



বিদ্যাসাগর বিশ্ববিদ্যালয়

VIDYASAGAR UNIVERSITY

B.P.Ed.

2nd Semester Examination 2021

ELECTIVE PAPER

PAPER—EC201 / EC202

Full Marks : 70

Time : 3 Hours

The figures in the right-hand margin indicate full marks.

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

**EC201 : CONTEMPORARY ISSUES IN PHYSICAL EDUCATION,
FITNESS AND WELLNESS**

Answer any four questions.

4×15

1. Define fitness. Explain various components performance related physical fitness. How do we develop our performance related physical fitness through physical education—Discuss. 3+6+6
2. What is physical fitness? Explain the changing concept of physical fitness from the ancient period. 3+12

3. Define wellness. Explain effect of cyber culture and modern life style on various dimensions of wellness. 3+12
 4. Explain—‘Obesity may occur due to lifestyle’. Discuss prevention and management of obesity through physical activities. 5+10
 5. What is anaerobic exercise? Explain about concept of sets, repetition, volume, intensity and density of exercise. 3+12
 6. What is fitness training programme? Prepare a fitness training programme for 55–60 year age group. 3+12
 7. Define safety Education. Write need of Safety Education. Write the steps to control own body weight. 3+6+6
 8. What is sports drinks? Write importance of sports drinks. Write two common injuries in Volleyball and explain their management procedure. 3+4+8
- Answer any *one* question. 1×10
9. Explain the principle of weight management. 10
 10. Prepare a wellness profile of adult persons. 10

বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নমান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

যেকোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও।

৪×১৫

- ১। সক্ষমতার সংজ্ঞা দাও। দক্ষতা সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার বিভিন্ন উপাদানগুলি বর্ণনা কর। শারীরশিক্ষার মাধ্যমে কিভাবে আমরা দক্ষতা সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধি করতে পারি— আলোচনা কর।
৩+৬+৬
- ২। শারীরিক সক্ষমতা কী? প্রাচীনকাল থেকে শারীরিক সক্ষমতার ধারণা কিভাবে বিবর্তিত হয়েছে তাহা ব্যাখ্যা কর।
৩+১২
- ৩। সুস্থতার সংজ্ঞা দাও। সাইবার সংস্কৃতি ও আধুনিক জীবনযাত্রা সুস্থতার বিভিন্ন দিকের উপর কি প্রভাব বিস্তার করেছে — ব্যাখ্যা কর।
৩+১২
- ৪। ‘স্থূলতা জীবন যাত্রার কারনে হতে পারে’— ব্যাখ্যা কর। শারীরিক কার্যাবলীর মাধ্যমে কিভাবে স্থূলতা প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ করবে— ব্যাখ্যা কর।
৫+১০
- ৫। অবাত ব্যায়াম কী? একটি ব্যায়ামের সেট, পুনরাবৃত্তি, আয়তন, তীব্রতা ও নিবিড়তা সম্পর্কে ব্যাখ্যা কর।
৩+১২
- ৬। সক্ষমতা প্রশিক্ষণ কর্মসূচী কী? ৫৫-৬০ বছরের বয়স্ক ব্যক্তির জন্য একটি সক্ষমতা প্রশিক্ষণ কর্মসূচী রূপায়ণ কর।
৩+১২

- ৭। নিরাপত্তার শিক্ষার সংজ্ঞা দাও। নিরাপত্তার শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা লেখ। নিজের ওজন নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতির ধাপগুলি লেখ। ৩+৬+৬
- ৮। ক্রীড়া পানীয় কী? ক্রীড়া পানীয়ের গুরুত্ব লেখ। ভলিবল খেলায় ঘটে থাকে এমন দুটি ক্রীড়া আঘাতের নাম লেখ ও তাদের ব্যবস্থাপনার পদ্ধতি লেখ। ৩+৪+৮
- যেকোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও। ১×১০
- ৯। দেহের ওজন নিয়ন্ত্রণের নীতিগুলি বর্ণনা কর। ১০
- ১০। প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিদের একটি সুস্থতার কর্মসূচী তৈরী কর। ১০

EC202 : SPORTS NUTRITION AND WEIGHT MANAGEMENT

Answer any four questions.

