

# HIRALAL BHAKAT COLLEGE

2019—20 SESSION  
SEMESTER 4: COMPONENTS 1 & 2  
CONTINUOUS ASSESSMENT

SUBJECT: PHYSICAL EDUCATION SEC-2

FULL MARKS: 10

NAME OF THE STUDENT: .....

UNIVERSITY ROLL NO.: .....

MARKS OBTAINED :

*Answer any two question:*

1. পদহস্তাসন এর পদ্ধতি ও উপকারিতা আলোচনা করো ?
2. Forward roll এর পদ্ধতি গুলি কি কি ?
3. কপালভাতি এর পদ্ধতি ও গুরুত্ব আলোচনা করো ?
4. Hand spring এর সুবিধা গুলি কি কি ?

**GIVE ANSWERS IN THE SPACE BELOW AND SEND THE SCANNED PDF TO THE  
MAIL ID: [hbc20pedgsec2@gmail.com](mailto:hbc20pedgsec2@gmail.com) . YOUR UNIVERSITY ROLL NO. AND THE  
PDF FILE NAME MUST BE THE SAME.**