

U.G. 1st Semester Practical Examination – 2022

PHYSICAL EDUCATION

(PROGRAMME)

Course Code : PEDG - CC1A

Foundation and History of Physical Education

(Blended mode)

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. যে কোনো 2 টি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ

10 × 2 = 20

- a) যোগা করার উপযুক্ত সময় কোনটি ? সূর্য নমস্কারের যে কোনো দুটি দেহভঙ্গিমার নাম, অঙ্গবিন্যাস ও উপকারিতা বিস্তারিত আলোচনা করো।
 - b) সূর্য নমস্কারের বিভিন্ন দেহভঙ্গিমা গুলির নাম ও অঙ্গবিন্যাস বিস্তারিত আলোচনা করো। সূর্য নমস্কারের উপকারিতা বিস্তারিত আলোচনা করো।
 - c) ক্যালিস্থেনিক এক্সারসাইজ বলতে কি বোঝ ? যে কোনো তিনটি ফ্রি-হ্যান্ড এক্সারসাইজে দেহের অবস্থান সম্পর্কে আলোচনা করো (১ থেকে ৪ কাউন্ট) ?
-