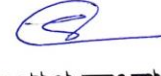


বিজ্ঞপ্তিঃ

১২.০২.২০২১

এতদ্বারা ১ম, ৩য় ও ৫ম সিমেষ্টারের শারীরশিক্ষা বিভাগের (প্রোগ্রাম কোর্স) ছাত্র-ছাত্রীদের নিম্নে দেওয়া নির্দেশিকা অনুসারে Internal Assignment ও Practical Note Book আগামী ২০/০২/২০২১ তারিখে মহাবিদ্যালয়ের ১নং গেটে বিভাগের অধ্যাপক মহাশয়গণের নিকটে জমা দিতে হবে। Assignment-র ক্ষেত্রে A4 সাইজের কাগজ এবং Practical-এর ক্ষেত্রে Practical Note Book ব্যবহার করতে হবে।

 12/02/21

ভারপ্রাপ্ত অধ্যাপক
সুকান্ত মহাবিদ্যালয়

Teacher-in-charge
Sukanta Mahavidyalaya
Dhupguri, Dt. Jalpaiguri

STRUCTURE OF THEORY AND PRACTICAL EXAMINATION 1ST, 3RD & 5TH

SEMESTER -2020

SUBJECT: PHYSICAL EDUCATION

1. Structure of the assignment based answer where marks of one assignment is 10 (ten): Practical

- | | |
|---|-----------|
| a) Introduction of the topic | Marks: 02 |
| b) Historical background of the topic | Marks: 02 |
| c) Detail explanation of skill/technique/equipment /instrument | Marks: 04 |
| d) Rules and regulations of competition/use of equipment/instrument | Marks: 02 |

2. Structure of the assignment based practical answer where marks of one assignment is 20 (twenty): Practical (Paper: SEC-1 & SEC-3)

- | | |
|---|-----------|
| a) Historical background of the topic | Marks: 03 |
| b) Measurement and all the dimensions | Marks: 06 |
| c) Detail explanation of skill and technique | Marks: 08 |
| d) Basic rules and regulations of competition | Marks: 03 |

Note: Above guidelines and structure is for Paper setter, Examiner and for the Examinee

**Dr. BhusanAdhikary
Chairman
Physical Education**

GUIDELINES FOR THEORY AND PRACTICAL EXAMINATION FOR 1ST, 3RD & 5TH
SEMESTER 2020

SUBJECT: PHYSICAL EDUCATION

1. Guidelines for Practical paper: DSC-1 & DSC-3

- a) Full marks for Practical paper: 20 (Twenty)
- b) Questions will be assignment based.
- c) There will be total 3 (three) questions.
- d) Each question will carry 10 (ten) marks
- e) Examinee have to answer any 2 (two) questions.
- f) Assignmentbased questions may be given from any unit of the syllabus.
- g) Assignmentbased question should not be conventional.

2. Guidelines for (Practical paper: SEC-1 & SEC-3)

- a) Full marks for Practical paper: 60 (Sixty)
- b) Questions will be assignment based.
- c) There will be total 4 (four) questions
- d) Each question will carry 20 (twenty) marks
- e) Examinee have to answer any 3 (three) questions.
- f) Assignmentbased questions may be given from any unit of the syllabus.
- g) Assignmentbased question should not be conventional.

3. Guidelines for Practical paper: DSE-1

- a) Full marks for Practical paper: 20 (Twenty)
- b) Questions will be assignment based.
- c) There will be total 3 (three) questions
- d) Each question will carry 10 (ten) marks
- e) Examinee have to answer any 2 (two) questions.
- f) Assignmentbased questions may be given from any unit of the syllabus.
- g) Assignmentbased question should not be conventional.



SUKANTA MAHAVIDYALAYA
DHUPGURI, JALPAIGURI

B.A. Programme 1ST Semester (Internal) Examination, 2021

DSC1-PHYSICAL EDUCATION

PAPER: FOUNDATION AND HISTORY OF PHYSICAL EDUCATION

ASSIGNMENT

*The questions are of equal value.
The figures in the margin indicate full marks.*

Answer any two questions from the following: 10×2=20

1. What do you mean by Physical Education? Discuss importance of Physical Education. 2+8=10
শারীরশিক্ষা বলতে কি বোঝ? শারীরশিক্ষার গুরুত্ব আলোচনা কর।
2. Define Growth & Development. Discuss factors affecting growth & development. 2+8=10
বৃদ্ধি ও বিকাশের সংজ্ঞা দাও। বৃদ্ধি ও বিকাশের উপর প্রভাব বিস্তারকারী উপাদানগুলি সম্বন্ধে আলোচনা কর।
3. Discuss Historical development of Physical Education in India after Independence Period. 10
স্বাধীনোত্তরকালে ভারতবর্ষে শারীরশিক্ষার অগ্রগতির ইতিহাস বর্ণনা কর।
4. What do you mean by Pranayama? Describe Patanjali Yoga Sutra. 2+8=10
প্রাণায়াম বলতে কি বোঝ? পতঞ্জলি যোগসূত্র সম্বন্ধে বর্ণনা কর।

-----x-----

FIELD PRACTICAL: (Practical Note Book)

1. **Yoga Asana:** Standing Position, Sitting Position, Supine Position, Prone Position, Inverted Position(Compulsory one Asana in each position).
2. **Pranayama:** Kapalbhathi, Bhramri, Anulam Vilom(Any One).



SUKANTA MAHAVIDYALAYA

DHUPGURI, JALPAIGURI

B.A. Programme 3rd Semester Internal Examination, 2021

DSC3-PHYSICAL EDUCATION

PAPER: ANATOMY, PHYSIOLOGY AND EXERCISE PHYSIOLOGY

ASSIGNMENT

The questions are of equal value.

