

Saheed Kshudiram College , Kamakhyaguri
Internal Assessment – 2021-2022
Subject – Physical Education
Practical , 1st Semester
Full Marks – 20

- ক) যে কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও : - ১০ X ২ = ২০
- ১) অণুলোম - বিলোম এবং কপাল ভাতি করার পদ্ধতি গুলো লিখ ?
 - ২) দৈনন্দিন জীবনে যোগের গুরুত্ব সম্পর্কে আলোচনা কর ?
 - ৩) কর্মযোগে এবং রাজ যোগ সম্পর্কে লিখ ?

Saheed Kshudiram College , Kamakhyaguri
Internal Assessment – 2021-2022
Subject – Physical Education
3rd Semester
Full Marks – 10

$$৩+৪+৩ = ১০$$

- ১) Athletic Heart বলতে কি বোঝ ? কঙ্কাল তন্ত্রের কাজ লিখ ? মেরু
দন্ডের কাজ লিখ ?

DSC – Practical – 20 Marks

- ক) যে কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও : - ১০ X ২ = ২০
- ১) দেহভর সুচক কালে বলে ? সুত্রের সাহায্যে বুঝিয়ে দাও ? ২+৮ = ১০
- ২) রক্ত চাপ কাকে বলে ? কত প্রকার ও কি কি আলোচনা কর ? ২+৮ = ১০
- ৩) শ্বাসতন্ত্র কাকে বলে ? শ্রেণি বিভাগ করে আলোচনা কর ? ২+৮ = ১০

SEC – Internal – 10 Marks

- ১) Forward Roll এবং Backward Roll এর পদ্ধতি ছবি সহ আলোচনা কর ? ১০

Saheed Kshudiram College , Kamakhyaguri
Internal Assessment – 2021-2022
Subject – Physical Education
5th Semester
Full Marks – 10

১) মূল্যায়ন কাকে বলে ? মূল্যায়নের গুরুত্ব আলোচনা কর ? ২+৮ = ১০

DSC – Practical – 20 Marks

ক) যে কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও : - ১০ X ২ = ২০

১) Circuit Training কাকে বলে ? একটি ছবির সাহায্যে বুঝিয়ে দাও ?
২+৮ = ১০

২) Speed বা গতি সম্পর্কে আলোচনা কর ? ১০

৩) Flexibility বা চপলতা সম্পর্কে আলোচনা কর ? ১০