



UNIVERSITY OF NORTH BENGAL
B.A. Program 5th Semester Examination, 2021

SEC-3 PHYSICAL EDUCATION

ASSIGNMENT

*The questions are of equal value.
The figures in the margin indicate full marks.*

Answer any **three questions** from the following: -

3×20=60

1. Discuss all the Measurements, rules and regulations of archery with suitable diagram.
১. উপযুক্ত চিত্রসহ তীরন্দাজের নিয়ম, কানুন ও পরিমাপ গুলি বিস্তারিত আলোচনা করো ?
2. Brief history of Taekwondo and details explanation of skill and techniques of Taekwondo.
২. তাইকোন্দোর সংক্ষিপ্ত ইতিহাস এবং দক্ষতা ও কৌশল গুলি বিস্তারিত আলোচনা করো ?
3. Write down the historical background and different skills and techniques of Karate.
৩. কারাটের ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট এবং দক্ষতা ও কৌশল গুলি আলোচনা করো ?
4. Write brief note on Trekking/Camping/Rock climbing (any two).
৪. সবিস্তারে আলোচনা করো ট্রেকিং/ক্যাম্পিং/রক ক্লাইম্বিং (যে কোন দুটি)।

Assignment for 3rd Semester Examination 20

Subject : - PHYSICAL EDUCATION
SEMESTER - III

Paper : SEC 2

Full Marks - 60

Answer any Three (3) Questions

3X20 =60

যে কোনো তিনটি (৩) প্রশ্নের উত্তর দাও :-

1. Describe the method of performing the skill Forward Roll, Backward Roll, Cartwheel in Gymnastics by mentioning its various steps with appropriate diagram.

জিমন্যাসটিস্বে ফরওয়ার্ড রোল, ব্যাকওয়ার্ড রোল, কার্টহুইল কৌশলগুলি অভ্যাস করার পদ্ধতিগুলি, বিভিন্ন ধাপ উল্লেখ করে যথাযথ চিত্রের মাধ্যমে বর্ণনা করো।

2. Discuss the various types of Gymnastics in details.

জিমন্যাসটিস্কে বিভিন্ন প্রকারভেদগুলি বিশদে আলোচনা করো।

3. Write down the full form of G.F.I.. Discuss elaborately the history and function of G.F.I.

G.F.I.. -এর পুরো কথাটি লেখ। G.F.I.. -এর ইতিহাস এবং এর কাজ সম্বন্ধে বিস্তারিত আলোচনা করো।

4. Write a note on any two (2) with necessary diagram.

প্রয়োজনীয় চিত্রসহ টীকা লেখ (যে কোনো দুটি)

- a) Hands Spring (হ্যান্ডস স্প্রিং)
- b) Parallel Bar (MEN) (প্যারালেল বার) (পুরুষ)
- c) T Balance (WOMEN) (T ব্যালেন্স) (মহিলা)
- d) Split cut bar (স্প্লিট কাট বার)
- e) Handstand and Forward Roll (হ্যান্ডস্যান্ড এবং ফরওয়ার্ড রোল)



UNIVERSITY OF NORTH BENGAL
B.A. Honours 1st Semester Examination, 2021

GE-1 PHYSICAL EDUCATION

ASSIGNMENT (PRACTICAL)

*The questions are of equal value.
The figures in the margin indicate full marks.*

Answer any **two questions** from the following:-

10×2=20

1. Explain in details the twelve steps of Surya Namaskara. (10)

সূর্য নমস্কারের বারোটি ধাপ বিশদভাবে ব্যাখ্যা কর। (১০)

2. Write down the technique, precautions and advantages of Bhujangasana and Vajrasana practice. (5+5=10)

ভুজঙ্গাসন ও বজ্রাসনের কৌশল, সতর্কতা এবং সুবিধাগুলি লেখ। (৫+৫)

3. Discuss in details the procedure and advantages of Sarvangasana and Shirshasana practice. (5+5)

সর্বাঙ্গাসন ও শীর্ষাসন অভ্যাসের পদ্ধতি ও সুবিধাগুলি সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা কর। (৫+৫)



UNIVERSITY OF NORTH BENGAL

B.A. Honours 3rd Semester Examination, 2021

GE1-PHYSICAL EDUCATION

ASSIGNMENT

(Practical)

*The questions are of equal value.
The figures in the margin indicate full marks.*

Answer **any two questions** from the following: **10×2=20**

1. a) Discuss the advantages and disadvantages of Knock-out Tournament. 5
নক-আউট প্রতিযোগিতার সুবিধা ও অসুবিধাগুলি আলোচনা কর।
- b) Draw a fixture of Knock-out Football Tournament with 21 teams. 5
২১টি দলকে নিয়ে একটি নক-আউট ফুটবল প্রতিযোগিতার ক্রীড়াসূচী প্রস্তুত কর।
2. Explain the advantages of Sukhasana and Salabhasana. 10
সুখাসন ও সলভাসন এই দুটি আসনের উপকারিতা আলোচনা কর।
3. a) What are the different types of Adventure Sports? 5
এডভেঞ্চার স্পোর্টস কয় প্রকার?
- b) Write down the importance of Adventure Sports. 5
এডভেঞ্চার স্পোর্টস-এর উপকারিতাগুলি লেখ।



UNIVERSITY OF NORTH BENGAL

B.A. Programme 5th Semester Examination, 2021

GE1-PHYSICAL EDUCATION

ASSIGNMENT

(Practical)

The questions are of equal value.

