

U.G. 4th Semester Examination - 2021**PHYSICAL EDUCATION**

[PROGRAMME]

Skill Enhancement Course (SEC)

Course Code : PED-G-SEC-T-2

Full Marks : 20

Time : 1 Hour

*The figures in the right-hand margin indicate marks.**Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable.*1. Answer any **five** questions: 1×5=5

যে-কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Name two gymnastics exercises which need no apparatus.

দুটি জিমনাস্টিক্স ব্যায়ামের নাম কর যেগুলি করতে কোনো উপকরণের দরকার হয় না?

b) Why is gymnastics called the mother of all other sports and games?

জিমনাস্টিক্সকে সকল ক্রীড়ার জননী বলা হয় কেন?

c) Name the skills which can be demonstrated in the hand Spring?

হ্যান্ড স্প্রিং-এর ক্ষেত্রে উপস্থাপিত নিপুণতা গুলির নাম লেখ।

[Turn over]

d) Write the names of any four floor exercises.

যে-কোনো চারটি ফ্লোর-এক্সসারসাইজের নাম লেখ।

e) Which motor abilities can be developed through Gymnastics?

জিমনাস্টিক্সের মাধ্যমে কোন্ কোন্ গতিসঞ্চালক সক্ষমতার বিকাশ হয়?

f) Name two standing postures of yogasana.

যোগাসনের দুটি দন্ডায়মান ভঙ্গিমার নাম লেখ।

g) Write down the benefits of Kapalbhathi Pranayama.

কপালভাতি প্রাণায়ামের উপকারিতা লেখ।

h) Write some contraindications of Sarvangasana.

সর্বাঙ্গাসনের প্রতিলক্ষণগুলি লেখ।

2. Answer any **one** question: 5×1=5

যে-কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Write down the steps of performing the forward roll with split legs.

পা ফাঁক করে ফরোয়ার্ড রোল প্রদর্শন করার পদক্ষেপগুলি লেখ।

b) What is Summersault? Write down the steps of performing basic summersault. 2+3

সামারসল্ট কি? মৌলিক সামারসল্ট প্রদর্শন করার পদক্ষেপগুলি লেখ।

- c) Write down the benefits of Bhujangasan for posture correction and therapeutic use.

দেহভঙ্গিমার বিকৃতি সংশোধন ও চিকিৎসামূলক ব্যবহারের ক্ষেত্রে ভূজঙ্গাসনের উপকারিতা লেখ।

3. Answer any **one** question: $10 \times 1 = 10$

যে-কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- a) Prepare exercise routine on floor exercise for national level gymnasts.

জাতীয়স্তরের জিমনাস্টদের জন্য ফ্লোর এক্সারসাইজ-নির্ভর ব্যায়ামের রোজনামাচা প্রস্তুত কর।

- b) Write down the technical stages of hand spring and neck spring.

হ্যান্ড স্প্রিং ও নেক স্প্রিং-এর প্রায়োগিক পর্যায়গুলি লেখ।

- c) Write down the benefits of practicing Matsyasana and Dhanurasana. Write down the name of involving primary muscles with these two asanas. $3+3+4=10$

মৎসাসন ও ধনুরাসন অনুশীলনের উপকারিতাগুলি লেখ।
এই আসনগুলির সাথে সংযুক্ত মুখ্য পেশীগুলির নাম লেখ।
