



‘সমানা মনঃ সন্নিহিতঃ সমানী’

UNIVERSITY OF NORTH BENGAL
B.A. Programme 5th Semester Examination, 2023

DSE1/2-P1-PHYSICAL EDUCATION

Time Allotted: 2 Hours

Full Marks: 40

The figures in the margin indicate full marks.

**The question paper contains paper DSE1A and DSE1B
The candidates are required to answer any *one* from the *two* courses.
Candidates should mention it clearly on the Answer Book.**

DSE1A

TEST MEASUREMENT AND EVALUATION IN PHYSICAL EDUCATION

GROUP-A / বিভাগ-ক

1. Answer any *five* questions from the following: 1×5 = 5
নিম্নলিখিত যে-কোন পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) The ability to make successive movements in different directions efficiently and rapidly refers to
(i) Agility (ii) Balance (iii) Co-ordination (iv) Power
দ্রুততার সাথে বিভিন্ন দিকে সঠিকভাবে বিচলন করার ক্ষমতা বোঝায়
(i) ক্ষিপ্রতা (ii) ব্যালেন্স (iii) সমন্বয় সাধন (iv) ক্ষমতা
- (b) Which of the following are the components of motor fitness?
(i) Balance (ii) Co-ordination (iii) Agility (iv) All of these
নিম্নে উল্লেখিত কোনটি মোটর সক্ষমতার উপাদান?
(i) ব্যালেন্স (ii) সমন্বয় সাধন (iii) ক্ষিপ্রতা (iv) সবকটিই
- (c) In Harvard step test for men the height of bench should be
(i) 10 inches (ii) 14 inches (iii) 20 inches (iv) 15 inches
হার্ভার্ড স্টেপ টেস্টে ছেলেরদের বেঞ্চ-এর উচ্চতা
(i) 10 ইঞ্চি (ii) 14 ইঞ্চি (iii) 20 ইঞ্চি (iv) 15 ইঞ্চি
- (d) Fat percentage measurement equipment is
(i) Tape (ii) Scale (iii) Barometer (iv) Skin fold caliper
চর্বি শতকরা পরিমাপক যন্ত্র হল
(i) টেপ (ii) স্কেল (iii) ব্যারোমিটার (iv) স্কিন-ফোল্ড ক্যালিপার

(e) 1:7:1 Means

- (i) Endomorph (ii) Mesomorph (iii) Ectomorph (iv) None of these

1:7:1-এর অর্থ হল

- (i) এন্ডোমর্ফ (ii) মেসোমর্ফ (iii) এক্টোমর্ফ (iv) কোনটিই নয়

(f) Normal BMI is

- (i) (10-15)% (ii) (18-25)% (iii) (25-30)% (iv) Above 30%

সাধারণ দেহভর সূচক হল

- (i) (10-15)% (ii) (18-25)% (iii) (25-30)% (iv) 30% এর উপরে

(g) Which of the following is not a criterion of good test?

- (i) Validity (ii) Reliability (iii) Objectivity (iv) Experience

নিচের কোনটি ভালো অভীক্ষার বৈশিষ্ট্য নয়?

- (i) যথার্থতা (ii) নির্ভরযোগ্যতা (iii) নৈর্ব্যক্তিকতা (iv) অভিজ্ঞতা

(h) In Mc Donald Soccer test extra two balls are placed at how much distance from the wall?

- (i) 10 feet (ii) 15 feet (iii) 18 feet (iv) 20 feet

ম্যাক ডোনাল্ড সকার অভীক্ষায় অতিরিক্ত ২টি বল দেওয়াল থেকে কত দূরে রাখা হয়?

- (i) 10 ফুট (ii) 15 ফুট (iii) 18 ফুট (iv) 20 ফুট

GROUP-B / বিভাগ-খ

2. Write short notes on (any *three*):

5×3 = 15

সংক্ষিপ্ত টীকা লেখঃ (যে-কোন তিনটি)

(a) Validity

যথার্থতা

(b) Mc Donald Soccer test

ম্যাক ডোনাল্ড সকার অভীক্ষা

(c) Body Mass Index

দেহ ভর সূচক

(d) Objectivity

নৈর্ব্যক্তিকতা

(e) Brady Volleyball test.

ব্র্যাডি ভলিবল অভীক্ষা।

GROUP-C / বিভাগ-গ

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

10×2 = 20

নিম্নলিখিত যে-কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ

(a) Explain Barrow Motor Ability test.

10

বারো মোটর এবিলিটি অভীক্ষাটি ব্যাখ্যা কর।

(b) Discuss Johnson Basketball Test.

