

xi) Out of the following name the factor which is considered key to good health?

- a) Pollution free environment
- b) Nutritious diet
- c) Good life routine
- d) Stress free life

xii) Muscle training is not effective on—

- a) Change in muscle structure
- b) Increase in muscle fibers
- c) Increase in muscle strength
- d) Increase in muscle endurance

52(E) Das
22/06/18

(12)

B.P.Ed./2nd Sem/BCC-204/18

2018

Contemporary Issues in Physical Education
Paper : BCC-204

Full Marks : 70

Time : 3 Hours

The figures in the right-hand margin indicate marks.

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

Answer all the questions.

UNIT-I

1. a) Define fitness and wellness.

সক্ষমতা ও সুস্থতার সংজ্ঞা দাও।

b) Explain the relationship between fitness and wellness.

সক্ষমতা ও সুস্থতার মধ্যে সম্পর্ক আলোচনা কর।

c) Discuss about the components of health related physical fitness. 4+4+7=15

স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার উপাদানগুলি আলোচনা কর।

OR / অথবা

- a) Discuss the physiological psychological and sociological objectives of wellness.

সুস্থতার শারীরবৃত্তীয়, মনস্তাত্ত্বিক ও সমাজবিদ্যাগত উদ্দেশ্যগুলি আলোচনা কর।

- b) Write down the scope of fitness and wellness in modern life. 9+6=15

আধুনিক জীবনে সক্ষমতা ও সুস্থতার সুযোগ লিপিবদ্ধ কর।

UNIT-II

2. a) What do you mean by aerobic and anaerobic exercise?

সবাত ও অবাত ব্যায়াম বলতে কী বোঝ?

- b) Give suitable examples of such exercises.

উক্ত ব্যায়ামগুলির যথাযথ উদাহরণ দাও।

- c) Explain the various methods of calculating 'Heart rate zones' for various aerobic exercise intensities. 5+4+6=15

বিভিন্ন প্রকার সবাত ব্যায়ামের তীব্রতার জন্য 'হৃৎস্পন্দনের ক্ষেত্র' গণনা করার পদ্ধতিগুলি বর্ণনা কর।

OR / অথবা

- What is weight training?

ওজনসহ ব্যায়াম কী?

- b) Write down the merits and demerits of free weight and machine in respect of weight training.

ওজনসহ ব্যায়ামের ক্ষেত্রে মুক্ত ওজন ও যন্ত্রের সুবিধা ও অসুবিধা লিপিবদ্ধ কর।

- c) Prepare a fitness development programme for senior citizens. 3+5+7=15

বরিত্ত নাগরিকদের জন্য একটি সক্ষমতা বিকাশের কর্মসূচী পরিকল্পনা কর।

UNIT-III

3. a) What do you mean by Sports Nutrition?

ক্রীড়া পুষ্টি বলতে কী বোঝ?

- b) What is 'carbohydrate loading'?

'কার্বোহাইড্রেট লোডিং' কী?

- c) Write down the role of carbohydrate and fat in prolonged aerobic exercise. 3+4+8=15

দীর্ঘ সময়ব্যাপী সবাত ব্যায়ামের ক্ষেত্রে কার্বোহাইড্রেট ও ফ্যাটের ভূমিকা লিপিবদ্ধ কর।

OR / অথবা

- a) What is 'water balance'?
'জনসাম্য' কাকে বলে?
- b) Prepare a daily caloric requirement and expenditure for an international swimmer.

$$5+10=15$$

একজন আন্তর্জাতিক সাঁতারুর জন্য দৈনিক শক্তিশাহিদা ও খরচ-এর তালিকা প্রস্তুত কর।

UNIT-IV

4. Write short notes on any two of the following:

$$7\frac{1}{2}+7\frac{1}{2}$$

টিকা লেখ (যে-কোনো দুটি) :

- a) Concept of BMI and its relation with obesity.

BMI-এর ধারণা ও স্থূলতার সাথে এর সম্পর্ক।

- b) Common myths about weight as control.

ওজন নিয়ন্ত্রণের বিষয়ে সাধারণ জনশ্রুতি।

- c) Modern lifestyle and hypokinetic diseases.

আধুনিক জীবনশৈলী ও শ্রমবিমুখতা জনিত রোগ।

- d) Weight management program for sporty child.

খেলাধূলাপ্রিয় শিশুদের ওজন নিয়ন্ত্রণমূলক কর্মসূচী।

UNIT-V

5. Answer any ten questions. Put tick (✓) mark on correct answer (MCQ): $1 \times 10 = 10$

- i) What aspect of fitness allows you to perform continuously without tiring?

- a) Agility
b) Cardio-Respiratory Endurance
c) Power
d) Speed

- ii) What is your aerobic training zone?

- a) 50-60% of max heart rate
b) 70-85% of max heart rate
c) 80-95% of max heart rate

- iii) Deficiency of which vitamin causes Rickets disease?

- a) Vitamin C
b) Vitamin D
c) Vitamin A
d) Vitamin B

- iv) The Diabetes occurs due to non-functioning of—
- a) Pancreas
 - b) Liver
 - c) Lungs
 - d) Spleen
- v) Human body requires carbohydrates, proteins and fats in the proportion of—
- a) 4:2:1
 - b) 3:2:1
 - c) 3:1:1
 - d) 4:1:1
- vi) To control of Blood Sugar, the best exercise is—
- a) Walk regularly
 - b) Running
 - c) Exercise with apparatus
 - d) Free hand exercises

- vii) Potassium control of the body is about—
- a) 200gm
 - b) 175gm
 - c) 150gm
 - d) 125gm
- viii) The main source of getting fat is—
- a) Fish
 - b) Potato
 - c) Rice
 - d) Butter
- ix) Direct communicable disease is—
- a) AIDS
 - b) Diptheria
 - c) T.B
 - d) Hookwarm
- x) What is 'fitness'?
- a) Capacity of inner power
 - b) To be rich
 - c) Stay healthy
 - d) Slim body