

PROGRAM

456/P.Edn.

SKBU/UG/4th Sem/P.Edn./RT404/21

U.G. 4th Semester Examination - 2021

PHYSICAL EDUCATION

Course Code : BPEDSERT404

Course Title : Yoga Skills

Full Marks : 50

Time : 2 Hours

The figures in the right-hand margin indicate marks.

Answer all the questions by choosing correct alternative:

2×25=50

সঠিক বিকল্প নির্বাচন করে প্রতিটি প্রশ্নের উত্তর দাও:

1. Who is the following is known as Father of Yoga?

নীচের কোন্ ব্যক্তিকে যোগের জনক বলা হয়?

- | | |
|---|---|
| a) Plato
প্লেটো | b) Maharshi Patanjali
মহর্ষি পতঞ্জলি |
| c) Swami Vivekananda
স্বামী বিবেকানন্দ | d) Rishi Valmiki
ঋষি বাল্মিকী |

2. What type of yoga removes physical deformities?

কোন্ ধরনের যোগ শারীরিক বিকলাঙ্গতা দূর করে?

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| a) Asana
আসন | b) Pranayama
প্রাণায়াম |
| c) Dhyana
ধ্যান | d) Niyama
নিয়ম |

3. Need for good health is –

ভালো স্বাস্থ্যের জন্য প্রয়োজন—

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| a) Food
খাদ্য | b) Rest
বিশ্রাম |
| c) Exercise
ব্যায়াম | d) All of these
সবকটি |

4. Which country does yoga originates from?

যোগ ব্যায়াম কোন্ দেশ থেকে উদ্ভূত হয়?

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| a) Bangladesh
বাংলাদেশ | b) Thailand
থাইল্যান্ড |
| c) India
ভারত | d) Indonesia
ইন্দোনেশিয়া |

5. Which one is a balancing posture?

এর মধ্যে কোন্টি ভারসাম্য ভঙ্গিমা?

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------|
| a) Siddhasana
সিদ্ধাসন | b) Dhanurasana
ধনুরাসন |
| c) Matsyendrasana
মৎস্যেন্দ্রাসন | d) Sirshasana
শীর্ষাসন |

6. What is the true meaning of yoga?

যোগ ব্যায়ামের সঠিক অর্থ কি?

- | | |
|---|---|
| a) Attaining freedom
স্বাধীনতা অর্জন | b) Physical Health
শারীরিক স্বাস্থ্য |
| c) Spiritual Union
আধ্যাত্মিক মিলন | d) All of these
সবকটি |

[Turn Over]

456/P.Edn.

(2)

7. After having meal which asana can be practiced?

খাওয়ার পরে কোন্ আসন অভ্যাস করা যেতে পারে?

- a) Mayurasana b) Sirshasana
ময়ুরাসন শীর্ষাসন
c) Bajrasana d) Chakrasana
বজ্রাসন চক্রাসন

8. Which day is celebrated as 'International Day of Yoga'?

কোনদিন 'আন্তর্জাতিক যোগব্যায়াম দিবস' হিসাবে উদ্‌যাপন করা হয়?

- a) June 20 b) June 21
২০শে জুন ২১শে জুন
c) June 22 d) June 29
২২শে জুন ২৯শে জুন

9. The word "YOGA" comes from which language?

'যোগ' শব্দটি কোন্ ভাষা থেকে এসেছে?

- a) English b) Bengali
ইংরাজী বাংলা
c) Sanskrit d) Hindi
সংস্কৃত হিন্দী

10. Lung capacity is increased by—

ফুসফুসের ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়—

- a) Yogasana b) Pranayama
যোগাসন প্রাণায়াম
c) Trikonasana d) Sirshasana
ত্রিকোণাসন শীর্ষাসন

11. What is the benefit of halasana?

হলাসনের সুবিধা কি?

