



SITARAM MAHATO MEMORIAL COLLEGE
U.G. 3rd Semester Internal Assessment – 2020
PHYSICAL EDUCATION
Course Code : BPEDSERT304
Course Title : Fitness and Wellness

Full Marks : 10

Time :

The figures in the right handed margin indicate marks.

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

GROUP - A

বিভাগ - ক

1. Answer any five of the following questions. 1X5=5
নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির মধ্যে যে কোন পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও ।
- a) The ability of the body to meet the emergency is termed as
শরীরে যে কোন জরুরীকালীন অবস্থার মোকাবিলা করার সামর্থ্যকে বলে ।
- b) What do you mean by 'wellness'?
'Wellness' বলতে কি বোঝ ?
- c) Mention any two components of health related and skill related fitness.
স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সক্ষমতা ও দক্ষতা সংক্রান্ত সক্ষমতার যে কোন দুটি উপাদান উল্লেখ কর ।
- d) What do you mean by endurance ?
সহিষ্ণুতা বলতে কি বোঝ ?
- e) Which type of fitness is 'Immunity' ?
অনাক্রম্যতা বা রোগপ্রতিরোধক ক্ষমতা শরীরের কোন্ ধরনের সক্ষমতা ?
- f) What is meant by 'Lifestyle' ?
জীবনশৈলী বলতে কি বোঝায় ?
- g) " 'Obesity' স্বাস্থ্যকর জীবনশৈলীর ফল" - কথাটি কি ঠিক ?
- h) What is hypokinetics ?
শ্রমবিমুখতা কি ?

GROUP - B

বিভাগ - খ

2. Answer any one of the following questions. 5 x 1=5
নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির মধ্যে যে কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও ।
- a) What do you mean by 'modern lifestyle'? Write about movement disorders.
আধুনিক জীবনশৈলী বলতে কি বোঝ ? সঞ্চালন ব্যাধিগুলি সম্পর্কে সংক্ষেপে লেখ ।
- b) Write about the general principles of training for fitness ?
সক্ষমতার উন্নতিতে প্রশিক্ষণের সাধারণ নীতিগুলি লেখ ।
- c) How does physical activity keep us in wellness. What is the difference between physical activity and exercise ?
শারীরিক ক্রিয়াকলাপ আমাদের কেমনভাবে সুস্থ রাখে । শারীরিক ক্রিয়াকলাপ ও ব্যায়ামের মধ্যে পার্থক্য কি ?
