পঞ্চম অধ্যায়

জীবনের জন্য খেলাধুলা

পাঠ সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়াদি

খেলাধুলার গুরবত্ব : খেলাধুলা ছাড়া শিশুর দেহ ও মনের সার্বিক বিকাশ সম্ভব নয়। তাই শিশুর পরিপূর্ণ বিকাশের লৰ্যে খেলাধুলাকে অগ্রাধিকারের বিবেচনায় রাখতে হবে। খেলাধুলা পাঠের একঘেয়েমি দূর করে মনের সজীবতা ফিরিয়ে দেয়, যাতে কোনো কাজ আগ্রহ নিয়ে নতুন উদ্যমে করতে পারে। ছেলেমেয়েদের সামাজিক মনোভাবের উন্নতি হয়। এছাড়াও খেলাধুলার কারণে নেতৃত্বদানের ৰমতা অর্জিত হয় এবং সমাজ ও দেশের প্রতি দায়িত্ববোধ জাগ্রত হয়।

ইনডোর গেমস : ঘরে বসে যেসব খেলা সম্ভব তাকেই ঘরোয়া খেলা বা ইনডোর গেমস বলে। যেমন : দাবা, ক্যারাম, লুডু ইত্যাদি।

আউটডোর গেমস : ঘরের বাইরে অর্থাৎ খেলার মাঠ বা বৃহৎ পরিসরের খোলা জায়গায় যেসব খেলাধুলা হয় তাকে আউটডোর গেমস বলে। যেমন : ফুটবল, ক্রিকেট, কাবাডি, গোলৰাছুট, দাড়িয়াবান্দা, এক্কাদোক্কা, কানামাছি, বৌছি, অ্যাথলেটিকস ইত্যাদি।

ফুটবল : ফুটবল একটি আন্তর্জাতিক খেলা। বাংলাদেশেও ফুটবলের জনপ্রিয়তা কম নয়। ফুটবল খেলার মধ্য দিয়ে শারীরিক কর্মদৰতা, আত্মবিশ্বাস, দলীয় একাত্মবোধ, পরস্পর সহযোগিতা, নেতৃত্বদান প্রভৃতি গুণ অর্জিত হয়।

ফুটবলের কলাকৌশল : ফুটবল মূলত পা দিয়ে খেলা হয়। তাই পায়ের সাহায্যে বলের ওপর নিয়ন্ত্রণ আনার ওপরই ফুটবল খেলার দৰতা নির্ভর করে। কাজেই পা সম্পর্কে কিছুটা জ্ঞান থাকা দরকার। পায়ের পাতার তিনটি দিক আছে। যথা : ১. ইনসাইড, ২. আউটসাইড ও ৩. ইনসেপ্ট। ফুটবল খেলার প্রধান দুটি অংশ হলো :১. কিকিং; ২. হেডিং;

ক্রিকেট : ক্রিকেট একটি আন্তর্জাতিক খেলা। এই লেখার উৎপত্তি ইংল্যান্ডে। বর্তমানে বাংলাদেশে খেলাটি অত্যন্ত জনপ্রিয়। শহর ছাড়া গ্রামে গঞ্জে ও এখন ক্রিকেট খেলা হয়ে থাকে।

ক্রিকেটের কলাকৌশল : ১. ব্যাটিং; ২. বোলিং; ৩. ফিল্ডিং ও ৪. উইকেট কিপিং।

গোলৰাছুট : গোলৰাছুট খেলায় দুটি দল থাকে। টসের মাধ্যমে গোলৰা বা ছুট দল নির্ধারণ করে থাকে। মাঠে একটি নির্দিষ্ট বাড়ি ও খেলা শুরবর স্থান থাকে। খেলা শুরব হওয়ার স্থানে গোলৰা বা ছুট দল অবস্থান করে তারা দলের সবাইকে নিয়ে হাত ধরাধরি অবস্থানে থাকবে এবং সুযোগ বুঝে গোলৰাকে বাড়িতে পৌঁছাতে হবে। বিপৰ দলের কাজ হচ্ছে পৌঁছাতে বাধা দেয়া অর্থাৎ তাদেরকে স্পর্শ করে মারা। প্রতি দল ২০ মিনিট করে খেলবে।

অ্যাথলেটিকস : অ্যাথলেটিকসের সাহায্যে সুঠাম দেহ গঠন, অঙ্গ প্রত্যঙ্গের স্বাভাবিক বৃদ্ধি এবং শরীরের সার্বিক উন্নতি করা সম্ভব। গতি, ৰিপ্রতা, শক্তি প্রভৃতি গুণ এর মাধ্যমে সহজে অর্জন করা যায়। অ্যাথলেটিকসকে দুইভাগে ভাগ করা যায়। যথা : ১. ট্র্যাক ইভেন্ট– দৌড় সম্পর্কিত ও ২. ফিল্ড ইভেন্ট– নিৰেপ ও লাফ সম্পর্কিত।

দৌড় সম্পর্কিত খেলাগুলোর সাহায্যে ফুসফুসের ৰমতা বৃদ্ধি পায় এবং নিৰেপ ও লাফ ইভেন্টসগুলোর মধ্য দিয়ে শক্তি, সাহস, নিরীৰণ শক্তি, দ্রবততা প্রভৃতি অর্জিত হয়।

৫০ × ৪ মিটার রিলে দৌড় : যে দৌড়ে ৪ জন খেলোয়াড় নির্দিষ্ট দূরত্বে দৌড়াবার জন্য নির্দিষ্ট সীমারেখার ভেতর একে অন্যকে এক টুকরা কাঠি (ব্যাটন) বদলি দিয়ে দৌড়ায় তাকে রিলে দৌড় বলে। এ দৌড়ে কাঠি বদল দেখে এবং না দেখে দুইভাবেই হতে পারে।

দীর্ঘলাফ : ফিল্ড ইভেন্টের মধ্যে দীর্ঘলাফ অন্যতম। সমস্ত অ্যাথলেটিকস বিষয়ক গেমস এ দীর্ঘলাফ থাকবেই। দীর্ঘলাফের কলাকৌশলগুলোর চারটি প্রধান ভাগ আছে। যথা : ১. দৌড়ে আসা; ২. মাটি ছেড়ে ওপরে ওঠা; ৩. মাটির ওপর শূন্যে ভাসা ও ৪ মাটিতে নামা।

অনুশীলনীর বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১. নেতৃত্বদানের মতা অর্জিত হয় কিসের মাধ্যমে?
ক গান–বাজনা ● খেলাধুলা গ বইপড়া ঘ বিদেশ ভ্রমণ

২. কিক অফের মাধ্যমে কোন খেলা শুরব হয়?
ক হ্যান্ডবল ● ফুটবল গ বাস্কেট বল ঘ হকি

৩. ফুটবল খেলার মাধ্যমে অর্জিত গুণ হলো–
i. দলীয় একাত্মবোধ
ii. শারীরিক কর্ম দৰতা
iii. আত্মবিশ্বাস
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৪. বাটন বদল করতে হয় কোন খেলায়?
ক ১০০ মিটার দৌড়ে খ ২০০ মিটার দৌড়ে
গ ৪০০ মিটার দৌড়ে ● রিলে দৌড়

৫. ক্যাসলিং কোন খেলার সঙ্গে সংশিরষ্ট শব্দ?
ক ক্যারাম খ ব্যাডমিন্টন ● দাবা ঘ ফুটবল

নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ৬ ও ৭ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
ষষ্ঠ শ্রেণির ছাত্র ফারহান খুব ভালো ফুটবল খেলে। তাদের বিদ্যালয় একটি টুর্নামেন্টে অংশ গ্রহণ করে। খেলার সময় তারা প্রত্যেকে জয়ের ব্যাপারে অক্লান্ত পরিশ্রম করে এবং বিজয়ী হয়।

