

U.G. 5th Semester Practical Examination – 2022

PHYSICAL EDUCATION

(PROGRAMME)

Course Code: PEDG-DSE-T-2P

Sports Training (Field Practical)

(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.

২. যে কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও:

১০×২=২০

ক) নমনীয়তা কি? নমনীয়তা পরিমাপের পদ্ধতিটি বিস্তারিত আলোচনা করো।

খ) প্রশিক্ষণ পদ্ধতি কি? যে কোনো দুটি প্রশিক্ষণ পদ্ধতি বিস্তারিত আলোচনা করো।

গ) *Circuit Training* বা চক্রাকার প্রশিক্ষণ পদ্ধতি বলতে কি বোঝো বিস্তারিত আলোচনা কর।

ঘ) *Strength* বা শক্তি বলতে কি বোঝো? শক্তি কত প্রকার ও কি কি? পায়ের বিস্তারিত শক্তি পরিমাপের মূল্যায়ন তুমি কিভাবে করবে উল্লেখ করো?
