

**FALAKATA COLLEGE**  
Test Examination 2019-20  
Subject - Physical Education  
Paper : VII

Full Marks - 50

Time - 2 hrs.

- ১। ক্রীড়া প্রশিক্ষনের সংজ্ঞা দাও। প্রশিক্ষনের নীতিগুলি পর্যালোচনা কর। ১০  
অথবা,  
উষ্ণীকরণ এবং শীতলীকরণ কাকে বলে? খেলাধুলায় উহাদের গুরুত্ব  
কতখানি আলোচনা কর। ১০  
অথবা,  
২। ক্রোনিক ডিজিজ (রোগ) বলতে কী বোঝ? Obesity এবং Osteoporosis  
রোগের কারণগুলি লেখ। ১০  
অথবা,  
প্রশিক্ষন চাপ বলতে কী বোঝ? চাপকে কয়ভাগে ভাগ করা যায় এবং  
ভাগগুলি আলোচনা কর।
- ৩। কীভাবে প্রশিক্ষনের মাধ্যমে শক্তি বৃদ্ধি করবে? ১০  
অথবা,  
কীভাবে প্রশিক্ষনের মাধ্যমে সহনশীলতা বৃদ্ধি করবে? ১০
- ৪। টীকা লেখ : (যে কোন চারটি) ৪x৫=২০  
a) রূপায়িত অবস্থার বৈশিষ্ট্য b) Diabetes, c) অতিরিক্ত বোঝার কারণগুলি  
d) চক্রাকার পদ্ধতি e) শারীরিক সক্ষমতার উপাদানগুলি f) বিরাম পদ্ধতি।