৬. ফারহান ও তার দল খেলা শুরব করে কীসের মাধ্যমে?
ক গোল কিক ● কিক অফ গ কর্নার কিক ঘ ফ্রি কিক

৭. ফারহানের দলটি বিজয়ী হওয়ার অন্যতম কারণ–
i. দলীয় একাত্মবোধ ii. বিপৰের খেলোয়াড়কে আটকানো
iii. পরস্পর সহযোগিতা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii ● i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

অতিরিক্ত বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

ভূমিকা ■ পৃষ্ঠা-৫৪

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৮. কোনটি শিশুর একটি সহজাত প্রবৃত্তি? (জ্ঞান)
ক নাচ খ গান গ ব্যায়াম ● খেলাধুলা

৯. খেলাধুলার প্রতি কাদের একটা অনিবার্য আকর্ষণ আছে? (জ্ঞান)
ক শিশুদের খ বালকদের
গ প্রাপ্তবয়স্ক লোকদের ● সবার

১০. খেলাধুলার মধ্য দিয়ে আমরা আমাদের দৈনন্দিন জীবনের— (অনুধাবন)
ক সকল কাজ সম্পাদন করতে পারি
খ সাফল্যের দ্বারপ্রান্তে পৌঁছাতে পারি
● অবসাদ থেকে মুক্তি পেতে পারি
ঘ সকল কষ্ট ভুলে থাকতে পারি

১১. শরীর ও মন সতেজ রাখতে সিয়াম নিয়মিত কী করবে? (প্রয়োগ)
ক লেখাপড়া ● খেলাধুলা গ গান–বাজনা ঘ ব্যায়াম

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১২. খেলাধুলার প্রতি আকর্ষণ আছে — (অনুধাবন)
i. শিশুদের ii. বালক–বালিকাদের iii. যুবক–যুবতিদের
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

১৩. খেলাধুলার মাধ্যমে আমরা দূর করতে পারি— (অনুধাবন)
i. ক্লান্তি ii. অবসাদ iii. পুষ্টিহীনতা
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৪. খেলাধুলাই পারে আমাদের শরীর ও মনকে— (অনুধাবন)
i. সুস্থ রাখতে ii. দুর্বল করতে iii. সতেজ রাখতে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii ● i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৫. খেলাধুলার সাথে শিশুর সম্পর্কের ৰেত্রে প্রযোজ্য— (উচ্চতর দৰতা)
i. খেলাধুলা শিশুদের একটি সহজাত প্রবৃত্তি
ii. জন্মের পর শিশুরা নিজে নিজেই খেলা শেখে
iii. খেলার প্রতি সব শিশুরই প্রবল আকর্ষণ থাকে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

পাঠ-১ : খেলাধুলার গুরুত্ব ■ পৃষ্ঠা-৫৫

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৬. শিশুর স্বাভাবিক প্রবৃত্তি কোনটি? [খুলনা জিলা স্কুল]
ক পড়াশোনা খ নাচগান গ মারামারি ● খেলাধুলা

১৭. সুযোগ পেলেই শিশুরা কিসে মেতে ওঠে? (জ্ঞান)
● খেলাধুলায় খ পড়াশোনায় গ কাজে ঘ ছবি আঁকায়

১৮. কোনটি ছাড়া শিশুর দেহ ও মনের সার্বিক বিকাশ অসম্ভব? (জ্ঞান)
ক পড়াশোনা ● খেলাধুলা
গ সংস্কৃতি চর্চা ঘ মুখরোচক খাবার

১৯. শিশুর পরিপূর্ণ বিকাশের লৰ্যে আমরা খেলাধুলাকে অগ্রাধিকারের বিবেচনায় রাখব। কারণ খেলাধুলা ছাড়া— (উচ্চতর দৰতা)
● শিশুর দেহ ও মনের সার্বিক বিকাশ সম্ভব নয়
খ শিশুর শারীরিক পরিবর্তনগুলো থেমে থাকবে
গ শিশু সামাজিক গুণাবলি অর্জন করতে পারবে না
ঘ শিশু জীবনের কোনো আনন্দ ভোগ করতে পারবে না

২০. পাঠের একঘেয়েমি কীভাবে দূর করা যায়? (অনুধাবন)
ক পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করে ● পড়াশোনার পাশাপাশি খেলাধুলা করে
গ পছন্দ অনুযায়ী পাঠ নির্ধারণ করে ঘ সুবিধাজনক সময়ে পড়াশোনা করে

২১. কিসের মাধ্যমে শিশু চরিত্রের বৈশিষ্ট্য ফুটে ওঠে? (জ্ঞান)
● খেলাধুলা খ লেখাপড়া গ আচার–আচরণ ঘ সাংস্কৃতিক চর্চা

২২. সমবয়সীদের সাথে খেলাধুলা করলে ছেলেমেয়েদের– (অনুধাবন)
ক পারিবারিক বন্ধন দৃঢ় হয় খ পড়াশোনায় প্রতি আগ্রহ বাড়ে
● সামাজিক মনোভাবের উন্নতি ঘটে ঘ প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের আগ্রহ বাড়ে

২৩. খেলাধুলার মাধ্যমে আমরা — (অনুধাবন)
● নেতৃত্বদানের ৰমতা অর্জন করি খ রোগ প্রতিরোধ ৰমতা অর্জন করি
গ সহপাঠীদের বিশ্বাস অর্জন করি ঘ পরিবারের আস্থা অর্জন করি

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

২৪. খেলাধুলার প্রতি শিশুর— (অনুধাবন)
i. স্বাভাবিক প্রবণতা থাকে
ii. অফুরন্ত আগ্রহ থাকে
iii. বিতৃষ্ণা থাকে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

২৫. খেলাধুলার প্রতি শিশুর অফুরন্ত আগ্রহকে কাজে লাগিয়ে তাকে গড়ে তুলতে হবে— (অনুধাবন)
i. ব্যক্তি জীবনের উপযোগী করে
ii. সমাজ জীবনের উপযোগী করে
iii. আধুনিক জীবনের উপযোগী করে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

২৬. একটানা অনেকৰণ পড়াশোনা করলে— (অনুধাবন)
i. মনে বিরক্তি সৃষ্টি হয় ii. দেহ ক্লান্ত হয়ে পড়ে
iii. পাঠে একঘেয়েমি আসে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

২৭. শামীম পড়াশোনার পাশাপাশি নিয়মিত খেলাধুলা করে। এতে তার— (প্রয়োগ)
i. পাঠের একঘেয়েমি দূর হয় ii. মনে সজীবতা ফিরে আসে
iii. নতুন কাজের প্রতি আগ্রহ বাড়ে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

২৮. শিশুরা নিজেকে অপরের সঙ্গে খাপ খাওয়াতে শেখে— (অনুধাবন)
i. একা একা খেলা করলে
ii. সহপাঠীদের সাথে খেলা করলে
iii. সমবয়সীদের সাথে খেলা করলে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii ● ii ও iii ঘ i, ii ও iii

