

SALTORA NETAJI CENTENARY COLLEGE

Department of Physical Education

Internal Assessment 2023 (Semester – 4)

Course Code – AP/PHE/401/C-1D

Health Education & Complete Wellness

Full Marks – 10

Duration – 30 Mins

1. যেকোন পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও

- a. স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা দাও ।
- b. স্বাস্থ্য শিক্ষার লক্ষ্য কি ?
- c. UNESCO এর পুরো নাম কি ?
- d. WHO এর সদর দপ্তর কোথায় অবস্থিত ?
- e. অপুষ্টির দুটি কারন লেখ।
- f. খাদ্যের কয়টি উপাদান ও কি কি ?
- g. পুষ্টি কাকে বলে ?

2. যেকোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও

- a. ICDS এর উপর একটি সংক্ষিপ্ত টীকা লেখ।
- b. পুষ্টির গুরুত্ব ও তাৎপর্য আলোচনা কর।

# SALTORA NETAJI CENTENARY COLLEGE

Internal Assessment - 2023

Department of Physical Education

Semester - III

Course Code: UG/PEDG/301/C-1C

Course Title: Track & Field and its Rules Regulations

Full Marks - 10

Time - 45 minute

1. যে কোন পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

1 x 05 = 05

- পুরুষ ও মহিলাদের লৌহবলের ওজন কত ?
- আদর্শ ট্র্যাকের একটি লেনের প্রস্থ কত ?
- দীর্ঘ লম্পনের লম্পন ক্ষেত্রটির দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ কত ?
- কয়েকটি আদর্শ ক্রীড়া অভীক্ষার নাম লেখ।
- ডিসকাস সেক্টরের কৌণিক পরিমাপ ও ব্যাস কত ?
- ট্র্যাক এন্ড ফিল্ড প্রতিযোগিতায় দুটি গুরুত্বপূর্ণ বিচারকদের নাম লেখ।

2. যে কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

05 x 1 = 05

- একটি আদর্শ 400 মিটার ট্র্যাকের বক্রপথের দূরত্ব এবং সোজাপথের দূরত্ব নির্ণয় কর, যেখানে রানিং ডিসটেন্স রেডিয়াস হল ৩৬.৮০ মিটার।
- একটি আদর্শ 400 মিটার ট্র্যাকের পাঁচ ও তিন নম্বর লেনের সম্পূর্ণ স্ট্যাগার দূরত্ব নির্ণয় কর।

**SALTORA NETAJI CENTENARY COLLEGE**

**Examination for Internal Assessment - 2018**

**Semester-I**

**Subject -Physical Education (PROG)**

**Course Code-APPHE/101/C-1A**

**Course Title : Foundation & History of Physical Education**

**Time - 30 minuts**

**10x1=10**

**Time - 10**

**1. যে কোন দশটি প্রশ্নের উত্তর দাও ।**

ক) শারীর শিক্ষা কি ?

খ) খেলা কি ?

গ) কুঞ্জরু কমিটি গঠিত হয় কত সালে ?

গ) সেলজনের বডি টাইপগুলি কি কি ?

ঙ) প্রচীন অলিম্পিক কবে এবং কোথায় শুরু হয় ?

চ) শরীরে আপেক্ষিক পেশী-কঙ্কালতন্ত্র কোন উপাদানের দ্বারা বোঝানো হয় ?

ছ) আধুনিক অলিম্পিকের পিতা কাকে বলা হয় ?

জ) বিশ্বযুদ্ধের জন্য কোন কোন বছর অলিম্পিক অনুষ্ঠিত হয়নি ?

ঝ) ম্যারাথন দৌড়ের দূরত্ব কত ?

ঞ) ২০২০ সালের অলিম্পিক কোথায় অনুষ্ঠিত হবে ?

চ) IOA-এর সম্পূর্ণ নাম কি ?

ছ) NSNIS-এর সম্পূর্ণ নাম কি ?

SALTORA NETAJI CENTENARY COLLEGE  
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION  
INTERNAL ASSESMENT 2019 (SEMESTER - II)

CORE PAPER 3(DSC - 3)

Anatomy, Physiology & Physiology of Exercise & Sports

Date of Exam: 27.03.2019

Full Marks: 10

Duration: 30 Mins.

বিভাগ - ক

১ X ৫ = ৫

যে কোন পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- ১) শারীরবিদ্যা বলতে কি বোঝ ?
- ২) কোষের শক্তিঘর কাকে বলে ?
- ৩) তন্ত্র বলতে কি বোঝ ?
- ৪) কোষ বলতে কি বোঝ ?
- ৫) প্রাণীদেহের সবথেকে বড় কোষের নাম কি ?
- ৬) মানবদেহের সবথেকে ক্ষুদ্রতম কোষের নাম কি ?
- ৭) মানবদেহের সবথেকে বড় অস্থির নাম কি ?

