

Model Activity Task 2022 January  
Class 8 | Health & Physical Education | Part-1  
মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক-২০২২ | জানুয়ারী  
অষ্টম শ্রেণী | স্বাস্থ্য ও শারীর শিক্ষা | পার্ট -১ |  
পূর্ণমান- ২০

শারীরশিক্ষার মৌলিক ধারণা

১। সঠিক উত্তরটি নির্বাচন করে শূন্যস্থান পূরণ কর :

(ক) শারীরশিক্ষার লক্ষ্য হল ব্যক্তিসত্তার \_\_\_\_\_ ।

(i) কর্মসূচি (ii) ক্রিয়াকৌশল (iii) উন্নতি (iv) পূর্ণবিকাশ

(খ) শারীরশিক্ষা হল শিক্ষার সেই অংশ, যা শারীরিক ক্রিয়াকৌশলের মাধ্যমে সংগঠিত হয় এবং যার ফলে ব্যক্তির \_\_\_\_\_ গড়ে ওঠে।

(i) ব্যক্তিত্ব (ii) শৈশব (iii) আচরণবিধি (iv) শৃঙ্খলা

(গ) শারীরশিক্ষার অবদান সমাজ জীবনে \_\_\_\_\_ ।

(i) অবহেলিত (ii) গৌণ (iii) স্বাভাবিক (iv) অনস্বীকার্য

(ঘ) শারীরশিক্ষার জৈবিক প্রয়োজনীয়তা হল \_\_\_\_\_ ।

(i) সুস্বাস্থ্য শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশ (ii) মানসিক বিকাশ (iii) অভ্যাস গঠন (iv) আন্তর্জাতিক বোঝাপড়া

(ঙ) স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার উপাদানটি হল \_\_\_\_\_ ।

(i) নমনীয়তা (ii) গতি (iii) ক্ষিপ্ততা (iv) ভারসাম্য

(চ) দক্ষতা সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার উপাদানটি হল \_\_\_\_\_ ।

(i) সমন্বয় সাধন (ii) দেহ উপাদান (iii) নমনীয়তা (iv) পেশি সহনশীলতা

২। বাম-স্তম্ভের সঙ্গে ডান-স্তম্ভের সমতাবিধান কর।

উত্তর :

বাম স্তম্ভ	ডান স্তম্ভ
(ক) গতি	(iii) ন্যূনতম সময়ে অতিক্রান্ত দূরত্ব
(খ) প্রতিক্রিয়া সময়	(iv) নির্দেশ ও কাজ শুরুর মধ্যবর্তী সময়

(গ) নমনীয়তা	(i) অস্থিসন্ধি সঞ্চালন ক্ষমতা
(ঘ) ক্ষিপ্ৰতা	(ii) শাটল রান

### ৩। রচনাধর্মী প্রশ্নের উত্তর দাও :

#### (ক) আধুনিক জীবনে শারীরশিক্ষার প্রয়োজনীয়তা ব্যক্ত কর।

উত্তর : আধুনিক জীবনে শারীর শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা অনস্বীকার্য। এর প্রয়োজনীয়তা নিম্নরূপ

- (১) শিশুর সর্বাঙ্গিণ বিকাশ।
- (২) শারীরিক বৃদ্ধি ও উন্নতি।
- (৩) বৌদ্ধিক বিকাশ।
- (৪) প্রক্ষেমভিক গুণাবলির বিকাশ ও তার নিয়ন্ত্রণ।
- (৫) সামাজিক সমন্বয়সাধন।
- (৬) শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধি।
- (৭) স্নায়ু ও পেশির সমন্বয়সাধন।
- (৮) মূল্যবোধের বিকাশ।
- (৯) নেতৃত্বদান ও গণতান্ত্রিক চেতনার বিকাশ।
- (১০) সৃজনশীলতার প্রকাশ।

#### (খ) ১৯১১ সালের ঐতিহাসিক আই এফ এ শিল্ড ফাইনাল খেলা সম্বন্ধে তুমি যা জান লেখ।

উঃ- 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'।

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 শক্তিশালী রাইফেল ব্রিগেডকে হারিয়ে সেমিফাইনালে উঠেছিল মোহনবাগান।

শুরু হল ১৯১১ সালের আই এফ এ শিল্ড ফাইনাল খেলা। 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।