২৯. শিশুদের সুস্থ সুশৃঙ্খল জীবনে খেলাধুলার প্রয়োজনীয়তা অপরিসীম। কেননা খেলাধুলার মাধ্যমে তারা অভ্যস্ত হয় — (উচ্চতর দৰতা)
i. আইনকানুন মেনে চলতে ii. শৃঙ্খলা বজায় রাখতে
iii. সময়মতো কাজ করতে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৩০. খেলাধুলার মাধ্যমে শিশুদের মধ্যে— [রাজউক উত্তরা মডেল কলেজ, ঢাকা]
i. সামাজিক মনোভাবের অবনতি হয়
ii. নেতৃত্বদানের ৰমতা অর্জিত হয়
iii. সমাজ ও দেশের প্রতি দায়িত্ববোধ জাগ্রত হয়
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii ● ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৩১. নিয়মিত খেলাধুলা করলে শাওনের মধ্যে জাগ্রত হবে— (প্রয়োগ)
i. নিজের প্রতি দায়িত্ববোধ ii. সমাজের প্রতি দায়িত্ববোধ
iii. দেশের প্রতি দায়িত্ববোধ
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii ● ii ও iii ঘ i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ৩২ ও ৩৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
খেলাধুলার প্রতি ফারিয়ার আগ্রহ অনেক বেশি। তাই তার মা তাকে পড়াশোনার পাশাপাশি বিভিন্ন ধরনের খেলায় অংশগ্রহণের সুযোগ করে দেয়।

৩২. সুযোগ পেলেই ফারিয়া কী করে? (প্রয়োগ)
ক পড়াশোনা করতে বসে ● খেলাধুলায় মেতে ওঠে
গ বাইরে বেড়াতে যায় ঘ টিভিতে কার্টুন দেখে

৩৩. ফারিয়ার মা ফারিয়ার আগ্রহকে কাজে লাগায় — (উচ্চতর দৰতা)
i. মেয়ের প্রতি ভালোবাসা প্রকাশ করতে
ii. মেয়ের দেহ ও মনের সার্বিক বিকাশ নিশ্চিত করতে
iii. মেয়েকে ব্যক্তি ও সমাজ জীবনের উপযোগী করে গড়ে তুলতে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii ● ii ও iii ঘ i, ii ও iii

পাঠ-২ : ইনডোর গেমস ■ পৃষ্ঠা-৫৫

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৩৪. খেলাধুলার বিষয়ে একটি ভুল ধারণা হলো– (অনুধাবন)
ক খেলাধুলা মানুষের স্বতঃস্ফূর্ত বিষয় ● মাঠ ছাড়া খেলাধুলা করা যাবে না
গ খেলাধুলা একটি সহজাত প্রবৃত্তি ঘ খেলাধুলার মাধ্যমে দায়িত্ববোধ জন্মাত হয়

৩৫. যেসব খেলা ঘরে বসে খেলা যায় সেসব কী? (জ্ঞান)
● ইনডোর গেমস খ আউটডোর গেমস
গ ইন্টার্নাল গেমস ঘ হোম গেমস

৩৬. রাকিন ঘরে বসে কোন খেলাটি খেলতে পারবে? (প্রয়োগ)
ক হকি ● দাবা গ ফুটবল ঘ ক্রিকেট

৩৭. দাবা খেলার কোর্ট বা ছক আবিষ্কার করেন কে? [খুলনা জিলা স্কুল]
● হানসিং খ রবার্ট গ মাইকেল ঘ তোয়েম

৩৮. হানসিং কোন দেশের অধিবাসী ছিলেন? (জ্ঞান)
ক জাপান খ যুক্তরাষ্ট্র গ ইতালি ● চীন

৩৯. বর্তমান যুগে চমকপ্রদ এক বুদ্ধির খেলা কোনটি? (জ্ঞান)
● দাবা খ হকি গ ক্যারম ঘ ক্রিকেট

৪০. দাবা বোর্ড কয়টি বর্গবেত্র নিয়ে গঠিত? [রাজউক উত্তরা মডেল কলেজ, ঢাকা]
ক ১৬ খ ৩২ ● ৬৪ ঘ ৫০

৪১. দাবা বোর্ডে মোট কতটি সাদা ঘুঁটি থাকে? (জ্ঞান)
ক ১২ খ ১৪ ● ১৬ ঘ ১৮

৪২. দাবা খেলায় এক ঘর থেকে অন্য ঘরে ঘুঁটির স্থান পরিবর্তনকে কী বলে? (জ্ঞান)
● দাবার চাল খ দাবার দৌড় গ দাবার মার ঘ দাবার কিক

৪৩. দাবা খেলায় ডানে–বামে, সামনে–পিছনে অর্থাৎ সব দিকে একঘর যেতে পারে কোন ঘুঁটি? [ভোলা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]
● রাজা খ মন্ত্রী গ নৌকা ঘ ঘোড়া

৪৪. দাবা বোর্ডের ওপর কার শক্তি সবচেয়ে বেশি? (জ্ঞান)
ক রাজা ● মন্ত্রী গ নৌকা ঘ গজ

৪৫. দাবার বোর্ডে মন্ত্রীর মান কত? (জ্ঞান)
ক ১ খ ৩ গ ৬ ● ৯

৪৬. ডানে–বামে, সামনে–পেছনে, সোজা পথে চলে কোনটি? (জ্ঞান)
ক পণ খ গজ ● নৌকা ঘ হাতি

৪৭. দাবার বোর্ডে নৌকার মান কত? [নওগাঁ জিলা স্কুল, নওগাঁ]
ক ১ খ ৩ ● ৬ ঘ ৯

৪৮. দাবা বোর্ডে কোন ঘুঁটি কোনাকোনি চলে? (জ্ঞান)
ক রাজা ● গজ গ নৌকা ঘ ঘোড়া

৪৯. ঘোড়া সামনে পিছনে কয় ঘর লাফাতে পারে? [সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, রংপুর]
ক দুই ● আড়াই গ তিন ঘ সাড়ে তিন

৫০. দাবা বোর্ডে ঘোড়ার মান কত? (জ্ঞান)
ক এক ● আড়াই গ তিন ঘ ছয়

৫১. রাজার সৈনিক কোনটি? (জ্ঞান)
ক মন্ত্রী খ ঘোড়া গ হাতি ● বোড়ে

৫২. দাবা বোর্ডে কয়টি বোড়ে বা পণ থাকে? (জ্ঞান)
ক ১ খ ২ ● ৮ ঘ ১৬

৫৩. দাবা খেলায় কোন ঘুঁটি শুধু সামনে চালা যায়? (জ্ঞান)
ক রাজা খ নৌকা গ ঘোড়া ● বোড়ে

৫৪. দাবা খেলায় বোড়ের মান কত? [খুলনা জিলা স্কুল]
● ১ খ ৩ গ ৯ ঘ ৬

৫৫. দাবা খেলায় ক্যাসলিং হলো– (অনুধাবন)
ক রাজা ও মন্ত্রীর জায়গা বদল ● রাজা ও নৌকার জায়গা বদল
গ মন্ত্রী ও বোড়ের জায়গা বদল ঘ ঘোড়া ও গজের জায়গা বদল

৫৬. রবিনা তার কালো ঘরের গজ কীভাবে চালবে? (প্রয়োগ)
ক সামনে সোজা এক ঘর ● কালো ঘর দিয়ে কোনাকুনিভাবে
গ যে কোনো ঘর দিয়ে কোনাকুনিভাবে
ঘ সামনে পিছনে, ডানে–বামে আড়াই ঘর

৫৭. রাজা বিপৰের ঘুঁটির কিস্তির মুখে নেই অথচ চাল দিতে পারছে না এরূ প অবস্থাকে কী বলে? (জ্ঞান)
ক কাটা খ কিস্তি গ ক্যাসলিং ● চালমাত

৫৮. দাবা খেলায় খেলোয়াড়রা তাদের মন্ত্রীকে বাঁচিয়ে খেলতে চেষ্টা করে। এর কারণ কী? (উচ্চতর দৰতা)
ক মন্ত্রী আটকে গেলে সে পরাজিত হবে
খ মন্ত্রী ছাড়া রাজা বাঁচানো অসম্ভব
● বোর্ডের ওপর মন্ত্রীর শক্তি সবচেয়ে বেশি
ঘ মন্ত্রীকে কখনো চালমাত করা যায় না