The figures in the margin indicate full marks.

Answer any two questions from the following: 10×2=20

5. What do you mean by Exercise Physiology? Discuss structure and function of human cell. 2+8=10
ব্যায়াম শারীরবিদ্যা বলতে কি বোঝ? মানব কোষের গঠন ও কার্যাবলী আলোচনা কর।
6. Discuss various types of joints. Describe the effect of exercise on muscular system. 4+6=10
বিভিন্ন ধরনের সন্ধি সম্বন্ধে আলোচনা কর। পেশীতন্ত্রের উপর ব্যায়ামের প্রভাব আলোচনা কর।
7. Discuss composition of blood. Describe the structure and function of Human Heart with suitable diagram. 3+7=10
রক্তের উপাদানগুলি আলোচনা কর। চিত্রসহ মানব হৃদপিণ্ডের গঠন ও কার্যাবলী আলোচনা কর।
৮. Discuss Vital Capacity and O₂ Debt. 5+5=10
বায়ুধারণক্ষমতা এবং অক্সিজেন ঋণ সম্বন্ধে আলোচনা কর।

-----X-----

FIELD PRACTICAL: (Practical Note Book)

1. Assessments of BMI(Body Mass Index) and WHR(Wrist Hip Ratio), (Any One).
2. Assessment of Heart Rate, Blood Pressure, Respiratory Rate, and Pick Flow Rate(Any Two).



SUKANTA MAHAVIDYALAYA

DHUPGURI, JALPAIGURI

B.A. Programme 5th Semester Internal Examination, 2021

DSC1-PHYSICAL EDUCATION

PAPER: TEST MEASUREMENT & EVALUATION IN PHYSICAL EDUCATION

ASSIGNMENT

*The questions are of equal value.
The figures in the margin indicate full marks.*

Answer any two questions from the following: 10×2=20

9. What do you mean by evaluation. Discuss importance of Test, Measurement & Evaluation in Physical Education and Sports? 2+8=10
- মূল্যায়ন বলতে কি বোঝ? শারীরশিক্ষা এবং খেলেধুলায় অভীক্ষা, পরিমাপ এবং মূল্যায়নের গুরুত্ব আলোচনা কর।
10. Define Somatotype? Describe Sheldon's Somatotyping. 3+7=10
- সোমোটোটাইপের সংজ্ঞা দাও। শেলডনের সোমোটোটাইপ পদ্ধতি আলোচনা কর।
১১. Briefly discuss AAHPER Youth Fitness Test. 10
- আফার (AAHPER) ইউথ সক্ষমতার অভীক্ষাটি বিশদে আলোচনা কর।
১২. Describe Mc. Donald Soccer Test. 10
- ম্যাকডোনাল্ডের ফুটবল অভীক্ষাটি বর্ণনা কর।

-----x-----

LAB & FIELD PRACTICAL: (Practical Note Book)

1. Assessment of Body Fat Percentage.

2. Assessment of Harvard Step Test.

UG/CBCS/B.A./Programme /5th Sem./Physical Education/PEDUDSC1/2021



SUKANTA MAHAVIDYALAYA

DHUPGURI, JALPAIGURI

B.A. Programme 5th Semester Internal Examination, 2021

DSC1-PHYSICAL EDUCATION

PAPER: SPORTS TRAINING

ASSIGNMENT

The questions are of equal value.

The figures in the margin indicate full marks.

Answer any two questions from the following: 10×2=20

1. Training. Discuss the Importance of Sports Training. Define Sports
2+8=10
ক্রীড়া প্রশিক্ষনের সংজ্ঞা দাও। ক্রীড়া প্রশিক্ষনের গুরুত্ব আলোচনা কর।
2. What do you mean by conditioning? Briefly discuss Periodization. 2+8=10
রূপায়িত অবস্থা বলতে কি বোঝ? পর্যায়বৃত্তিকরণ সম্বন্ধে বিশদে আলোচনা কর।
3. What do you mean by overload? Discuss components of Training Load. 10
সর্বোচ্চ চাপ বলতে কি বোঝ? প্রশিক্ষন চাপের উপাদানগুলি আলোচনা কর।
4. Define Endurance. Discuss method of Strength Development. 10
সহনশীলতার সংজ্ঞা দাও। শক্তি বৃদ্ধির পদ্ধতি আলোচনা কর।

-----x-----

FIELD PRACTICAL: (Practical Note Book)

1. Practical Experience of Weight Training.
2. Measurement of Speed and Flexibility.

SEMESTER- 3

Course code: SEC 2
GYMNASTICS

[Field practical (practical note Book)]

Floor Exercise (Basic Element)

1. Compulsory

- 1.1. Forward Roll
- 1.2. Backward Roll
- 1.3. Cart-Wheel

[Note: Perform the above Gymnastic skills continuously in the same sequence]

2. Floor Exercise (Semi- Advance Element)

- 2.1 Dive and Forward Roll
- 2.2 Hand Spring
- 2.3 Hand Stand and Forward Roll

3. Vaulting Table

(Semi Advance Element)

- 3.1 Split Cut Bar

4. Parallel Bar (MEN)

- 4.1 Mount.
- 4.2 Swing

Balancing Beam (WOMEN)

- 4.1. Mount
- 4.2 Leap Jump
- 4.3 T Balance
- 4.4 V Balance

5. History of Gymnastics

- 5.1. History and function of GFI
- 5.2 Types of Gymnastics: Artistic Gymnastics, Rhythmic Gymnastics, Aerobic Gymnastics.