



**COOCH BEHAR PANCHANAN BARMA UNIVERSITY**  
4 YEAR UG NCCF THIRD SEMESTER EXAMINATIONS, 2024

**PHYSICAL EDUCATION**

COURSE: MDC-2

FITNESS AND WELLNESS

PAPER CODE: PED-MDC2

Time Allotted: 1 Hour 30 Minutes

Full Marks: 35

*The figures in the margin indicate full marks.*

**Instructions**

The candidate should indicate the correct Name, Registration No., Roll Number on the OMR Answer-Sheet otherwise the Answer-Sheet will not be evaluated and the candidate will be solely responsible for it.

Each question has four alternative answers. The candidate has to darken only one circle/bubble on the Answer-Sheet using black/blue ballpoint pen indicating the correct answer as shown below. Please do not overwrite or erase because it will be treated as multiple/wrong answer.

Example: Correct Method: ○ ● ○ ○ Wrong Method: ⊗ ⊕ ⊙ ⊖

**Choose the correct alternative and mark in the OMR sheet provided** 1×35 = 35

- Carbohydrate loading mostly helps—  
(A) Sprinters (B) Middle distance runners  
(C) Marathon runners (D) Wrestlers  
কার্বোহাইড্রেট লোডিং বেশির ক্ষেত্রে সাহায্য করে  
(A) স্প্রিন্টার (B) মধ্য দূরত্বের দৌড়বিদ (C) ম্যারাথন দৌড়বিদ (D) কুস্তিগীর
- Deficiency of protein results in—  
(A) Hypertension (B) Anemia (C) Hensen disease (D) Marasmus  
প্রোটিনের ঘাটতির ফলে  
(A) উচ্চ রক্তচাপ (B) রক্তাল্পতা (C) হেনসেন রোগ (D) মারাসমাস
- Name of the vitamin which is water soluble  
(A) Vitamin A (B) Vitamin B (C) Vitamin E (D) Vitamin K  
পানিতে দ্রবনীয় ভিটামিনের নাম  
(A) ভিটামিন এ (B) ভিটামিন বি (C) ভিটামিন ই (D) ভিটামিন কে
- Dehydration is caused by  
(A) Loss of blood (B) Loss of appetite  
(C) Loss of salt and water (D) None  
ডি-হাইড্রেশনের কারণে হয়  
(A) রক্তের ক্ষয় (B) ক্ষুধা হ্রাস  
(C) লবন এবং জলের কমতি (D) কোনটিও নয়
- Health is mainly responsibility of the  
(A) Individual (B) Parents (C) Community (D) State  
স্বাস্থ্যের প্রধান দায়িত্ব  
(A) ব্যক্তি (B) পিতামাতা (C) সম্প্রদায় (D) রাষ্ট্র

6. Name of the item which is not a part of AAHPERD test  
 (A) Pull ups (B) Sit ups (C) 600 yard run (D) Zigzag run  
 কোনটি AAHPERD পরীক্ষার অংশ নয়  
 (A) পুল আপ (B) সিট আপ (C) ৬০০ গজ দৌড় (D) জিগজ্যাগ দৌড়
7. Physical fitness is the ability to  
 (A) Classify the group (B) Carry out daily task  
 (C) Measure fundamental skill (D) None of the above  
 শারীরিক সক্ষমতা করার ক্ষমতা হল  
 (A) গোষ্ঠীর শ্রেণিবদ্ধ করন (B) দৈনন্দিন কাজ সম্পাদন করন  
 (C) মৌলিক দক্ষতা পরিমাপ করন (D) উপরার কোনটি নয়
8. What is the full form of AAHPERD?  
 (A) American Association for Health Physical Education Recreation and dance  
 (B) American Alliance for Health Physical Education Recreation and dance  
 (C) American and Australian Health Physical Education Recreation and dance  
 (D) None  
 AAHPERD এর ফুল ফর্ম কি ?  
 (A) আমেরিকান অ্যাসোসিয়েশন ফর হেলথ ফিজিক্যাল এডুকেশন রিক্রিয়েশন অ্যান্ড ড্যান্স  
 (B) আমেরিকান অ্যালায়েন্স ফর হেলথ ফিজিক্যাল এডুকেশন রিক্রিয়েশন অ্যান্ড ড্যান্স  
 (C) আমেরিকান এবং অস্ট্রেলিয়ান হেলথ ফিজিক্যাল এডুকেশন রিক্রিয়েশন অ্যান্ড ড্যান্স  
 (D) কোনটি নয়
9. Sit ups measure  
 (A) Flexibility (B) Abdominal Strength (C) Agility (D) Speed  
 সিট আপ পরিমাপ করে  
 (A) নমনীয়তা (B) পেটের শক্তি (C) ক্ষিপ্ততা (D) গতি
10. Queen college step test is used to measure  
 (A) Heart rate (B) Cardiovascular Endurance  
 (C) Endurance (D) Flexibility  
 কুইন কলেজ স্টেপ টেস্ট পরিমাপ করে  
 (A) হৃদস্পন্দন (B) কার্ডিওভাসকুলার সহনশীলতা  
 (C) সহনশীলতা (D) নমনীয়তা
11. Criteria of test depends on  
 (A) Objectivity (B) Validity (C) Reliability (D) All of these  
 পরীক্ষার মানদণ্ড নির্ভর করে  
 (A) বস্তুনিষ্ঠতা (B) বৈধতা (C) নির্ভরযোগ্যতা (D) সবগুলি
12. Kraus weber test is used for measuring  
 (A) Physical fitness (B) Skill ability  
 (C) Minimum muscular strength (D) Flexibility  
 ক্রাউস ওয়েবার পরীক্ষা পরিমাপের জন্য ব্যবহৃত হয়  
 (A) শারীরিক সুস্থতা (B) কৌশল ক্ষমতা (C) ন্যূনতম পেশি শক্তি (D) নমনীয়তা
13. Harvard step test is used for measuring  
 (A) Strength of leg (B) Cardiovascular endurance  
 (C) Agility (D) flexibility  
 হার্ভার্ড স্টেপ টেস্ট পরিমাপের জন্য ব্যবহার করা হয়  
 (A) পায়ের শক্তি (B) কার্ডিওভাসকুলার সহনশীলতা  
 (C) সহনশীলতা (D) নমনীয়তা
14. A treadmill used for measuring  
 (A) Speed (B) Power (C) Work done in running (D) Force  
 ট্রেডমিল পরিমাপের জন্য ব্যবহৃত হয়  
 (A) গতি (B) শক্তি (C) চলমান কাজ (D) বল