৫৯. ক্যারম খেলায় মোট কয়টি ঘুঁটি থাকে? (জ্ঞান)
ক ৯ খ ১০ গ ১৮ ● ১৯

৬০. ক্যারম খেলায় লাল রঙের ঘুঁটি কয়টি? (জ্ঞান)
● ১ খ ৭ গ ৮ ঘ ৯

৬১. ক্যারম বোর্ডে কয়টি পকেট থাকে? (জ্ঞান)
ক ১ খ ২ গ ৩ ● ৪

৬২. ক্যারম খেলায় ওজনে ও আকারে বড় ঘুঁটিকে কী বলে? (জ্ঞান)
ক সাদা ঘুঁটি খ কালো ঘুঁটি গ বেড ● স্ট্রাইকার

৬৩. ক্যারম বোর্ডে মোট কয়টি সাদা ঘুঁটি ব্যবহার করা হয়? [নওগাঁ জিলা স্কুল]
● ৯ খ ১২ গ ১৮ ঘ ১৯

৬৪. ক্যারম খেলায় বোর্ডের উপরিভাগ শুকনো রাখতে কী ব্যবহার করা হয়? (জ্ঞান)
ক বেকিং পাউডার খ ট্যালকম পাউডার
● বোরিক পাউডার ঘ সাধারণ পাউডার

৬৫. ক্যারম খেলায় বোরিক পাউডার ব্যবহার করা হয় কেন? (অনুধাবন)
ক বোর্ডের যত্ন নেয়ার জন্য
খ বোর্ডের সৌন্দর্য বৃদ্ধি করার জন্য
গ ক্যারম ঘুঁটিগুলো পরিষ্কার করার জন্য
● বোর্ডের উপরিভাগ মসৃণ ও শুকনো রাখার জন্য

৬৬. ক্যারম খেলায় উভয় দলের জন্য সাধারণ ঘুঁটি কোনটি? (জ্ঞান)
● লাল খ কালো গ সাদা ঘ সবুজ

৬৭. ক্যারম খেলায় কত পয়েন্টে এক গেম হয়? [নওগাঁ জিলা স্কুল]
ক ২৩ ● ২৫ গ ২৭ ঘ ২৯

৬৮. ক্যারম খেলায় ঘুঁটির মান কত? (জ্ঞান)
● ১ খ ২ গ ৩ ঘ ৫

৬৯. জাবেদ রেড পকেটে ফেলে কভারিং দিতে পারলে অতিরিক্ত কত পয়েন্ট পাবে? (প্রয়োগ)
ক এক খ দুই গ তিন ● পাঁচ

৭০. ক্যারম খেলায় কত পয়েন্ট পরে রেডের পয়েন্ট যোগ হয় না? (জ্ঞান)
ক ১৮ খ ২০ গ ২১ ● ২৪

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৭১. দাবা খেলার জন্মের সাথে যে দেশগুলোর নাম নিয়ে মতবিরোধ আছে– (অনুধাবন)
i. চীন ii. ভারত iii. পারস্য
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৭২. শামীম তার বোন শেলীর সাথে ঘরে বসে কোন খেলাগুলো খেলতে পারে– (প্রয়োগ)
i. লুডু ii. ফুটবল iii. ক্যারম
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii ● i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৭৩. দাবা খেলা এক ধরনের — (অনুধাবন)
i. বুদ্ধির খেলা ii. ঘরোয়া খেলা iii. আউটডোর গেম
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৭৪. দাবা বোর্ড গঠিত — (অনুধাবন)
i. ৬৪টি সম–আকৃতির বর্গবেত্র নিয়ে

ii. সাদা ও কালো রঙের বর্গৰেত্র নিয়ে
iii. কাঠ, ধাতু বা ধাতু জাতীয় বস্তু দ্বারা
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓦ i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

৭৫. দাবা খেলার শুরবতে আরিফের ঘুঁটিগুলোর মধ্যে থাকবে — (প্রয়োগ)
i. ১টি রাজা ii. ২টি মন্ত্রী iii. ৮টি বোড়ে
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ● i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

৭৬. দাবা খেলায় মন্ত্রী– (অনুধাবন)
i. সবচেয়ে বেশি শক্তিশালী
ii. ডানে–বামে এবং কোণাকুণি চলতে পারে
iii. একটা পণ ও একটা হাতির শক্তির সমান
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓦ i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

৭৭. দাবা বোর্ডে নৌকা — (অনুধাবন)
i. সবসময় সোজা পথে চলে ii. যে কোনো ঘুঁটি ডিঙিয়ে যেতে পারে
iii. ঘুঁটি খেয়ে ঘর দখল করতে পারে
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ● i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

৭৮. দাবা বোর্ডে তিন মানবিশিষ্ট ঘুঁটি হলো — (অনুধাবন)
i. গজ ii. ঘোড়া iii. নৌকা
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓦ i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

৭৯. দাবা খেলায় ঘোড়া — (অনুধাবন)
i. আড়াই ঘর লাফাতে পারে
ii. ডানে–বামে, সামনে–পিছনে চলতে পারে
iii. নিজ বা বিপৰের ঘুঁটি ডিঙিয়ে যেতে পারে
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓦ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

৮০. দাবা খেলায় রাজার সৈনিককে চালানোর ৰেত্রে মনে রাখতে হবে — (উচ্চতর দৰতা)
i. তাকে কখনই পেছনে সরিয়ে আনা যায় না
ii. তাকে ডানে–বামে বা কোনাকুনি চালা যায় না
iii. শেষ প্রান্তে পৌঁছালে তার পদোন্নতি হয়
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓦ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

৮১. দাবা খেলার সঠিক নিয়ম হলো– (অনুধাবন)
i. প্রথমে বোড়ে বা ঘোড়া চালতে হবে
ii. মন্ত্রীকে কখনো চালমাত করা যাবে না
iii. বোড়ে শেষ প্রান্তে পৌঁছলে তার পদোন্নতি হবে
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ● i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

৮২. ক্যারম খেলা যায় — (অনুধাবন)
i. ঘরে বসে ii. এককভাবে iii. দ্বৈতভাবে
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓦ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

৮৩. ক্যারম বোর্ডের উপরিভাগ — (অনুধাবন)
i. মসৃণ ii. তৈলাক্ত iii. সমতল
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ● i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

৮৪. ক্যারম খেলায় ঘুঁটি থাকে — (অনুধাবন)
i. সাদা রঙের ii. কালো রঙের iii. লাল রঙের
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓦ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

৮৫. ক্যারম খেলার স্ট্রাইকার ঘুঁটি থেকে — (অনুধাবন)
i. ওজনে বেশি হয় ii. আয়তনে বড় হয় iii. ভিন্ন রঙের হয়
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓦ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

৮৬. ক্যারম বোর্ডে বোরিক পাউডার ব্যবহার করা হয়— (অনুধাবন)
i. উপরিভাগ মসৃণ রাখতে ii. উপরিভাগ শুকনো রাখতে
iii. উপরিভাগের সৌন্দর্য বৃদ্ধি করতে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓦ i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

৮৭. ক্যারম খেলার স্কোরিং পদ্ধতি হলো— (অনুধাবন)
i. ২৫ পয়েন্টে এক গেম হয় ii. ঘুঁটি ও রেডের মান যথাক্রমে ১ ও ৩
iii. তিনটি গেমের মধ্যে সর্বাধিক গেমে জয়লাভকারী বিজয়ী হবে
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓦ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৮৮ ও ৮৯ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
রানা ও মিরন এককভাবে একটি খেলা খেলছে। খেলায় তারা একটি বর্গাকার কোর্ট এবং প্রত্যেকে ১৬টি করে ঘুঁটি ব্যবহার করেছে। রানা খেলায় এমন একটি চাল দিল যে মিরন কোনো চাল দিতে পারল না। ফলে রানা খেলায় জয়ী হলো।

