

2020**PHYSICAL EDUCATION****[GENERAL]****Paper : IV****Group-B****[PRACTICAL]**

Full Marks : 40

Time : 2 Hours

*The figures in the right-hand margin indicate marks.***Answer all the questions.**

সকল প্রশ্নের উত্তর দাও।

1. Write how to perform the following activities
(any **two**): $5 \times 2 = 10$

নিম্নলিখিত কার্যাবলী কিভাবে করবে লেখ (যে-কোনো দুটি) :

- a) Vertical Jump

ভার্টিক্যাল জাম্প

- b) Pull up

পুল আপ

- c) Sit up

সিট আপ

- d) Crouch Start

ক্রাউচ স্টার্ট

2. Describe how to administer the following tests
(any **two**): $5 \times 2 = 10$

নিম্নলিখিত পরীক্ষাগুলি কিভাবে করবে বর্ণনা কর (যে-কোনো দুটি) :

- a) Standing Broad Jump

স্ট্যান্ডিং ব্রড জাম্প

- b) Cooper Test

কুপার টেস্ট

- c) Harvard Step Test

হার্ভার্ড স্টেপ টেস্ট

- d) 50m Sprint

৫০ মি দৌড়

3. Write what will happen (any **five**): $2 \times 5 = 10$

কি হবে লেখ (যে-কোনো পাঁচটি) :

- a) Athlete has started running prior to signal
-
- (100m run).

শুরুর সঙ্কেত ধ্বনির আগেই অ্যাথলিট দৌড়তে শুরু করল (১০০ মি দৌড়)।

- b) During service the ball has reached the
-
- opposite court after touching the antenna
-
- (Volleyball).

সার্ভিস করার সময় বল অ্যানটেনা স্পর্শ করে বিপরীত কোর্টে পড়ল (ভলিবল)।

c) The chaser has stood up and started chasing (Kho-kho).

স্পর্শ করার আগেই চেজার উঠে দৌড়তে শুরু করল (খো খো)।

d) The raider has touched the bonus line but failed to touch anybody (Kabaddi).

রেডার কাউকে স্পর্শ করতে পারল না, কিন্তু বোনাস লাইনে পা রাখল (কাবাডি)।

e) The leg has come off the ground during throw in (Football).

থ্রোইন করার সময় পা মাটি থেকে উঠে গেল (ফুটবল)।

f) The shuttle cock has touched the service line at the opponent court during service (Badminton).

সার্ভিস করার সময় শাটল বিপরীত কোর্টের সার্ভিস লাইন স্পর্শ করল (ব্যাডমিন্টন)।

g) The ball has been broken into two halves after hitting by the batsman (Cricket).

ব্যাটসম্যান মারার পর বল দুই টুকরো হয়ে গেল (ক্রিকেট)।

4. Prepare an exercise programme for rehabilitation of the following joints (any **two**): 5×2=10

নিম্নলিখিত সন্ধিগুলির পুনর্বাসনের ক্ষেত্রে একটি ব্যায়াম কর্মসূচীর তালিকা প্রস্তুত কর (যে-কোনো দুটি) :

a) Shoulder

কাঁধ

b) Knee

হাঁটু

c) Ankle

গোড়ালি

d) Trunk

দেহকান্ড