

# DOMKAL GIRLS' COLLEGE

DEPT. OF PHYSICAL EDUCATION

4<sup>th</sup> semester Internal assessment

SEC (PRACTICAL)

Course code – CC-PE-2

FULL MARKS- 10

প্রত্যেকটি বিভাগ থেকে একটি করে উত্তর দাও।

প্রতিটি প্রশ্নের মান-৫ ২X৫= ১০

বিভাগ - 'ক'

যে কোনো একটির ক্রীড়া কৌশলের পদ্ধতি লেখো।

1. FORWARD ROLL
2. CART WHEEL

বিভাগ- 'খ'

যে কোনো একটির যোগাভ্যাস করার প্রণালী ও উপকারিতা লেখো।

1. পাদহস্তাসনা (PADAHASTASANA)
2. শীর্ষাসন (SHIRSASANA)