

Physical Education Examination - 2020

Paper Code No. CC1A (1<sup>st</sup> Semester)

Time : 30 Minutes

(FIELD PRACTICAL)

Full Marks : 15

Theory. : 10  
(Practical Khata) : 5

Group -A

১ যে কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

5X1=5

- I. সূর্য নমস্কারের কয়টি পর্যায় ও কি কি? চিত্রসহ লিখ।
- II. সবাত জিন্মা মাধ্যমে দৈহিক সক্ষমতা বলতে কি বোঝ? ব্যাখ্যা করো।
- III. ক্যালিসথেনিস কি ? কোমর, বাহু, শক্তি ও সৌন্দর্য বৃদ্ধির ব্যায়ামগুলি ব্যাখ্যা করো।

Group -B

২ পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

5X1=5

- I. সূর্য নমস্কারের একটি উপকারিতা লিখ।
- II. ঘাড়ের একটি ব্যায়ামের নাম লিখ।
- III. একটি পায়ের অস্থি পেশি সঞ্চালনের ব্যায়ামের নাম লিখ।
- IV. কোমরের নিম্নভাগের মাংস পেশির একটি ব্যায়ামের নাম লিখ।
- V. অ্যাকোয়া এরোবিক বলতে কি বোঝ?

Physical Education Examination - 2020

Paper Code No. CC1A (1<sup>st</sup> Semester)

Time : 30 Minutes

(FIELD PRACTICAL)

Full Marks : 15

Theory. : 10  
(Practical Khata) : 5

Group -A

১ যে কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

5X1=5

- I. সূর্য নমস্কারের কয়টি পর্যায় ও কি কি? চিত্রসহ লিখ।
- II. সবাত জিন্মা মাধ্যমে দৈহিক সক্ষমতা বলতে কি বোঝ? ব্যাখ্যা করো।
- III. ক্যালিসথেনিস কি ? কোমর, বাহু, শক্তি ও সৌন্দর্য বৃদ্ধির ব্যায়ামগুলি ব্যাখ্যা করো।

Group -B

২ পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

5X1=5

- I. সূর্য নমস্কারের একটি উপকারিতা লিখ।
- II. ঘাড়ের একটি ব্যায়ামের নাম লিখ।
- III. একটি পায়ের অস্থি পেশি সঞ্চালনের ব্যায়ামের নাম লিখ।
- IV. কোমরের নিম্নভাগের মাংস পেশির একটি ব্যায়ামের নাম লিখ।
- V. অ্যাকোয়া এরোবিক বলতে কি বোঝ?