4×15

1. Define Sports Nutrition. Describe the role of nutrition in sports performance. 3+12
2. What are the guidelines of basic nutrition? Make a dietary chart for a national level Wrestler. 5+10
3. Define vitamin and classify it. What is the role of carbohydrate and vitamin in sports? 5+10
4. Write the functions of protein. What is the importance of fluids in sports and exercises? 3+12

5. What do you mean by Obesity? Write the health risks associates with Obesity. Write down how to solve the problems of the Obesity. 2+4+9
6. What is BMI? If somebody has 70 kg weight and 5.8 ft height so what will be the BMI of that person, show the table of BMI and show which class the person belongs to? 3+7+5
7. Prepare a diet chart of an adult badminton player. Describe how body fat accumulates even after daily calorie intake and expenditure. 7+8
8. What is balance diet? What are differences between balance diet and athletic diet? Describe briefly about daily calorie intake and expenditure. 3+4+8

Answer any *one* question. 1×10

9. Design diet and exercise schedule for weight loss. 10
10. What do you mean by active lifestyle? Make a design of diet and exercise for an active lifestyle. 3+7

বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নমান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

যেকোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও।

8×১৫

- ১। ক্রীড়া পুষ্টির সংজ্ঞা দাও। ক্রীড়া দক্ষতায় পুষ্টির ভূমিকা আলোচনা কর। ৩+১২
- ২। মৌলিক পুষ্টির পথনির্দেশকাগুলি কী কী? জাতীয় মানের একজন কুস্তিগীরের খাদ্য তালিকা তৈরি কর। ৫+১০

- ৩। ভিটামিনের সংজ্ঞা দাও এবং ইহার শ্রেণীবিভাগ কর। খেলাধুলায় কার্বোহাইড্রেট এবং ভিটামিনের ভূমিকা আলোচনা কর। ৫+১০
- ৪। প্রোটিনের কাজগুলি লেখ। খেলাধুলা এবং অনুশীলনে তরলের গুরুত্ব ব্যাখ্যা কর। ৩+১২
- ৫। স্থূলতা বলতে কী বোঝ? স্থূলতার স্বাস্থ্যগত ঝুঁকিপূর্ণ দিকগুলি লেখ। স্থূলতার সমস্যাগুলি কীভাবে সমাধান করবে তা লেখ। ২+৪+৯
- ৬। বি. এম. আই. কী? কোনো ব্যক্তির ওজন যদি ৭০ কেজি এবং উচ্চতা ৫ ফুট ৮ ইঞ্চি হয় তাহলে সেই ব্যক্তির বি. এম. আই. কত? বি. এম. আই-এর টেবিলটি প্রদর্শন করে দেখাও ওই ব্যক্তি কোন শ্রেণীভুক্ত। ৩+৭+৫
- ৭। একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যাডমিন্টন খেলোয়াড়ের খাদ্য তালিকা প্রস্তুত কর। প্রতিদিন ক্যালোরি গ্রহণ এবং ব্যায়ের পরেও কীভাবে শরীরে চর্বি জমে-তা আলোচনা কর। ৭+৮
- ৮। সুষম খাদ্য কী? সুষম খাদ্য এবং অ্যাথলেটিক খাদ্যের মধ্যে পার্থক্য লেখ। প্রতিদিনের ক্যালোরি গ্রহণ এবং ব্যায় সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত বিবরণ দাও। ৩+৪+৮
- যেকোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও। ১×১০
- ৯। ওজন কমানোর জন্য খাদ্য ও ব্যায়ামের একটি তালিকা তৈরি করো। ১০
- ১০। সক্রিয় জীবনশৈলী বলতে কি বোঝ? সক্রিয় জীবনশৈলীর জন্য খাদ্য ও অনুশীলনের একটি নকশা তৈরি করো। ৩+৭