



# এম পর্বের মূল্যায়ন - ২০২২

শ্রেণী - পঞ্চম

পূর্ণমান - ১০

বিষয় - স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

সময় - ২০ মিনিট

বিদ্যালয়ের নামঃ- \_\_\_\_\_

নাম - \_\_\_\_\_ রোল নং - \_\_\_\_\_

১। কয়েকটি কথায় উত্তর দাও। (যেকোন দুটি) ১ X ২ = ২

ক) ২টি অনুকরণ জাতীয় খেলার নাম লেখ।

উঃ- \_\_\_\_\_

খ) মুক্তাসন অভ্যাসের দুটি উপকারিতা লেখ।

উঃ- \_\_\_\_\_

গ) অ্যাথলেটিক্সের মধ্যে পড়ে এমন দুটি খেলার নাম লেখ।

উঃ- \_\_\_\_\_

২। শূন্যস্থান পূরণ কর। (যেকোন দুটি) ১ X ২ = ২

ক) 'অন ইওর মার্কস' কথাটি \_\_\_\_\_ আরম্ভের ক্ষেত্রে একটি আদেশ।

খ) ক্রিকেট খেলায় আউট হয় বিভিন্নভাবে, যেমন - বোল্ড আউট, রান আউট, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ইত্যাদি।

গ) বিদ্যালয়ে কুচকাওয়াজ হয় \_\_\_\_\_ দিবসে।

৩। সঠিক উত্তরটিতে দাগ দাও। ১ X ২ = ২

ক) 'চল কোদাল চলাই' একটি (রবীন্দ্রসঙ্গীত/ব্রতচারী গান/ব্যায়াম)।

খ) ব্যায়াম সাধারণভাবে করা হয় ( দুপুর রোদের মধ্যে/রাত্রে/সকালে অথবা বিকালে)।

৪। ছবির পাশের ঘরে যোগাসনের নাম লেখ। ১ X ২ = ২






৫। শিক্ষক/শিক্ষিকার নির্দেশ অনুসারে একটি খালি হাতের ছন্দময় ব্যায়াম বা নমনীয়তা বৃদ্ধির ব্যায়াম অথবা একটি যোগব্যায়াম করে দেখাও। ২