15. Which of the following is not a component physical fitness  
 (A) Endurance (B) Strength (C) Agility (D) Alertness  
 নিচের কোনটি শারীরিক সক্ষমতার উপাদান নয়  
 (A) সহনশীলতা (B) শক্তি (C) ক্ষিপ্রতা (D) সতর্কতা
16. Why physical fitness is important for a person  
 (A) Overall health (B) Boost energy  
 (C) personality development (D) all of these  
 একজন ব্যক্তির জন্য শারীরিক সক্ষমতা কেন গুরুত্বপূর্ণ  
 (A) সামগ্রিক স্বাস্থ্য (B) শক্তি বৃদ্ধি করন (C) ব্যক্তিত্বের বিকাশ (D) সবগুলি
17. Physical activity and exercise typically lead to  
 (A) Increased stress (B) Depression  
 (C) Higher energy level (D) Reduced quality of life  
 শারীরিক কার্যকলাপ এবং ব্যায়াম সাধারণত চালিত করে  
 (A) চাপ বাড়ায় (B) বিষন্নতা (C) উচ্চ শক্তির স্তর (D) জীবনের মান হ্রাস
18. For endurance dominance sports the diet should be  
 (A) Proteins (B) Fats (C) Mineral (D) Carbohydrates  
 সহনশীলতামূলক খেলাধুলার জন্য ডায়েট হওয়া উচিত  
 (A) প্রোটিন (B) চর্বি (C) খনিজ (D) কার্বোহাইড্রেট
19. Deficiency of vitamin D causes  
 (A) Beri Beri (B) Scurvy (C) Rickets (D) Night Blindness  
 ভিটামিন ডি এর অভাবের কারন  
 (A) বেরি বেরি (B) স্কার্ভি (C) রিকেটস (D) রাতকানা
20. Which of the following minerals keeps brain, nails and hair healthy?  
 (A) Potassium (B) Sulphur (C) Phosphate (D) Calcium  
 নিচের কোন খনিজটি মস্তিষ্ক, নখ এবং চুলকে সুস্থ রাখে ?  
 (A) পটাসিয়াম (B) সালফার (C) ফসফেট (D) ক্যালসিয়াম
21. One gram of fat gives \_\_\_\_\_ calories?  
 (A) 9 kcal (B) 4 kcal (C) 8 kcal (D) 9.7 kcal  
 এক গ্রাম চর্বি \_\_\_\_\_ ক্যালরি দেয় ?  
 (A) ৯ ক্যালরি (B) ৪ ক্যালরি (C) ৮ ক্যালরি (D) ৯.৭ ক্যালরি
22. Which of the following is not health related fitness?  
 (A) Agility (B) Muscular strength  
 (C) Endurance (D) Body Composition  
 নিচের কোনটি স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সক্ষমতা নয় ?  
 (A) ক্ষিপ্রতা (B) পেশি শক্তি (C) সহনশীলতা (D) শারীরিক গঠন
23. Calcium is required for the body to  
 (A) Strengthen bones, teeth etc. (B) Breath easily  
 (C) Improve eye sight (D) Purify food  
 শরীরের জন্য ক্যালসিয়ামের প্রয়োজন  
 (A) হাড়, দাঁত ইত্যাদি মজবুত করন (B) সহজ শ্বাস  
 (C) চোখের দৃষ্টিশক্তির উন্নতি (D) খাবার বিশুদ্ধ করন
24. Fatigue comes during training due to  
 (A) Lactic acid (B) Adrenal (C) Carbon dioxide (D) PH factor  
 প্রশিক্ষনের সময় ক্লান্তি আসে  
 (A) ল্যাকটিক অ্যাসিড (B) অ্যাড্রিনাল (C) কার্বন ডাই অক্সাইড (D) PH ফ্যাকটর
25. Harvard step test was developed by  
 (A) Wells and Dillon (B) Rikli and Jones (C) Perriene (D) Brouha and others  
 হার্ভার্ড স্টেপ টেস্ট তৈরি করেছিলেন  
 (A) ওয়েলস এবং ডিলন (B) রিকলি এবং জোন্স (C) পেরিয়েন (D) ব্রুহা এবং অন্যান্য

