

2020

BPED

1st Semester Examination

YOGA, WEIGHT TRAINING AND AEROBICS

PAPER—PC-104

(PRACTICAL)

Full Marks : 70

Time : 3 Hours

The figures in the right-hand margin indicate full marks.

Illustrate the answers wherever necessary.

Group – A

Write the demonstration process of the following activities in detail with appropriate figures. (Any *three*) : 20×3

1. Surya Namaskar with twelve figures. 20
2. Gomukhasana, Ustrasana, Halasana and Padahasthasana with benefits. 5×4

(Turn Over)

- | | |
|--|-------|
| 3. Anulom-Bhilom and Bhramiri Pranayama with limitations. | 10+10 |
| 4. Kapalbhati and Jalaneti Kriya with limitations. | 10+10 |
| 5. Two Arm Dumbbell Curling and Bench Press | 10+10 |
| 6. Knee up, Leg curl, Toe touch and Side Lunge in aerobics. | 5×4 |

Group – B

Write the demonstration process of the following skills in detail with appropriate figures. (Any one) :

10×1

- | | |
|--|-----|
| 7. Benefit of Surya Namaskar and Pranayama. | 5+5 |
| 8. Benefit of Weight Training and Aerobics. | 5+5 |

—

বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্রমান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

বিভাগ-ক

উপযুক্ত চিত্রসহ নিম্নলিখিত কৌশলগুলির বিস্তারিত অভিপ্রদর্শন প্রণালী বর্ণনা কর। যেকোনো

তিনটি :

২০×৩

১। বারোটি চিত্রসহ সূর্য নমস্কারের শারীরিক অবস্থান।

২০

২। উপকারিতাসহ গোমুখাসন, উষ্ট্রাসন, হলাসন এবং পদহস্তাসনে অভিপ্রদর্শন প্রক্রিয়া।

৫×৪

৩। অনুলোম-বিলোম এবং ভ্রামরী প্রাণায়ামের অভিপ্রদর্শন ও সীমাবদ্ধতা।

১০+১০

৪। সীমাবদ্ধতাসহ কপালভাতি এবং জলনেতি ক্রিয়ার অভিপ্রদর্শন প্রণালী।

২০

৫। দুহাত আর্ম ডায়েল কার্টিং এবং বেঞ্চ প্রেস-এর অভিপ্রদর্শন প্রক্রিয়া।

১০+১০

৬। নী আপ, লেগ কার্ল, টো টাচ এবং সাইড লাঞ্জ অ্যারোবিক্স-এর অভ্যুদর্শন প্রক্রিয়া।

৫×৪

বিভাগ-খ

উপযুক্ত চিত্রসহ নিম্নলিখিত কৌশলগুলির বিস্তারিত অভ্যুদর্শন প্রণালী বর্ণনা কর।

যেকোনো একটি :

১০×১

৭। সূর্য নমস্কার ও প্রাণায়াম-এর উপকারিতাসমূহ।

৫+৫

৮। ওয়েট ট্রেনিং ও অ্যারোবিক্স-এর উপকারিতাসমূহ।

৫+৫