10

জনসন বাস্কেটবল অভীক্ষাটি আলোচনা কর।

- (c) Define measurement. Describe the principle of evaluation. 2+8
পরিমাপের সংজ্ঞা দাও। মূল্যায়নের নীতিগুলি আলোচনা কর।
- (d) Discuss the importance of test, measurement and evaluation in the field of Physical Education. 10
শারীরশিক্ষার ক্ষেত্রে অভীক্ষা, পরিমাপ ও মূল্যায়নের গুরুত্ব আলোচনা কর।

DSE1B

SPORTS TRAINING

GROUP-A / বিভাগ-ক

1. Answer any *five* questions from the following: 1×5 = 5
নিম্নলিখিত যে-কোন পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) Name one method of assessing an athlete's anaerobic capacity. 1
খেলোয়ারের অ্যানারোবিক ক্ষমতা মূল্যায়নের একটি পদ্ধতি উল্লেখ কর।
- (b) Describe one technique used for enhancing agility in sports training. 1
ক্রীড়া প্রশিক্ষণে দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য ব্যবহৃত একটি কৌশলের নাম লেখ।
- (c) What is the concept of "SAID Principle" in training? 1
প্রশিক্ষণের ক্ষেত্রে SAID নীতির ধারণা বলতে কী বোঝে ?
- (d) Why plyometric exercises are used in sports training? 1
ক্রীড়া ব্যায়ামে প্লাইওমেট্রিক ব্যায়াম কেন ব্যবহার করা হয় ?
- (e) Define the term "Over load" in context of Sports training. 1
ক্রীড়া প্রশিক্ষণের পরিপ্রেক্ষিতে 'প্রশিক্ষণ চাপ' শব্দটির অর্থ কী ?
- (f) What is the importance of warm-up phase in sports conditioning? 1
Sports কন্ডিশনিং-এ উষ্ণীকরণ পর্যায়ের গুরুত্ব কী ?
- (g) What are the components of FITT Principles? 1
FITT নীতির উপাদানগুলি কী কী ?
- (h) Differentiate between isotonic and isometric muscle contractions. 1
সমটান সংকোচন ও সমমাপ সংকোচন-এর মধ্যে পার্থক্য কী ?

GROUP-B / বিভাগ-খ

2. Answer any *three* questions from the following: 5×3 = 15
নিম্নলিখিত যে-কোন তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) Explain the concept of progressive overload in sports training. Provide an example of how it can be applied in strength training. 2+3
ক্রীড়া প্রশিক্ষণে প্রগতিশীল চাপের ধারণা ব্যাখ্যা কর। শক্তি প্রশিক্ষণে এটি কিভাবে ব্যবহার করা হয় উদাহরণ দাও।
- (b) Describe the three phases of the General Adaptation Syndrome (GAS) and how they relate to training and recovery. 2+3
সাধারণ অভিযোজন সিন্ড্রোমের তিনটি পর্যায় আলোচনা কর এবং তা কীভাবে প্রশিক্ষণ ও পুনরুদ্ধারের সাথে সম্পর্কিত আলোচনা কর।

- (c) Explain periodization in context to Sports conditioning. 5
খেলাধুলায় পর্যায়বৃত্তকরণের ভূমিকা আলোচনা কর।
- (d) Discuss the importance of flexibility training in injury prevention and performance enhancement in sports. 2+3
খেলাধুলায় আঘাত প্রতিরোধে ও দক্ষতা বৃদ্ধিতে নমনীয়তার গুরুত্ব আলোচনা কর।
- (e) Explain the Principles of specificity and reversibility in sports training. 2+3
ক্রীড়া প্রশিক্ষণে নির্দিষ্টতা ও বিপরীততার নীতিগুলি ব্যাখ্যা কর।

GROUP-C / বিভাগ-গ

3. Answer any *two* questions from the following: 10×2 = 20

নিম্নলিখিত যে-কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও:

- (a) Discuss the physiological adaptations that occur in an athlete's body during prolonged aerobic training. How adaptations improve endurance performance? 5+5
দীর্ঘ সবাত প্রশিক্ষণের সময় একজন ক্রীড়াবিদের শরীরে যে শারীরবৃত্তীয় অভিযোজন ঘটে তা আলোচনা কর। অভিযোজন কিভাবে সহনশীলতার বৃদ্ধি ঘটায়?
- (b) Describe the benefits of incorporating plyometric training into an athlete's conditioning program. Write the examples of plyometric exercises with their specific advantage. 5+5
খেলোয়াড়ের কন্ডিশনিং প্রোগ্রামে প্লয়োমেট্রিক প্রশিক্ষণ যোগ করলে কী কী উপকারিতা পাওয়া যায় বর্ণনা কর। প্লয়োমেট্রিক অনুশীলনের উদাহরণগুলি তাদের নির্দিষ্ট সুবিধাসহ লেখ।
- (c) Explain the key factors that contribute to an athlete's speed in sprinting and give examples of specific training techniques that improve speed. 5+5
গতিবৃদ্ধিতে সাহায্য করে এমন নির্দিষ্ট প্রশিক্ষণ কৌশলের উদাহরণসহ আলোচনা কর।
- (d) Describe the significance of a structured cooling down routine in sports and exercise. Explain how a well executed cool-down can prevent injury. 6+4
খেলাধুলা ও ব্যায়ামের ক্ষেত্রে একটি গঠনগত শীতলীকরণের তালিকার তাৎপর্য বর্ণনা কর। কীভাবে শীতলীকরণ আঘাত প্রতিরোধ করতে পারে ব্যাখ্যা কর।

—x—