৮৮. রানা ও মিরন যে খেলাটি খেলেছ তার নাম কী? (প্রয়োগ)
ⓚ হকি ● দাবা ⓖ লুডু ⓘ ক্যারম

৮৯. খেলায় কী ঘটায় মিরন পরাজিত হলো? (উচ্চতর দৰতা)
ⓚ কাটা ⓦ ক্যাসালিং ⓖ কিস্তি ● চালমাত

পাঠ-৩ : আউটডোর গেমস ■ পৃষ্ঠা : ৫৯

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৯০. খেলার মাঠে বা বৃহৎ পরিসরে খোলা জায়গায় যেসব খেলাধুলা হয় তাকে কী বলে? [বিদ্যাময়ী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, ময়মনসিংহ]
● আউটডোর গেমস ⓦ ইনডোর গেমস
ⓖ হার্ড গেমস ⓘ সেরা গেমস

৯১. ফুটবল খেলার মাঠের আন্তর্জাতিক দৈর্ঘ্য কত? (জ্ঞান)
● ১০০ মিটার ⓦ ৮০ মিটার ⓖ ৬৪ মিটার ⓘ ৬০ মিটার

৯২. ফুটবল খেলার মাঠের আন্তর্জাতিক প্রস্থ কত? (জ্ঞান)
ⓚ ১২০ মিটার ⓦ ১০০ মিটার ⓖ ৮০ মিটার ● ৬৪ মিটার

৯৩. জুনিয়রদের জন্য ফুটবল খেলার মাঠের দৈর্ঘ্য কত? (জ্ঞান)
ⓚ ১০০ গজ ● ৮০ গজ ⓖ ৭০ গজ ⓘ ৬০ গজ

৯৪. ফুটবলের গোলপোস্টের উচ্চতা কত? [ধানমন্ডি গভ. বয়েজ হাই স্কুল]
ⓚ ২.৪৩ মিটার ● ২.৪৪ মিটার ⓖ ২.৪৫ মিটার ⓘ ২.৪৬ মিটার

৯৫. ফুটবল খেলার এক গোলপোস্ট থেকে অন্য গোলপোস্টের দূরত্ব কত? (জ্ঞান)
ⓚ ২.৪৪ মিটার ● ৭.৩২ মিটার ⓖ ৯.১৫ মিটার ⓘ ১০.৫ মিটার

৯৬. পেনাল্টি এরিয়ার দূরত্ব কত? (জ্ঞান)
ⓚ ৬ গজ × ৬ গজ ⓦ ৮ গজ × ৮ গজ
ⓖ ১৪ গজ × ১৪ গজ ● ১৮ গজ × ১৮ গজ

৯৭. ফুটবল খেলার মধ্যমাঠে যে বৃত্ত অঙ্কন করা থাকে তার ব্যাসার্ধ কত? (জ্ঞান)
ⓚ ৬ গজ ⓦ ৮ গজ ● ১০ গজ ⓘ ১৮ গজ

৯৮. ফুটবল খেলা শুরব হয় কীভাবে? (অনুধাবন)
ⓚ পেনাল্টি কিকের মাধ্যমে ⓦ কর্নার কিকের মাধ্যমে
ⓖ ডাইরেক্ট ফ্রি কিকের মাধ্যমে ● কিক অফের মাধ্যমে

৯৯. ফুটবল খেলার এক দলে কতজন খেলোয়াড় থাকে? (জ্ঞান)
ⓚ ৮ ⓦ ১০ ● ১১ ⓘ ১৬

১০০. ফুটবল খেলায় মোট কয়জন রেফারি থাকে? (জ্ঞান)
ⓚ ১ ⓦ ২ ⓖ ৩ ● ৪

১০১. রেফারির কাজ কী? [শেরপুর সরকারি ভিক্টোরিয়া একাডেমি]
● খেলা পরিচালনা করা ⓦ খেলোয়াড়দের সতর্ক করা
ⓖ মাঠে দৌড়ানো ⓘ হলুদ ও লাল কার্ড দেখানো

১০২. কিক অফের মাধ্যমে শুরব হয় কোন খেলা? (জ্ঞান)
● ফুটবল ⓦ ক্রিকেট ⓖ কাবাডি ⓘ হ্যান্ডবল

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১০৩. ফুটবল খেলার মাধ্যমে অর্জিত হয়— [ভোলা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
i. শারীরিক কর্মদৰতা ii. আত্মবিশ্বাস iii. নেতৃত্বদান
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓦ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

১০৪. ফুটবল খেলা পরিচালনার দায়িত্বে থাকেন— (অনুধাবন)
i. একজন রেফারি ii. দুইজন সহকারী রেফারি
iii. একজন চতুর্থ রেফারি
নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১০৫ ও ১০৬ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
শিমুল ষষ্ঠ শ্রেণিতে পড়ে। সে খুব ভালো ফুটবল খেলে এবং তাদের বিদ্যালয়ে আন্তঃস্কুল ফুটবল প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করে ফাইনালে ওঠে। সে তাদের বিদ্যালয়ে মূল একাদশে সুযোগ পেয়ে খেলে এবং এতে তার দল জয়ী হয়।

১০৫. তাদের খেলা পরিচালনা করেন কে? (প্রয়োগ)
ক আম্পায়ার খ ফিজিও ● রেফারি গ শিৰক

১০৬. শিমুল ও তার দল কীভাবে খেলা আরম্ভ করে? (উচ্চতর দৰতা)
ক গোল কিকের মাধ্যমে ● কিক অফের মাধ্যমে
গ কর্নার কিকের মাধ্যমে ঘ থ্রো-ইনের মাধ্যমে

পাঠ-৪ : নিয়মাবলি ফাউল ও অসদাচরণ ■ পৃষ্ঠা-৬০

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১০৭. অপরাধ ও অসদাচরণের জন্য কয় ধরনের ফ্রি কিক দেওয়া হয়? (জ্ঞান)
● দুই খ তিন গ চার ঘ পাঁচ

১০৮. যে কিকে সরাসরি গোল হয় তাকে কী বলে? (জ্ঞান)
ক থ্রে-ইন খ পেনাল্টি
● ডাইরেক্ট ফ্রি কিক ঘ ইনডাইরেক্ট ফ্রি কিক

১০৯. ফুটবল খেলায় কয়টি অপরাধের জন্য ডাইরেক্ট ফ্রি কিক দেওয়া হয়? (জ্ঞান)
ক ৫ খ ৮ ● ১০ ঘ ১২

১১০. কোনটি থেকে সরাসরি গোল হয় না? (জ্ঞান)
● থ্রো-ইন খ পেনাল্টি গ কর্নার কিক ঘ ডাইরেক্ট ফ্রি কিক

১১১. ডিফেন্ডারের ছোঁয়া লেগে যদি বল গোললাইন অতিক্রম করে তাহলে বিপৰ দল কী পায়? (জ্ঞান)
ক গোল কিক ● কর্নার কিক গ পেনাল্টি ঘ ডাইরেক্ট ফ্রি কিক

১১২. ইনডাইরেক্ট ফ্রি কিকের তুলনায় ডাইরেক্ট ফ্রি কিকে একটি অতিরিক্ত সুবিধা পাওয়া যায়। এই সুবিধাটি কী? (উচ্চতর দৰতা)
● সরাসরি গোল দেয়া যায় খ সম্ভাবনাময় গোল নষ্ট করা যায়
গ খেলোয়াড় পরিবর্তন করা যায় ঘ অতিরিক্ত খেলোয়াড় নেওয়া যায়

