

U.G. 4th Semester Internal Assessment – 2024

PHYSICAL EDUCATION

(PROGRAM)

Course Code: PEDG-SEC-P-2

Gymnastics and Yoga

Full Marks: 5

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. যে কোনো 1 টি প্রশ্নের উত্তর দাও **1×5 = 5**
- a. পশ্চিমোত্তাসন -এর প্রণালী ও উপকারিতা উল্লেখ কর।
- b. অনুলোম বিলোম প্রাণায়ামা -এর প্রণালী ও উপকারিতা উল্লেখ কর।
-