

মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক ২০২১

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

অষ্টম শ্রেণি

প্রথম অধ্যায় : শারীরশিক্ষার মৌলিক ধারণা

১। বহুর মধ্যে সঠিক উত্তরটি খুঁজে বার করে (✓) চিহ্ন দাও :

(ক) কোনটি শারীরিক সক্ষমতার দক্ষতা সম্পর্কিত উপাদান?

(১) পেশিশক্তি

(২) গতি

(৩) নমনীয়তা

(খ) শারীরিক সক্ষমতার স্বাস্থ্য সম্পর্কিত উপাদানটি হলো _____।

(১) ভারসাম্য

(২) ক্ষমতা

(৩) পেশী সহনশীলতা

(গ) ১৯০৭ সাল থেকে পরপর তিন বার ট্রেডস কাপ জেতে কোন ক্লাব?

(১) ডালহৌসি

(২) মোহনবাগান

(৩) কুমারটুলি

(ঘ) কখন 'স্প্লিন্ট' ব্যবহার করা হয় ?

(১) রক্তপাত বন্ধ করতে

(২) জ্বর কমানোর জন্য

(৩) অস্থিভঙ্গের ক্ষেত্রে

২। শূন্যস্থান পূরণ করো :

(ক) শারীরশিক্ষার লক্ষ্য ব্যক্তিসত্তার _____।

(খ) দ্রুততার সঙ্গে দিক পরিবর্তনের ক্ষমতা নির্ভর করে _____ উপর।

(গ) 50 মিটার দৌড় _____ নির্দেশ করে।

(ঘ) প্রতিদিন শারীরিক ক্রিয়াকলাপে অংশগ্রহণ _____ বিভিন্ন যন্ত্র ও তন্ত্রগুলির উপর প্রভাববিস্তার করে।

৩। বাঁদিকের সঙ্গে ডানদিকের অংশ মেলাও :

বাঁদিকের সঙ্গে	ডানদিকের অংশ মেলাও
(ক) গতি ()	(i) অস্থিসন্ধির সঞ্চালন ক্ষমতা
(খ) প্রতিক্রিয়া সময় ()	(ii) শাটল্ রান
(গ) নমনীয়তা ()	(iii) ন্যূনতম সময়ে অতিক্রান্ত দূরত্ব
(ঘ) ক্ষিপ্ততা ()	(iv) নির্দেশ ও কাজ শুরুর মধ্যবর্তী সময়
(ঙ) ১৮৫৪ ()	(v) শোভাবাজার ফুটবল ক্লাব
(চ) জীতেন্দ্রকৃষ্ণ দেব ()	(vi) হাওয়া ভরতি চামড়ার বলে কলকাতায় ফুটবল খেলা শুরু

৪। কয়েকটি বাক্যে উত্তর দাও :

(ক) শারীরিক সক্ষমতার দক্ষতাসম্পর্কিত উপাদানগুলির নাম লেখো।

(খ) শারীরিক সক্ষমতার প্রয়োজনীয়তা ব্যক্ত করো।

(গ) মোহনবাগান স্পোর্টিং ক্লাব সম্বন্ধে যা জান লেখো।

ছাত্রছাত্রীরা বাড়িতে নিজের বিষয়ভিত্তিক খাতায় এ প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখে বিদ্যালয় কর্তৃপক্ষের নির্দেশ মতো অভিভাবকদের মাধ্যমে শিক্ষকদের কাছে জমা দিতে হবে। কোনো অবস্থাতেই শিক্ষার্থীরা বিদ্যালয়ে জমা দিতে আসবে না।