

2021

PHYSICAL EDUCATION
(Yoga Education & Inclusive Education)
Course Code : BCC-201

Full Marks : 35

Time : 1½ Hours

*The figures in the right-hand margin indicate marks.**Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable.*

1. Choose and write the correct option of the following
 (any **five**): 1×5=5

সঠিক উত্তরটি চিহ্নিত করে যে-কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর
 দাওঃ

- i) _____ is a balancing posture.
 _____ একটি দৈহিক ভঙ্গিমার ভারসাম্যের আসন।

- a) Halasana
হলাসন
- b) Natrajasana
নটরাজাসন
- c) Gomukhasana
গোমুখাসন
- d) Naukasana
নৌকাসন

[Turn over]

- ii) The term 'yoga' has been derived from the
 Sanskrit word _____.

‘যোগ’ কথাটি সংস্কৃত শব্দ _____ থেকে
 উৎপত্তি হয়েছে।

- a) Yuj
যুজ
- b) Yok
যোক
- c) Yogakara
যোগাকার
- d) Yajur
যোজুর

- iii) In Pranayama holding of breathe is called
 _____.

প্রাণায়ামে শ্বাস গ্রহণ ও ধরে রাখার পদ্ধতিকে বলা হয়
 _____।

- a) Rechak
রেচক
- b) Kumbhak
কুম্ভক
- c) Purak
পূরক
- d) Trataka
ত্রাটক

iv) Which asana helps in development of strength of abdominal muscles?

কোন আসন পেটের পেশীসমূহের শক্তিবৃদ্ধিতে সাহায্য করে?

a) Sarbangasana

সর্বাঙ্গাসন

b) Sirsasana

শীর্ষাসন

c) Trikon Asana

ত্রিকোণাসন

d) Naukasana

নৌকাসন

v) Inclusive classroom should be suitable for অন্তর্ভুক্তিমূলক শ্রেণীকক্ষ বিশেষ ক্ষেত্রে উপযোগী—

a) Children with any kind of disability.

যে-কোন ধরনের অক্ষম শিশুদের জন্য।

b) Children with mental disability.

মানসিকভাবে অক্ষম শিশুদের জন্য।

c) Children with Physical disability.

দৈহিকভাবে অক্ষম শিশুদের জন্য।

d) Orthopedically disabled children.

বিকলাঙ্গ শিশুদের জন্য।

vi) LRE stands for

LRE পুরো কথাটি হল—

a) Low restrictive environment

b) Learners restrictive environment

c) Least recreational environment

d) Least restrictive environment

vii) The Government of India launched the Integrated Education for Disabled Children in the year

ভারত সরকার অক্ষম শিশুদের জন্য সমন্বিত শিক্ষার প্রক্রিয়া শুরু করে—

a) 1984

১৯৮৪ সালে

b) 1974

১৯৭৪ সালে

c) 1964

১৯৬৪ সালে

d) 1979

১৯৭৯ সালে

2. Answer any **five** of the following: 2×5=10

যে-কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও:

i) Define Yoga.

যোগ এর সংজ্ঞা লেখ।

- ii) What is pranayama?
প্রাণায়াম কি?
- iii) Mention some of the benefits of asana.
আসনের কয়েকটি সুফল লেখ।
- iv) What is integrated education?
সমন্বিত শিক্ষা কি?
- v) Mention some of the characteristics of an inclusive classroom.
অন্তর্ভুক্তিমূলক শিক্ষা কেন্দ্রিক শ্রেণিকক্ষের কয়েকটি বৈশিষ্ট্য উল্লেখ কর।
- vi) Objectives of inclusive education.
অভিযোজিত শিক্ষার উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা কর।
- vii) What is meant by adaptive and assistive devices?
অভিযোজন সহায়ক ও সাহায্যকারি উপকরণ এর অর্থ লেখ।

3. Answer any **four** of the following: $5 \times 4 = 20$

যে-কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও:

- i) Briefly describe the need and importance of Yoga.
“যোগ” এর প্রয়োজনীয়তা ও গুরুত্ব সংক্ষেপে আলোচনা কর।

- ii) Enumerate the difference between yogic practices and physical exercises.
যোগ অভ্যাস ও শারীরিক ব্যায়ামের মধ্যে পার্থক্য আলোচনা কর।
- iii) Write a note on Satkarma or Satkriya.
সৎকর্ম অথবা সৎক্রিয়া সম্বন্ধে টীকা লেখ।
- iv) Teacher preparation for inclusive education-Discuss.
অন্তর্ভুক্তিমূলক শিক্ষক প্রস্তুতিকরণ বিষয়— আলোচনা কর।
- v) Explain the advantages of inclusive education for individual and society.
ব্যক্তিগত ও সামাজিক ক্ষেত্রে অন্তর্ভুক্তিমূলক শিক্ষার সুবিধা উল্লেখ কর।
- vi) Discuss about Peer learning and Social learning.
সমগোত্রীয় এবং সামাজিক শিক্ষা সম্পর্কে আলোচনা কর।
