

704/P.Edn

UG/5th Sem/PEDG-DSE-T-1&2/23

U.G. 5th Semester Examination - 2023

PHYSICAL EDUCATION

[PROGRAMME]

Discipline Specific Elective (DSE)

Course Code : PEDG-DSE-T-1&2

Full Marks : 40

Time : 2½ 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 from Selected Option.

OPTION-A

PEDG-DSE-T-1

**(Test, Measurement and Evaluation in
Physical Education)**

1. Answer any five questions:

2×5=10

যে-কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Define Test.

অভীক্ষার সংজ্ঞা দাও।

b) Write down the formula of BMI.

বি এম আই-এর সূত্রটি লেখো।

[Turn Over]

c) What are the criteria of a standard test?

একটি আদর্শ অভীক্ষার মানদণ্ডগুলি কি কি?

d) Write down the test item involved in the JCR test.

জে সি আর অভীক্ষার সাথে যুক্ত পরীক্ষার বিষয়টি লেখো।

e) What do you mean by lean body mass?

চর্বিহীন শরীরের ভর কাকে বলে?

f) McDonald soccer test is applicable for which group of students?

ম্যাকডোনাল্ড সকার অভীক্ষাটি কোন্ শ্রেণীর ছাত্রদের জন্য প্রযোজ্য?

g) Write down the formula of Queen's college step test.

কুইন্সের কলেজ ধাপ অভীক্ষার সূত্রটি লেখো।

2. Answer any two questions:

5×2=10

যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Write about the Brady Volleyball test.

ব্র্যাডি ভলিবল অভীক্ষাটি লেখো।

b) How to measure grip strength— Explain.

মুষ্টি শক্তি কীভাবে পরিমাপ করা যায়—ব্যাখ্যা করো।

c) Elaborate the importance of Evaluation in the field of Physical Education.

শারীরশিক্ষার ক্ষেত্রে মূল্যায়নের গুরুত্ব বিশদভাবে বর্ণনা করো।

d) Explain the Mitchel's modification of McDonald soccer test.

মিচেল কর্তৃক পরিবর্তিত ম্যাকডোনাল্ড সকার পরীক্ষা ব্যাখ্যা করো।

3. Answer any two questions:

10×2=20

যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) What is Measurement? Discuss the principles of Evaluation.

2+8

পরিমাপ কি? মূল্যায়নের নীতিগুলি আলোচনা কর।

b) Explain the Johnson Basketball test and Brady Volleyball test.

5+5

জনসন বাস্কেটবল পরীক্ষা এবং ব্র্যাডি ভলিবল পরীক্ষা দুটি ব্যাখ্যা করো।

c) What is Somatotype? Write the procedure of measuring Somatotype.

2+8

সোমোটাইপ কি? সোমোটাইপ পরিমাপের পদ্ধতি লেখো।

- d) What do you mean by AAHPER health related fitness test? Describe any two items of the test.

2+8

অ্যাফার শারীরিক সক্ষমতার অভীক্ষা বলতে কি বোঝো? যে কোনো দুটি অভীক্ষার বর্ণনা দাও।

OPTION-B

PEDG-DSE-T-2

(Sports Training)

- 1: Answer any five questions:

2×5=10

যে-কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- a) What do you mean by Sports Training?

ক্রীড়া প্রশিক্ষণ বলতে কী বোঝো?

- b) What is Adaptation?

অভিযোজন কি?

- c) Define over Load.

অতিরিক্ত চাপের সংজ্ঞা দাও।

- d) What is Circuit Training?

চক্রাকার প্রশিক্ষণ কি?

- e) What do you mean by Endurance?

সহনশীলতা বলতে কি বোঝো?

- f) What is Speed?

গতি কি?

g) What do you mean by Cooling down?

শীতলাকরণ বলতে কী বোঝো?

2. Answer any two questions:

5×2=10

যে-কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Discuss the importance of Sports Training.

ক্রীড়া প্রশিক্ষণের গুরুত্ব আলোচনা করো।

b) Write about the Interval Training.

বিরামযুক্ত প্রশিক্ষণ সম্পর্কে লেখো।

c) Describe the exercises to develop flexibility.

নমনীয়তা বৃদ্ধি করার ব্যায়ামগুলি সম্পর্কে বর্ণনা করো।

d) Write the cause and symptoms on over load.

অতিরিক্ত চাপের কারণ ও লক্ষণগুলি লেখো।

3. Answer any two questions:

10×2=20

যে-কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Define Training Load. Discuss in detail about the various components of Training Load. 2+8

প্রশিক্ষণ ভারের সংজ্ঞা দাও। প্রশিক্ষণ ভারের বিভিন্ন উপাদানগুলি বিস্তারিত আলোচনা করো।

b) What do you mean by Periodisation? Discuss about different phases of a single periodization.

2+8

পর্যায়বৃত্তকরণ বলতে কী বোঝো? একক পর্যায়বৃত্তকরণে বিভিন্ন পর্যায়গুলি আলোচনা করো।

c) What is Strength? Describe the different training methods of Strength. 2+8

শক্তি কি? শক্তি বৃদ্ধির বিভিন্ন প্রশিক্ষণ পদ্ধতি বর্ণনা করো।

d) Discuss the various type principles of Sports Training.

ক্রীড়া প্রশিক্ষণের বিভিন্ন প্রকার নীতি আলোচনা করো।