বিভাগ - খ

৫ X ১ = ৫

যে কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- ১) কঙ্কালতন্ত্র কাকে বলে ? কঙ্কালতন্ত্রের কাজ বর্ণনা কর ।
- ২) প্রাণীকোষের গঠন বর্ণনা কর ।

SALTORA NETAJI CENTENARY COLLEGE  
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION  
INTERNAL ASSESMENT EXAMINATION 2019

Semester - III

Core Paper 5(DSC-5) Course Code: UG/PEDG/301/C-1C

Course Title: Track & Field and its Rules Regulations

FULL MARKS: 10

DURATION: 60 MINS.

বিভাগ - ক

১। যে কোণে পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও

৫ X ১ = ৫

ক) আদর্শ ট্রাক কাকে বলে ?

খ) নিষ্ক্ষেপ ইভেন্টগুলির নাম লিখ ?

গ) স্ট্যাগারের সূত্রটি লিখ ।

ঘ) পুরুষ ও মহিলাদের লৌহ বলের ওজন কত ।

ঙ) ডিসকাস নিষ্ক্ষেপ ক্ষেত্রটির কৌণিক পরিমাপ এবং গোলাকার অংশের ব্যাসার্ধ কত ?

চ) Track & field প্রতিযোগিতার প্রধান এর নাম কি ?

ছ) Long jump pit এর পরিমাপ কত ?

বিভাগ - খ

১। যে কোণে একটি প্রশ্নের উত্তর দাও

১ X ৫ = ৫

ক) একটি আদর্শ ৪০০ মিটার ট্রাকের RDR ও MDR নির্ণয় করো ।

খ) তোমার মহাবিদ্যালয়ে বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন তুমি কিভাবে করবে ।

SALTORA NETAJI CENTENARY COLLEGE  
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION  
INTERNAL ASSESMENT 2019 (SEMESTER - IV)  
CORE PAPER 7(DSC - 7)

Health Education & Complete Wellness

Date of Exam: 27.03.2019

Total Marks: 10

Duration: 30 Mins.

বিভাগ - ক

১ X ৫ = ৫

যে কোন পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- ১) স্বাস্থ্য বলতে কি বোঝ ?
- ২) স্বাস্থ্যশিক্ষা কাকে বলে ?
- ৩) WHO কি ? কোথায় কবে প্রতিষ্ঠিত হয় ?
- ৪) স্বাস্থ্যশিক্ষার উদ্দেশ্য কি ?
- ৫) UNESCO এর পুরো নাম কি ?
- ৬) MHFW এর পুরো নাম কি?
- ৭) স্বাস্থ্যশিক্ষার মৌলিক নীতিগুলি কি কি ?

বিভাগ - খ

৫ X ১ = ৫

যে কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- ১) স্বাস্থ্যের ওপর প্রভাব বিস্তারকারী বিষয়সমূহের আলোচনা কর ।
- ২) টীকা লেখো : WHO অথবা UNESCO

# SALTORA NETAJI CENTENARY COLLEGE

Test Examination - 2019

B.A. Part-III, Paper-IV

Sub.-Physical Education (General)

F.M.-100

Time -3 Hrs.

## GROUP-A (বিভাগ-ক)

1. যে কোনো আটটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

2X8=16

- ক্রীড়া প্রশিক্ষণের অর্থ কি ?
- চাপের অভিযোজন প্রক্রিয়া কি ?
- ওজন সহ প্রশিক্ষণ বলতে কি বোঝ ?
- মর্দন কৌশলগুলির নাম লেখো ।
- স্প্রেন কি ?
- প্রশিক্ষণ চাপ কি ?
- ক্রশ কার্ভি কি ?
- 'যোগা থেরাপি' কাকে বলে ?
- বিনোদনের শ্রেণীবিন্যাস করো ।
- Slow continuous method কাকে বলে ?
- থার্মো থেরাপি বলতে কি বোঝ ?
- পর্যায় বৃত্তকরণের সংজ্ঞা লেখ ।
- ক্রীড়া চিকিৎসা বলতে কি বোঝ ?
- অভিযোজিত শারীর শিক্ষা কি ?

## GROUP-B (বিভাগ-খ)

2. যে কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও :-

6X4=24

- বিনোদন কি ? বিনোদনের বিভিন্ন সংস্থাগুলির নাম লেখো । 2+4
- ক্রায়োথেরাপির সংজ্ঞা দাও । ক্রায়োথেরাপির যে কোনদুটি পদ্ধতি সম্পর্কে আলোচনা কর । 2+4
- চাপ কি ? প্রশিক্ষণ চাপ কয় প্রকার ও কি কি আলোচনা কর । 2+2+2
- চক্রাকার প্রশিক্ষণ পদ্ধতি সম্বন্ধে বিস্তারিত বর্ণনা কর । 6
- ব্যায়ামকে চিকিৎসা বলা হয় কেন ? ব্যায়াম চিকিৎসার বিভিন্ন পদ্ধতি সম্বন্ধে আলোচনা কর । 2+4