

1st Semester Practical Examination- 2020-21
Physical Education
Paper Title – Foundation and History of Physical Education

Core paper 1(DSC-1)

Course ID- 10728

Course code -APPHE/101/C-1A

Full marks ---- 10

Time -

Answer any two questions of the following

নীচের যেকোন ২টি প্রশ্নের উত্তর দাও।

2×5=10

1. Write down the name of various steps/asana of Suryanamaskar and describe the 3rd position / step in details.
১. সূর্যনমস্কারের আসনগুলির নাম পর্যায়ক্রমে লিখ। ৩নং আসনটির ভঙ্গীমা বিস্তারিত লিখ।
2. Describe the “Attention” position of marching. How will you perform the “Right Turn” position from “Attention” position.
২. মার্চিং -এ ‘সাবধান’ অবস্থার ভঙ্গীমা বর্ণনা কর এবং এখান থেকে ডাইনে মোড় কিভাবে করবে তা লিখ।
3. What is Group Activity? Write the complete demonstration command to start the aerobics.
৩. ছন্দক্রীড়া কাকে বলে? এরোবিিক্স শুরু করার (পূর্ণভাবে) আদেশদান কিভাবে দেবে তা লিখ।
4. Write the command of file formation. Explain the benefits of the calisthenics exercises.
৪. ফাইল ফরমেশন আদেশদানের মাধ্যমে কিভাবে করবে তা লিখ। খালিহাতের ব্যায়ামের উপকারিতা লিখ।