

মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক  
অষ্টম শ্রেণী  
স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা  
নতুন জুলাই মাসের পার্ট -৪

প্রথম অধ্যায় : শারীরশিক্ষার মৌলিক ধারণা

১। বহুর মধ্যে সঠিক উত্তরটি খুঁজে বার করে (v) 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 পূর্ণবিকাশ

খ) দ্রুততার সঙ্গে দিক পরিবর্তনের ক্ষমতা নির্ভর করে ক্ষিপ্ততার উপর।

গ) 50 মিটার দৌড় ট্রাক নির্দেশ করে।

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

৩। বাঁদিকের সঙ্গে ডানদিকের অংশ মেলাও:

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

৪। কয়েকটি বাক্যে উত্তর দাও।

ক) শারীরিক সক্ষমতার দক্ষতাসম্পর্কিত উপাদানগুলির নাম লেখো।

উ: শারীরিক সক্ষমতার দক্ষতাসম্পর্কিত উপাদানগুলির নাম হলও -

(১) গতি

(২) ক্ষমতা

(৩) ক্ষিপ্ততা

(৪) সমন্বয়সাধন

(৫) প্রতিক্রিয়া সময়

(৬) ভারসাম্য

খ) শারীরিক সক্ষমতার প্রয়োজনীয়তা ব্যক্ত করো।

উঃ-**স্বাস্থ্যের বিকাশঃ-**

১। শরীরের অভ্যন্তরীণ যন্ত্র ও তন্ত্রগুলির উন্নতি ঘটে যেমন – ফুসফুস, হৃৎপিণ্ড, পরিপাকতন্ত্র, শ্বসনতন্ত্র, পেশিতন্ত্র ইত্যাদি।

২। পেশির শক্তি ও সহনশীলতা বৃদ্ধি পায়।

৩। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে আনা সম্ভব হয়।

৪। গতিহীনতার রোগ থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।

৫। সঠিক ওজন নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব হয়।

**শারীরিক বিকাশঃ-**

১। সৌন্দর্যমণ্ডিত দেহভঙ্গি ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা লাভ করা সম্ভব হয়।

২। শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশ সুসম্ভবভাবে হয়।

**সামাজিক বিকাশঃ-**

১। দারিদ্র্য দূরীকরণ ঘটে।

২। সহযোগিতা ও বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাবের উন্নতি ঘটে।

**মানসিক বিকাশঃ-**

১। উদ্বেগ নিয়ন্ত্রণ ও যে-কোনো পরিবেশে মানিয়ে নেওয়ার ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

২। সুষম মানসিক বিকাশ ও দ্রুত সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

**(গ) মোহনবাগান স্পোর্টিং ক্লাব সম্বন্ধে যা জান লেখো।**

উঃ- ভারতের শাসনভার তখন ইস্ট ইন্ডিয়া কোম্পানির হাতে। আর কলকাতা ইস্ট ইন্ডিয়া কোম্পানির সদর দপ্তর। আর এই ইংরেজ সাহেবদের খেলার মাধ্যমেই কলকাতায় ফুটবলের গোড়াপত্তন। ১৮৮৯ সালের আগস্ট মাসে ১৪ নং বলরাম ঘোষ স্ট্রিটের ভূপেন্দ্রনাথ বসুর বাড়ির সভাতেই স্থির হলো মোহনবাগান ভিলায় যারা খেলছে তাদের নিয়ে গড়া হবে একটি ক্রীড়া সংগঠন। যার নাম 'মোহনবাগান স্পোর্টিং ক্লাব'। ভূপেন্দ্রনাথ বসু হলেন মোহনবাগান স্পোর্টিং ক্লাবের প্রথম সভাপতি

এবং প্রথম সম্পাদক যতীন্দ্রনাথ বসু। আর ক্লাবের প্রথম অধিনায়ক হলেন মণিলাল সেন।

১৯০৭ সাল থেকে পরপর তিনবার মোহনবাগান ট্রেডস কাপ জেতার পর, সাহেবদের হারাবার স্বপ্নে বিভোর মোহনবাগান আই এফ এ শিল্ড - এও খেলার সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে। মোহনবাগান আই এফ এ শিল্ড সেবার গার্ডন হাইল্যান্ডসকেও হারিয়ে দিয়েছিল। ১৯১১ সালে মোহনবাগান অপ্রতিরোধ্য গতিতে আই এফ এ শিল্ডে অংশগ্রহণ করে। শিল্ডের প্রথম রাউন্ডের খেলায় সেন্ট জেভিয়ার্স কলেজের বিরুদ্ধে মোহনবাগান তিন গোলে জয়লাভ করে। শক্তিশালী রাইফেল ব্রিগেডকে হারিয়ে সেমিফাইনালে উঠেছিল মোহনবাগান। মিডলসেক্স-এর বিরুদ্ধে ৩-০ গোলে জয়লাভ করে ফাইনালে উঠল মোহনবাগান।

শুরু হল ১৯১১ সালের আই এফ এ শিল্ড ফাইনাল খেলা। খেলা শেষের আর মাত্র কয়েক মিনিট বাকি। মোহনবাগানের খেলোয়াড় অভিলাষ ঘোষ বল ঠেলে দিলেন বিপক্ষের গোলে আর তখনই অসম্ভব সম্ভব হওয়ার আনন্দে উদবেলিত সকল বাঙালি। আকাশ - বাতাসে শুধুই মোহনবাগানের জয়ধ্বনি। মোহনবাগানের শিল্ড জয়ের বিজয়োৎসবে মুখরিত সমগ্র বাংলা। সমগ্র দেশে এসেছিল আকাল দীপাবলী। ইস্ট ইয়র্ক-কে হারিয়ে দেশের মানুষের মনে দেশাত্মবোধ, বৈপ্লবিক চেতনা জাগিয়ে তুলতে সমর্থ হয়েছিল মোহনবাগান।