

**U.G. 4th Semester Examination - 2020****PHYSICAL EDUCATION**

[PROGRAMME]

Skill Enhancement Course (SEC)

Course Code : PEDP-SEC-T-2

Full Marks : 40

Time : 2 Hours

*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:  $2 \times 5 = 10$ 

যে-কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Write four Gymnastics skill.

চারটি জিমন্যাস্টিক কৌশলের নাম লেখ।

b) Write the effect of Kapalbhathi.

কপালভাতির উপকারিতা লেখ।

c) Define Yoga.

যোগের সংজ্ঞা দাও।

d) What do you mean by Summersault?

সামারসল্ট বলতে কি বোঝ?

e) What is Gymnastics?

জিমন্যাস্টিক্স কি?

f) What do you mean by Pranayama?

প্রাণায়াম বলতে কি বোঝ?

g) What is Bhramri?

ভ্রামরী কি?

2. Answer any **two** questions:  $5 \times 2 = 10$ 

যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Discuss about the benefit of Padahastasana.

পদহস্তাসনের উপকারিতা সম্পর্কে আলোচনা কর।

b) Discuss about the benefit of Gomukhasana.

গোমুখাসনের উপকারিতা সম্পর্কে আলোচনা কর।

c) Discuss about the benefit of Halasana.

হলাসনের উপকারিতা সম্পর্কে আলোচনা কর।

d) Discuss about the benefit of Sarvangasana.

সর্বাঙ্গাসনের উপকারিতা সম্পর্কে আলোচনা কর।

3. Answer any **two** questions: 10×2=20

যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Write in detail the process of performing Forward roll.

ফরোয়ার্ড রোল কিভাবে করবে সে সম্পর্কে বিস্তারিতভাবে লেখ।

b) Write in detail the process of performing Matsyasana.

মৎসাসন কিভাবে করবে সে সম্পর্কে বিস্তারিতভাবে লেখ।

c) Write in detail the process of performing Anulom vilom.

অনুলোম বিলোম কিভাবে করবে সে সম্পর্কে বিস্তারিতভাবে লেখ।

d) Write in detail the process of performing Dhanurasana.

ধনুরাসন কিভাবে করবে সে সম্পর্কে বিস্তারিতভাবে লেখ।

-----