26. Deficiency of Iodine causes (A) Goiter (B) Thyroid (C) Rickets (D) Scurvy  
 আয়োডিনের অভাবের কারন (A) গলগণ্ড (B) থাইরয়েড (C) রিকেটস (D) স্কার্ভি
27. Fitness refers to (A) Capacity of inner power (B) To be rich (C) Stay healthy (D) Slim body  
 সক্ষমতা বলতে বোঝায় (A) অভ্যন্তরীণ শক্তির ক্ষমতা (B) ধনী হওয়া (C) সুস্থ থাকা (D) পাতলা
28. Which of the factors is not affecting Physical fitness? (A) Sound sleep and rest (B) Daily exercise (C) Balance diet (D) Reading and writing  
 কোন বিষয়গুলি শারীরিক সক্ষমতাকে প্রভাবিত করে না? (A) ঘোর নিদ্রা এবং বিশ্রাম (B) দৈনিক ব্যায়াম (C) সুস্থ খাদ্য (D) পড়া ও লেখা
29. The importance of wellness is (A) It helps to lead quality life (B) It helps to extend cooperation to others (C) It helps to satisfy your need (D) It helps to inculcate good habits  
 সুস্থতার গুরুত্ব বলতে (A) এটি গুণগত জীবনযাপন করতে সাহায্য করে (B) এটি অন্যদের সহযোগিতার প্রসারণ করতে সাহায্য করে (C) এটি আপনার প্রয়োজন মেটাতে সাহায্য করে (D) এটি ভাল অভ্যাস গড়ে তুলতে সাহায্য করে
30. Which of the following factor does not affect physical fitness and wellness? (A) Coordinative ability (B) Speed (C) Good posture (D) Explosive strength  
 নিচের কোন বিষয়টি শারীরিক সক্ষমতা ও সুস্থতাকে প্রভাবিত করে না? (A) সমন্বয় ক্ষমতা (B) গতি (C) উত্তম দেহভঙ্গিমা (D) বিস্ফোরক শক্তি
31. For the good health which type of exercise are necessary? (A) Light exercise (B) Hard Exercise (C) Medium exercise (D) Regular exercise  
 সুস্থতার জন্য কোন ধরনের ব্যায়াম প্রয়োজন? (A) হালকা ব্যায়াম (B) কঠিন ব্যায়াম (C) মাঝারি ব্যায়াম (D) নিয়মিত ব্যায়াম
32. Which of the following vitamin is responsible for body growth keeping the body health? (A) Vitamin C (B) Vitamin D (C) Vitamin K (D) Vitamin B complex  
 নিচের কোন ভিটামিনটি শরীরকে সুস্থ রাখতে শরীরের বৃদ্ধির জন্য দায়ী? (A) ভিটামিন সি (B) ভিটামিন ডি (C) ভিটামিন কে (D) ভিটামিন বি কমপ্লেক্স
33. Which of the following is a good source of iron? (A) Green vegetables (B) Fruits (C) Beet root (D) Tomato  
 লিচের কোনটি আয়রনের ভালো উৎস? (A) সবুজ শাকসবজি (B) ফল (C) বীটমূল (D) টমেটো
34. The leading cause of poor health globally is (A) Poverty (B) Smoking (C) Infectious diseases (D) Cardiovascular diseases  
 বিশ্বব্যাপি দরিদ্র স্বাস্থ্যের প্রধান কারন (A) দারিদ্র (B) ধূমপান (C) সংক্রামক রোগ (D) কার্ডিওভাসকুলার রোগ
35. Before exercise as a source of energy which is majorly consumed? (A) Carbohydrates (B) Fats (C) Proteins (D) BCAA  
 কোনটি শক্তির উৎস হিসেবে ব্যায়ামের আগে সবচেয়ে বেশি ক্ষয়প্রাপ্ত হয়? (A) কার্বোহাইড্রেট (B) চর্বি (C) প্রোটিন (D) BCAA