- a) Lung capacity is increased
ফুসফুসের ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়
b) It helps to work more than less hard
কম পরিশ্রমে বেশি কাজ করতে সহায়তা করে
c) It helps play football for more time
ইহা অধিক সময় ধরে ফুটবল খেলতে সাহায্য করে
d) It gives a good stretch to the spinal column
এটা মেরুদণ্ডের নমনীয়তা বৃদ্ধি করে

12. The word bhujanga in bhujangasana refers to—

ভুজঙ্গাসনের ভুজঙ্গ শব্দটি বলতে বোঝায়—

- a) Cobra (Snake) b) Like a Camel
কোবরা (সাপ) উটের মত
c) Like a bird d) Like a frog
পাখীর মত ব্যাঙের মত

13. Kapalbhathi is a—

কপালভাতি হয় একটি—

- a) Kapal b) Karma
কপাল কর্ম
c) Yoga d) Kriya
যোগা ক্রিয়া

14. Halasana activities _____ gland.
হলাসন কাজ করে _____ গ্রন্থি।
- a) Pituitary b) Thyroid
পিটুইটারি থাইরয়েড
- c) Thalamus d) Agnasaya
থ্যালামাস অগ্নাশয়
15. At physical level, yoga helps in the development of—
যোগব্যায়াম শারীরিক স্তরের বিকাশে সহায়তা করে—
- a) Stamina b) Physical Stamina
মনোবল দেহবল
- c) Man power d) All of these
লোকবল সবগুলোই
16. What is the theme of International Yoga Day 2020?
২০২০ আন্তর্জাতিক যোগ দিবসের থিম কি?
- a) Climate change
জলবায়ু পরিবর্তন
- b) Yoga at home and yoga with family
বাড়িতে যোগ ব্যায়াম এবং পরিবারের সাথে যোগ ব্যায়াম
- c) Connect the youth
যুবসমাজকে সংযুক্ত করণ
- d) Yoga for Health
স্বাস্থ্যের জন্য যোগ ব্যায়াম

17. Which position is required for bhujangasana?
ভুজঙ্গাসনের জন্য কোন্ অবস্থান প্রয়োজন?
- a) Prone Position b) Supine Position
উপুড় হয়ে চিৎ হয়ে
- c) Sitting position d) Standing Position
বসে দাঁড়িয়ে
18. Which yoga is standing position?
কোন্ আসনটি দাঁড়ানো অবস্থায় করা হয়?
- a) Halasana b) Padhastasana
হলাসন পদহস্তাসন
- c) Salavasana d) Naukasana
শলভাসন নৌকাসন
19. Which yoga is seated?
কোন্ আসনটি বসে করা হয়?
- a) Halasana b) Padhastasana
হলাসন পদহস্তাসন
- c) Salavasana d) Paschimothanasana
শলভাসন পশ্চিমোত্তাসন
20. Which yoga is done lying down?
কোন্ আসনটি শুয়ে করা হয়?
- a) Halasana b) Padhastasana
হলাসন পদহস্তাসন
- c) Salavasana d) Savasana
শলভাসন শবাসন

21. The word yoga means—

যোগ শব্দের অর্থ হল—

- a) Peace b) Reunion of souls
শান্তি আত্মার মিলন
c) Connection d) All of these
সংযোগ সবগুলি

22. Which yoga cannot be made for heart disease?

হৃদরোগে কোন্ আসন করা যাবে না?

- a) Vajrasana b) Shirshasana
বজ্রাসন শীর্ষাসন
c) Matsyasana d) Salavasana
মৎস্যাসন শলভাসন

23. Exercise to increase the flexibility of the spine is—

মেরুদণ্ডের নমনীয়তা বৃদ্ধিকারী ব্যায়াম হল—

- a) Shavasana b) Chakrasana
শবাসন চক্রাসন
c) Vajrasana d) Brikhasana
বজ্রাসন বৃক্ষাসন

24. The posture of bowing is of any seal (asana).

প্রণাম করার মত ভঙ্গীমা কোন্ আসনের?

- a) Sapranti kurmasana
সপ্রণতি কূর্মাসন

b) Ardhakurmasana

অর্ধকূর্মাসন

c) Kurmasana

কূর্মাসন

d) Onkrasana

ওঙ্কারাসন

25. The technique to control breath is—

শ্বাস নিয়ন্ত্রণ করার কৌশলটি হল—

- a) Yoga b) Pranayama
যোগা প্রাণায়াম
c) Running d) Lying
দৌড়ানো শুয়ে থাকা