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১১৩. ফুটবল খেলায় ডাইরেক্ট ফ্রি কিক দেয়া হয়– [ভোলা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]
i. বিপৰ খেলোয়াড়কে ধাক্কা দিলে ii. বিপৰ খেলোয়াড়ের গায়ে থুথু দিলে
iii. বিপজ্জনকভাবে খেললে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১১৪. জামিল স্কুলের মাঠে বন্ধুদের সাথে ফুলফল খেলছে। তার যেসব অপরাধে বিপৰ দল একটি ইনডাইরেক্ট ফ্রি কিক পাবে– (প্রয়োগ)
i. বিপৰ খেলোয়াড়কে ল্যাং মারলে
ii. বল না খেলে বিপৰ খেলোয়াড়ের সম্মুখগতিতে বাধা দিলে
iii. গোলরৰককে বল ছুড়ে দিতে বাধা প্রদান করলে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii ● ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১১৫. থ্রো-ইনের সঠিক নিয়ম হলো — (অনুধাবন)
i. দুই হাতে সমান ভর থাকবে
ii. মাথার পেছন থেকে বল নিৰেপ করতে হবে
iii. পা মাঠের বাইরে বা দাগের ওপর থাকবে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

পাঠ-৫ : ফুটবলের কলাকৌশল ■ পৃষ্ঠা : ৬১

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১১৬. পায়ের পাতার কয়টি দিক আছে? [ভোলা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
ক ১ খ ২ ● ৩ ঘ ৪

১১৭. পায়ের পাতার ওপরের দিককে কী বলে? (জ্ঞান)
● ইনসাইড খ আউটসাইড গ ইনস্টেপ ঘ গোড়ালি

১১৮. কোন ধরনের কিক সহজ এবং খুব সহজে আয়ত্ত করা যায়? (জ্ঞান)
● ইনসাইড খ আউটসাইড গ ইনস্টেপ ঘ লো-হার্ড

১১৯. মাথা দিয়ে বল খেলাকে কী বলে? (জ্ঞান)
ক কিকিং খ পাসিং গ শুটিং ● হেডিং

১২০. ফুটবল খেলার সময় হেড করতে রাজন তার শরীরের কোন অংশ ব্যবহার করবে? (প্রয়োগ)
ক হাত খ পা ● কপাল ঘ শরীর

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১২১. পায়ের পাতার দিক হলো — (অনুধাবন)
i. ইনসাইড ii. আউটসাইড iii. ইনস্টেপ
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

১২২. ইনসাইড কিক — (অনুধাবন)
i. মারা সহজ ii. খুব সহজে আয়ত্ত করা যায়
iii. মাথার সামনের অংশ দিয়ে করা হয়
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

পাঠ-৬ : ক্রিকেট ■ পৃষ্ঠা-৬৩

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১২৩. ক্রিকেট খেলার উৎপত্তি কোন দেশে? [শেরপুর সরকারি ভিক্টোরিয়া একাডেমি]
ক ভারত ● ইংল্যান্ড গ ওয়েস্ট ইন্ডজ ঘ অস্ট্রেলিয়া

১২৪. কতজন খেলোয়াড়ের সমন্বয়ে একটি দল গঠিত হয়? (জ্ঞান)
ক ১০ খ ১১ গ ১২ ● ১৬

১২৫. ক্রিকেট খেলার পিচের দৈর্ঘ্য কত? [নওগাঁ জিলা স্কুল]
ক ২০ গজ খ ২১ গজ ● ২২ গজ ঘ ২৪ গজ

১২৬. ক্রিকেট পিচ প্রস্থে কত? [ধানমন্ডি গভ. বয়েজ হাই স্কুল]
● ৩.০৫ মিটার খ ৩.০৬ মিটার গ ৩.০৭ মিটার ঘ ৩.০৮ মিটার

১২৭. কতজন আম্পায়ার ক্রিকেট খেলা পরিচালনা করেন? (জ্ঞান)
ক এক ● দুই গ তিন ঘ চার

১২৮. ক্রিকেট খেলা যারা পরিচালনা করেন তাদের কী বলে? (জ্ঞান)
ক রেফারি খ পরিচালক গ প্রশিৰণ ● আম্পায়ার

১২৯. বেলসহ মাটি থেকে উইকেটের উচ্চতা কত? [শেরপুর সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]
ক ১ ফুট ৪.৫ ইঞ্চি ● ২ ফুট ৪.৫ ইঞ্চি
গ ৩ ফুট ৪.৫ ইঞ্চি ঘ ৩.৫ ফুট

১৩০. ক্রিকেটে বোলিং ক্রিজের দৈর্ঘ্য কত হবে? [ভোলা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]
ক ৬′ – ৬″ খ ৭′ – ৮″ ● ৮′ – ৮″ ঘ ৮′ – ১০″

১৩১. বোলিং ক্রিজের সামনে ৪ ফুট সমান্তরালভাবে কী টানা হয়? (জ্ঞান)
ক ক্রিজ খ বোলিং ক্রিজ ● পপিং ক্রিজ ঘ ফিল্ডিং

১৩২. ক্রিকেট খেলায় সাধারণত কয় ধরনের ম্যাচ হয়? [নওগাঁ জিলা স্কুল]
ক দুই ● তিন গ চার ঘ পাঁচ

১৩৩. টেস্ট ম্যাচ কয় ইনিংসে খেলা হয়? (জ্ঞান)
● দুই খ তিন গ চার ঘ পাঁচ

১৩৪. টেস্ট ম্যাচে একদিনে সর্বোচ্চ কত ওভার পর্যন্ত খেলতে হয়? (জ্ঞান)
ক ৫০ খ ৮০ ● ৯০ ঘ ১০০

১৩৫. ওয়ান ডে ম্যাচে কত ওভার খেলা হয়? (জ্ঞান)
ক ৫০ খ ৬০ গ ৯০ ● ১০০

১৩৬. টি-টোয়েন্টি ম্যাচে প্রত্যেক দল কত ওভার ব্যাট করে? (জ্ঞান)
ক ১০ খ ১৫ ● ২০ ঘ ২৫

১৩৭. কয়টি শুদ্ধ বলে এক ওভার হয়? (জ্ঞান)
ক ৩ খ ৪ গ ৫ ● ৬

১৩৮. বল শূন্য দিয়ে সরাসরি সীমানার বাইরে পড়লে কী হয়? (জ্ঞান)
ক বাউন্ডারি ● ওভার বাউন্ডারি গ টাইম আউট ঘ এলবিডবিরউ

১৩৯. আম্পায়ারের মতে বল যদি ব্যাটসম্যানের নাগালের বাইরে দিয়ে যায় তাহলে কী হয়? (জ্ঞান)
ক নো বল ● ওয়াইড বল গ হিট উইকেট ঘ এলবিডবিরউ

১৪০. টাইমড আউটের সময়সীমা কত? (জ্ঞান)
ক ১ মিনিট খ ২ মিনিট ● ৩ মিনিট ঘ ৫ মিনিট

১৪১. আম্পায়ার খালেদকে কোন কারণে বোল্ড আউট দিবেন? (প্রয়োগ)
● বল উইকেটে লেগে বেল পড়ে গেলে
খ মাঠে প্রবেশকালে তিন মিনিটের বেশি সময় নিলে
গ শরীরের কোনো অংশের স্পর্শে উইকেট ভেঙে গেলে
ঘ ব্যাট করা বল মাটি স্পর্শের আগে ফিল্ডার ধরে ফেললে

