

**PHYSICAL EDUCATION**

**B.A. Semester-III (Programme) Practical Examination 2022**

**Course Code: UG/PEDG/304/SEC-1 Course ID: 30700**

**Course title: Yogasana and Gymnastics**

Time-2 hours

**Full Marks: 30**

1. Write the methods, benefits of yogasana with pictures (any three) **5X3 = 15**  
(চিত্রসহ যোগাসনের পদ্ধতি, উপকারিতা লেখ)

- a. Padahasthasana (পদহস্তাসন)
- b. Paschimothanasana (পশ্চিমোত্তাসন)
- c. Naukasana ( নৌকাসন)
- d. Mayurasana (ময়ূরাসন)
- e. Sarvangasana (সর্বাঙ্গআসন)

2. Write the methods of gymnastics with pictures (any three) **5X3 = 15**  
(চিত্রসহ জিমন্যাস্টিকসের পদ্ধতি লেখ)

- a. Forward Roll (ফরোয়ার্ড রোল)
- b. Frog Balance ( ফ্রগ ব্যালেন্স )
- c. Cart Wheel (কাট হুইল)
- d. T- Balance (টি ব্যালেন্স )
- e. Backward Roll (ব্যাকওয়ার্ড রোল)

Submission email id: [gpmphysicaleducation3@gmail.com](mailto:gpmphysicaleducation3@gmail.com)