

U.G. 4th Semester Examination - 2022**PHYSICAL EDUCATION**

[PROGRAMME]

Skill Enhancement Course (SEC)

Course Code : PEDG-SEC-P-2

[PRACTICAL]

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) Mention two names of floor exercise.

দুটি ফ্লোর ব্যায়ামের নাম উল্লেখ কর।

b) What are the benefits of Halasana?

হলাসনের উপকারিতা কি কি?

c) What are the benefits of Padahasthasana?

পদহস্তাসনের উপকারিতা কি কি?

d) What are the benefits of Matsyasana?

মৎস্যাসনের উপকারিতা কি কি?

e) What are the benefits of Shirsasana?

শীর্ষাসনের উপকারিতা কি কি?

f) What are the basic positions in gymnastics?

জিমন্যাস্টিক্সের মূল ভঙ্গিমাগুলো কি কি?

g) Mention two names of gymnastics apparatus.

দুটি জিমন্যাস্টিক্স যন্ত্রপাতির নাম উল্লেখ কর।

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

যে-কোনো দুটি প্রশ্ন বাছাই কর :

a) Perform the technique of Backward Roll.

ব্যাকওয়ার্ড রোল কৌশল করে দেখাও।

b) Perform the technique of T-balance.

টি-ব্যালান্স কৌশল করে দেখাও।

c) Perform the technique of Dive and Forward Roll.

ডাইভ ও ফরোয়ার্ড রোল কৌশল করে দেখাও।

d) Perform the technique of Halasana.

হলাসন কৌশল করে দেখাও।

e) Perform the technique of Padahasthasana.

পদহস্তাসন কৌশল করে দেখাও।

[Turn over]

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

যে-কোনো দুটি প্রশ্ন বাছাই কর :

a) Perform the technique of Hand Spring.

হ্যান্ড স্প্রিং কৌশল করে দেখাও।

b) Perform the technique of Shirsasana.

শীর্ষাসন কৌশল করে দেখাও।

c) Perform the technique of Matsyasana.

মৎসাসন কৌশল করে দেখাও।

d) Perform the technique of Cart Wheel.

কার্ট হুইল কৌশল করে দেখাও।