The figures in the margin indicate full marks.

Answer any two questions from the following: 10×2=20

1. What do you mean by 'Asanas' and 'Kriya'? Explain in detail the procedure and advantages of Halasana.

‘আসন’ বলতে কি বোঝ? সম্পর্কে বিশদে আলোচনা কর।

2. Write the advantages and precautions of these three Asanas, Paschimottanasana, Chakrasana and Mayoorasana. 10

পশ্চিমোত্তানাসন, চক্রাসন ও ময়ূরাসন এই তিনটি আসনের উপকারিতা ও নিষেধ সম্পর্কে লেখ।

3. Write in details about the Competition Rules and Regulations of Yogasana. 10

যোগাসন অভ্যাসের নিয়মকানুন এবং সতর্কতা সম্পর্কে বিশদে আলোচনা কর।

-----x-----



UNIVERSITY OF NORTH BENGAL
B.A. Program 5th Semester Examination, 2021

DSE-1 PHYSICAL EDUCATION

ASSIGNMENT (PRACTICAL)

*The questions are of equal value.
The figures in the margin indicate full marks.*

Answer any two questions from the following:-

10×2=20

নিম্নলিখিত থেকে যে কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও .

1. Define BMI and explain its use to predict percentage body fat. 4+6= 10
বিএমআই -এর সংজ্ঞা দেও এবং শতকরা শরীরের মেদ গণনা করতে বিএমআই -এর ব্যবহার ব্যাখ্যা কর।
2. Explain the complete procedure of Harvard Step Test. 10
হার্ভার্ড স্টেপ টেস্টের সম্পূর্ণ পদ্ধতিটি ব্যাখ্যা কর।
3. Enlist the common methods of testing human body fat and describe any one method of finding lean body weight. 4+6=10

মানবদেহের চর্বি পরীক্ষা করার সাধারণ পদ্ধতিগুলি তালিকাভুক্ত কর এবং লীন
বডি ওয়েইট বের করতে যে কোনও একটি পদ্ধতি বর্ণনা কর।



UNIVERSITY OF NORTH BENGAL
B.A. Program 5th Semester Examination, 2021

DSE-1 PHYSICAL EDUCATION

ASSIGNMENT (PRACTICAL)

*The questions are of equal value.
The figures in the margin indicate full marks.*

Answer any two questions from the following:-

10×2=20

1. Describe the procedure of Sit and Reach Test.

10

সিট এন্ড রিচ টেস্ট - এর পদ্ধতি বর্ণনা কর।

2. What are the methods of measuring Speed? Discuss 50-yard Dash Test (Sprint Test).

3+7= 10

গতি পরিমাপের পদ্ধতিগুলি কী কী? ৫০-গজ ড্যাশ টেস্ট (স্প্রিন্ট টেস্ট) নিয়ে আলোচনা কর।

3. Enlist Equipment's used for Weight Training. Write Golden Rules of Weight Training.

3+7= 10

ওজন প্রশিক্ষণের জন্য ব্যবহৃত সরঞ্জামের তালিকাভুক্ত কর। ওজন প্রশিক্ষণের গোল্ডেন রুলস বা সুবর্ণ নিয়মগুলি লিখ।



UNIVERSITY OF NORTH BENGAL
B.A. Program 3rd Semester Examination, 2021

DSC-3 PHYSICAL EDUCATION

ASSIGNMENT (PRACTICAL)

*The questions are of equal value.
The figures in the margin indicate full marks.*

Answer any **two questions** from the following:-

10×2=20

1. Discuss about Respiratory rate and Pick flow rate.
১. শ্বাস হার ও পিক ফ্লো রেট সম্পর্কে বিস্তারিত বিবরণ দাও?
2. Calculate your own BMI (Body mass index) with categories.
২. তোমার নিজের দেহ ভর সূচক নির্ণয় করো। এবং তা কোন শ্রেণী ভুক্ত?
3. Discuss the calculation procedure of Heart rate and Blood pressure.
৩. হৃদস্পন্দন ও রক্তচাপ পরিমাপের পদ্ধতি গুলি আলোচনা করো?



UNIVERSITY OF NORTH BENGAL
B.A. Programme 1st Semester Examination, 2021

DSC1-PHYSICAL EDUCATION

ASSIGNMENT

(PRACTICAL)

*The questions are of equal value.
The figures in the margin indicate full marks.*

Answer any **two questions** from the following:
(নিম্নলিখিত যেকোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও)

10×2=20

10

1. Discuss the practices of Yoga in living a healthy life? .

সুস্থ জীবন যাপনে যোগচর্চা আলোচনা কর।

5+5=10

2. Write any two standing Yogasana techniques, benefits and precautions.

যেকোনো দুটি দাঁড়িয়ে থাকা যোগাসনের কৌশল, উপকারিতা ও সাবধানতা আলোচনা কর।

5+5=10

3. What are the physical and mental benefits of practicing Anulom Vilom and Kapalbhati Pranayama?

অনুলোমবিলাম এবং কপালভাতি প্রাণায়াম অভ্যাস করলে কি কি শারীরিক ও মানসিক উপকারিতা পাওয়া যায়?

-----x-----