১৪২. ব্যাট করা বল মাটি স্পর্শ করার আগেই ফিল্ডার ধরে ফেললে কী হয়? (জ্ঞান)

ক নো বল খ ওয়াইড বল গ হিট উইকেট ● ক্যাচ আউট

১৪৩. এল. বি. ডবিৱউ কী? [তোলা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
● লেগ বিফোর উইকেট খ বিহাইন্ড উইকেট
গ লেফট বিফোর উইকেট ঘ লাইট বিফোর ওয়াইড

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৪৪. ক্রিকেট খেলাটি — (অনুধাবন)
i. একটি ঘরোয়া খেলা ii. ইংল্যান্ডে উৎপত্তি হয়েছে
iii. বাংলাদেশে অত্যন্ত জনপ্রিয়
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii ● ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৪৫. ক্রিকেট খেলায় টসের মাধ্যমে নির্ধারিত হয় — (অনুধাবন)
i. কোন দল ব্যাটিং করবে ii. কোন দল বোলিং করবে
iii. কোন দল খেলায় জিতবে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৪৬. আজ মিরনদের ক্রিকেট খেলা আছে। খেলাটি পরিচালনা করবেন — (প্রয়োগ)
i. একজন রেফারি ii. একজন স্কোরার
iii. দুইজন আম্পায়ার
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii ● ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৪৭. ক্রিকেট খেলায় সাধারণত যেসব ম্যাচ হয়— (অনুধাবন)
i. টেস্ট ম্যাচ ii. ওয়ান ডে ম্যাচ
iii. টি টোয়েন্টি ম্যাচ
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

১৪৮. টেস্ট ম্যাচে— (অনুধাবন)
i. দুই ইনিংস খেলা হয় ii. একদিনে সর্বোচ্চ ১০০ ওভার খেলা হয়
iii. প্রতিদিন পর্যায়ক্রমে বোলিং ও ব্যাটিং করতে হয়
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii ● i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৪৯. ক্রিকেট খেলায় ব্যাটিং করার সময় লিখন হতে পারে– (প্রয়োগ)
i. বোল্ড আউট ii. হিট উইকেট iii. স্টাম্পড আউট
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

পাঠ-৭ : ক্রিকেটের কলাকৌশল ■ পৃষ্ঠা-৬৫

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৫০. ব্যাটিং করতে গেলে কয়টি জিনিস অবশ্যই মনে রাখতে হয়? (জ্ঞান)
ক তিন ● পাঁচ গ আট ঘ দশ

১৫১. ক্রিকেট খেলায় বোলিং হলো — (অনুধাবন)
ক রৰণাত্মক অংশ ● আক্রমণাত্মক অংশ
গ প্রতিরৰামূলক অংশ ঘ সার্ভিস অংশ

১৫২. সাধারণত কয়ভাবে ফিল্ডিং করা যায়? (জ্ঞান)
● দুই খ তিন গ চার ঘ পাঁচ

১৫৩. ক্রিকেট খেলায় কাকে অর্ধ বসার ভঙ্গিতে সর্বদা প্রস্তুত থাকতে হয়? (জ্ঞান)
ক ফিল্ডারকে খ ব্যাটম্যানকে গ বোলারকে ● উইকেটরৰককে

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৫৪. ব্যাটিং করার সময় আবিদকে মনে রাখতে হবে — (প্রয়োগ)
i. দৃষ্টি বলের দিকে থাকবে
ii. উপযুক্ত ব্যাটিং স্ট্রোক নির্বাচন করতে হবে
iii. উপযুক্ত জায়গায় ব্যাট ও বলের সংযোগ ঘটাতে হবে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

১৫৫. ভালোভাবে বোলিং করার জন্য সাইফুলকে আয়ত্ত করতে হবে — (প্রয়োগ)
i. ব্যাট ধরা ii. বল ধরা iii. বল ছোড়া
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii ● ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৫৬. ফিল্ডিং করা যায় — (অনুধাবন)
i. আক্রমণাত্মকভাবে ii. রৰণাত্মকভাবে iii. ঢিলেঢালাভাবে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১৫৭ ও ১৫৮নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
মাঠে ক্রিকেট খেলা চলছে। রাকিন উইকেটের পিছনে দুই পায়ের ওপর দেহের সমান ভার রেখে অর্ধবসা ভঙ্গিতে বল ধরার জন্য প্রস্তুত হয়ে আছে।

১৫৭. রাকিন খেলায় কী হিসেবে দায়িত্ব পালন করছে? (প্রয়োগ)
ক ব্যাটসম্যান খ বোলার ● উইকেটরৰক ঘ ফিল্ডার

১৫৮. উক্ত পদের দায়িত্ব পেতে রাকিনকে যেসব গুণের অধিকারী হতে হয়েছে— (উচ্চতর দৰতা)
i. তীক্ষ্ণ দৃষ্টি ii. শারীরিক শক্তি iii. দ্রুত প্রতিক্রিয়া
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

পাঠ-৮ : গোল্লাছুট ■ পৃষ্ঠা-৬৬

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৫৯. গোলরাছুট খেলায় কয়টি দল থাকে? (জ্ঞান)
● ২টি খ ৩টি গ ৪টি ঘ ৫টি

১৬০. কোনটির মাধ্যমে গোলরা বা ছুট দল নির্ধারণ করা হয়? (জ্ঞান)
● সমঝোতার খ টসের
গ এককের মতামতে ঘ বড়দের নির্দেশে

১৬১. গোলরাছুট খেলায় গোলরা কয়ভাবে নির্দিষ্ট বাড়ীতে পৌঁছতে পারে? (জ্ঞান)
ক ১ ● ২ গ ৩ ঘ ৪

১৬২. গোলরাছুট খেলায় প্রতিদল কত মিনিট খেলতে পারবে? (জ্ঞান)
ক ১৫ ● ২০ গ ২৫ ঘ ৩০

১৬৩. গোলরাছুট খেলায় গোলরা একবার বাড়িতে পৌঁছালে কত পয়েন্ট করে পাবে? (জ্ঞান)
ক ১ ● ২ গ ৩ ঘ ৪

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৬৪. গোলরাছুট খেলায় থাকে– (অনুধাবন)
i. দুটি দল ii. নির্দিষ্ট বাড়ি iii. খেলা শুরৰর স্থান
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

১৬৫. গোলরাছুট খেলার নিয়মাবলি হলো– (অনুধাবন)
i. টসের মাধ্যমে ছুট দল নির্ধারণ করা হয়
ii. প্রতিদলে খেলোয়াড়ের সংখ্যা মাঠের মাপ অনুযায়ী হয়
iii. প্রতিদল ২০ মিনিট করে খেলে থাকে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

পাঠ-৯ : অ্যাথলেটিকস ■ পৃষ্ঠা-৬৭

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৬৬. অ্যাথলেটিকসকে কয় ভাগে ভাগ করা যায়? (জ্ঞান)
● দুই খ তিন গ চার ঘ পাঁচ

১৬৭. দৌড় সম্পর্কিত খেলাগুলোর সাহায্যে কী বৃদ্ধি পায়? [খুলনা জিলা স্কুল]
ক শক্তি খ সাহস গ দ্রুবততা ● ফুসফুসের ৰমতা

১৬৮. প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের আগে অবশ্যই — (অনুধাবন)
● শরীর ভালোভাবে গরম করে নিতে হয়
খ শরীর ভালোভাবে ঠান্ডা করে নিতে হয়
গ প্রতিযোগিতার নিয়ম মুখস্থ করে নিতে হয়
ঘ পেট ভরে পুষ্টিকর খাবার খেতে হয়

