



WEST BENGAL STATE UNIVERSITY
B.A. Cor 5th Semester Examination, 2025-26

PEDCOR505T-PHYSICAL EDUCATION

Time Allotted: 2 Hours

Full Marks: 50

The figures in the margin indicate full marks.
Candidates should answer in their own words
and adhere to the word limit as practicable.



প্রাস্তিক সীমার মধ্যস্থ সংখ্যাটি পূর্ণমান নির্দেশ করে।
পরীক্ষার্থীরা নিজের ভাষায় যথা সম্ভব শব্দসীমার মধ্যে
উত্তর করিবে।

GROUP-A / বিভাগ-ক

1. Answer any *five* questions from the following: 2×5 = 10
নিম্নলিখিত যে-কোনো *পাঁচটি* প্রশ্নের উত্তর দাও:
- (a) What do you mean by the term 'Sports Bio Mechanics'?
ক্রীড়া জীব বলবিদ্যা বলতে কি বোঝো ?
- (b) What is cooling down?
শীতলীকরণ কাকে বলে ?
- (c) How many types of strength are there? Name them.
শক্তি কয় প্রকার ও কি কি ?
- (d) What do you mean by the term "Endurance"?
সহনশীলতা বলতে কি বোঝো ?
- (e) What is Over Load?
অতিরিক্ত চাপ কাকে বলে ?
- (f) What is Periodization?
পর্যায়বৃত্তিকরণ বলতে কি বোঝো ?
- (g) What do you mean by the term 'Centre of Gravity'?
ভারকেন্দ্র বলতে কি বোঝো ?
- (h) How many types of Force are there? Name them.
বল কয় প্রকারের ও কি কি ?

GROUP-B / বিভাগ-খ

- Answer any *four* questions from the following 5×4 = 20
নিম্নলিখিত যে-কোনো *চারটি* প্রশ্নের উত্তর দাও

Write short notes on:

টীকা লেখোঃ

2. Warming up
উষ্ণীভবন

3. Circuit Training
চক্রাকার প্রশিক্ষণ পদ্ধতি
4. Speed
দ্রুতি
5. Equilibrium – its types and application in Physical Education and Sports
ভারসাম্য – ইহার প্রকারভেদ এবং শারীরশিক্ষা ও খেলাধুলায় ইহার প্রয়োগ
6. Training Load – Meaning, types and components
প্রশিক্ষণ চাপ – অর্থ, প্রকারভেদ ও উপাদানগুলি লেখো
7. Flexibility.
নমনীয়তা।



GROUP-C / বিভাগ-গ

Answer any two questions from the following

10×2 = 20

নিম্নলিখিত যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও

8. Define Sports Training. Discuss the aim and objectives of Sports Training. 3+7
ক্রীড়া প্রশিক্ষণের সংজ্ঞা লেখো। ক্রীড়া প্রশিক্ষণের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য সম্পর্কে আলোচনা করো।
9. Explain different types of Periodization. Discuss its aim. Describe the contents of Periodization in different periods. 2+4+4
পর্যায়বৃত্তিকরণের প্রকারভেদগুলি লেখো। পর্যায়বৃত্তিকরণের লক্ষ্য আলোচনা করো। পর্যায়বৃত্তিকরণের বিভিন্ন পর্যায়ের বিষয়বস্তু ব্যাখ্যা করো।
10. Explain Newton's Law of Motion and their application in Physical Education and Sports. 3+7
নিউটনের গতিসূত্রগুলি ব্যাখ্যা করো। শারীর শিক্ষা এবং খেলাধুলার ক্ষেত্রে নিউটনের গতিসূত্রের প্রয়োগ আলোচনা করো।
11. What is Lever? Discuss the types of Lever with proper example in relation to sports. 2+8
লিভার কি? ক্রীড়াক্ষেত্রে উদাহরণ সহযোগে লিভারের শ্রেণীবিভাগ আলোচনা করো।

—x—