রশিক্ষণ কি ? ক্রীড়া প্রশিক্ষণের বিভিন্ন নীতিগুলি সংক্ষেপে ব্যাখ্যা কর। ওয়ার্মিং আপ সম্পর্কে সংক্ষেপে ব্যাখ্যা কর।

2. What is overload? Describe the causes of overload. Explain various method of strength development. 5+10+10=25

অতিরিক্ত চাপ কি ? অতিরিক্ত চাপের কারণগুলি ব্যাখ্যা কর। শক্তি বৃদ্ধির বিভিন্ন পদ্ধতিগুলি ব্যাখ্যা কর।

3. What do you mean by speed? How to develop the speed? Write down in details about Interval training. 4+8+13=25

গতি বলতে কি বোঝ ? গতির বিকাশ কিভাবে করা যায় ? বিরামযুক্ত প্রশিক্ষণ সম্পর্কে বিশদে লেখ।

GROUP-B

(TESTS MEASUREMENT AND EVALUATION IN PHYSICAL EDUCATION)

Answer any *one* question from the following 25×1 = 25

নিম্নলিখিত যে-কোন *একটি* প্রশ্নের উত্তর দাও

1. What is the concept of test, measurement and evaluation? Write down importance of test, measurement and evaluation. Explain the Criteria of a good test. 6+9+10=25

অভীক্ষা, পরিমাপ এবং মূল্যায়নের ধারণা কী ? অভীক্ষা, পরিমাপ এবং মূল্যায়নের গুরুত্ব লেখ। একটি ভালো অভীক্ষার মানদণ্ড ব্যাখ্যা কর।

2. Write down the meaning of BMI. Interpret the BMI for adult male and female. Explain with a suitable example how to calculate the BMI. 5+8+12=25

বি এম আই-এর অর্থ লেখ। প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ এবং মহিলাদের বি এম আই ব্যাখ্যা কর। উপযুক্ত উদাহরণসহ বি এম আই কিভাবে গণনা করা হয় ব্যাখ্যা কর।

3. Write notes on any ***two*** of the following: 12+13=25

নিম্নলিখিত যে-কোন ***দুটির*** উপর টীকা লেখঃ

(i) McDonald Soccer Test (ম্যাকডোনাল্ড সকার টেস্ট)

(ii) AAHPER Youth Test (এ এ এইচ্ পি ই আর ইয়ুথ টেস্ট)

(iii) Harvard step test (হার্ভার্ড স্টেপ টেস্ট)

——×——