১৬৯. ১০০ মিটার দৌড়কে কী বলে? (জ্ঞান)
ক হার্ডেল ● স্প্রিন্ট গ রিলে দৌড় ঘ ম্যারাথন

১৭০. স্প্রিন্ট প্রতিযোগিতায় দৌড় আরম্ভ করতে হয়— (অনুধাবন)
ক 'অন ইউর মার্ক' বলার সাথে সাথে খ 'সেট' বলার সাথে সাথে
গ 'স্টার্ট' বলার সাথে সাথে ● পিস্তলের আওয়াজ শোনার সাথে সাথে

১৭১. দৌড় আরম্ভের সময় চোখের দৃষ্টি থাকবে— (অনুধাবন)
ক পায়ের পাতার দিকে ● সোজা সামনের দিকে

(গ) পাশের প্রতিযোগিতার দিকে (ঘ) আরম্ভকারীর হাতের দিকে

১৭২. সমাপ্তি রেখা অতিক্রম করার পর আরিফাকে কী করতে হবে? (প্রয়োগ)
(ক) ফিতা ছিঁড়ে ফেলতে হবে (খ) আচমকা দাঁড়িয়ে পড়তে হবে
● পূর্ণ বেগে কিছুৰণ দৌড়তে হবে
(ঘ) হাত নেড়ে সবাইকে ইশারা করতে হবে

১৭৩. 'স্ট্যাগার্ড' ব্যবহৃত হয় কোন খেলায়? [ভোলা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]
(ক) ফুটবল (খ) ক্রিকেট (গ) লাফে ● দৌড়ে

১৭৪. দৌড় প্রতিযোগিতায়— (অনুধাবন)
(ক) পূর্বপ্রস্তুতি প্রয়োজন হয় না ● কখনই হঠাৎ থামতে হয় না
(গ) ফলস্ স্টার্ট করতে হয় (ঘ) চোখের দৃষ্টি সমাপ্তি রেখায় থাকে

১৭৫. ট্র্যাকে সাধারণত কয়টি লেন থাকে? (জ্ঞান)
(ক) ৩ (খ) ৫ ● ৮ (ঘ) ১০

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৭৬. অ্যাথলেটিকসের সাহায্যে সম্ভব — (অনুধাবন)
i. সুঠাম দেহ গঠন ii. অঙ্গপ্রত্যঙ্গের স্বাভাবিক বৃদ্ধি
iii. শরীরের সার্বিক উন্নতি করা
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii ● i, ii ও iii

১৭৭. ফিল্ড ইভেন্ট — (অনুধাবন)
i. লাফসম্পর্কিত ii. দৌড়সম্পর্কিত iii. নিৰেপসম্পর্কিত
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii ● i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

১৭৮. শাকিল নিৰেপ ও লাফ ইভেন্টগুলো অনুশীলনের মাধ্যমে অর্জন করতে পারবে — (প্রয়োগ)
i. সাহস ii. দ্রবততা iii. নিরীৰণ শক্তি
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii ● i, ii ও iii

১৭৯. দৌড় প্রতিযোগিতার একজন নতুন প্রতিযোগীর জন্য সঠিক পরামর্শ হলো — (উচ্চতর দৰতা)
i. অংশগ্রহণের আগে শরীর ভালোভাবে গরম করে নিবে
ii. ফলস্ স্টার্ট যেন না হয় সেদিকে বিশেষ খেয়াল রাখবে
iii. সমাপ্তি রেখা অতিক্রমের পর ধীরে ধীরে গতি থামিয়ে দৌড় থামাবে
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii ● i, ii ও iii

১৮০. স্প্রিন্ট হলো — (অনুধাবন)
i. ১০০ মিটার দৌড় ii. ২০০ মিটার দৌড়
iii. ৫০ × ৪ মিটার দৌড়
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

১৮১. স্প্রিন্ট দৌড়ের বেত্রে দৌড় আরম্ভকারী যে শব্দগুলো ব্যবহার করেন — (অনুধাবন)
i. অন ইউর মার্ক ii. রেডি ফর স্টার্ট iii. সেট
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii ● i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

১৮২. দৌড় প্রতিযোগিতায় ফলস্ স্টার্ট এড়াতে শাকিলাকে যে বিষয়গুলোর প্রতি অধিক মনোযোগী হতে হবে— (প্রয়োগ)
i. অন ইউর মার্ক– দুই হাত পেছনে রেখে এক হাঁটু দিয়ে ভূমি স্পর্শ করবে
ii. সেট– দৌড় আরম্ভের জন্য প্রস্তুত থাকবে
iii. বাঁশির আওয়াজ– দৌড় আরম্ভ করবে
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii ● i, ii ও iii

১৮৩. ২০০ মিটার দৌড় — (অনুধাবন)
i. স্প্রিন্টের আওতাভুক্ত
ii. প্রতিযোগিতায় ২০০/৪০০ মিটার ট্র্যাক ব্যবহৃত হয়
iii. প্রতিযোগিতায় প্রতিযোগীকে স্ট্যাগার্ড ব্যবহার করতে হয়
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii ● i, ii ও iii

পাঠ-১০ : ৫০ × ৪ মিটার রিলে দৌড় ■ পৃষ্ঠা : ৬৮

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৮৪. রিলে দৌড়ে কতজন খেলোয়াড় অংশগ্রহণ করে? [খুলনা জিলা স্কুল]
(ক) ২ (খ) ৩ ● ৪ (ঘ) ৫

১৮৫. রিলে দৌড়ে ব্যবহৃত ব্যাটনের দৈর্ঘ্য কত? (জ্ঞান)
(ক) ২৫ সে.মি ● ৩০ সে.মি. (গ) ৩৫ সে.মি. (ঘ) ৪০ সে.মি.

১৮৬. রিলে দৌড়ে ব্যবহৃত ব্যাটনের ওজন কত? (জ্ঞান)
(ক) ২০ গ্রাম (খ) ৩০ গ্রাম (গ) ৪০ গ্রাম ● ৫০ গ্রাম

১৮৭. দৌড়ে কাঠি বদল কয় রকমের হতে পারে? (জ্ঞান)
● ২ (খ) ৩ (গ) ৪ (ঘ) ৫

১৮৮. দৌড়ে কাঠি বদলের কোন প্রথাটি নিরাপদ? (জ্ঞান)
● দেখে বদলি (খ) না দেখে বদলি
(গ) বাম হাতে বদলি (ঘ) উভয় হাতে বদলি

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৮৯. রিলে দৌড়ে ব্যবহৃত ব্যাটনটি হবে — (অনুধাবন)
i. মসৃণ ii. পরাস্টিকের তৈরি
iii. সহজে চোখে পড়া রঙের
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii ● i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

১৯০. ৫০ × ৪ মিটার রিলে দৌড়ের বৈশিষ্ট্য হলো — (অনুধাবন)
i. প্রত্যেক দলে ৪ জন রানার থাকে
ii. প্রত্যেক রানার ৫০ মিটার করে মোট দূরত্ব অতিক্রম করে
iii. নির্দিষ্ট সীমারেখা ভেতর রানাররা ব্যাটন বদলি করে
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii ● i, ii ও iii

পাঠ-১১ : দীর্ঘ লাফ ■ পৃষ্ঠা-৬৯

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৯১. দীর্ঘ লাফের কলাকৌশলগুলোকে প্রধানত কয় ভাগে ভাগ করা যায়? (জ্ঞান)
(ক) ২ (খ) ৩ ● ৪ (ঘ) ৫

১৯২. দীর্ঘ লাফে মাঈনকে কোন কৌশলটি প্রথম প্রয়োগ করতে হবে? (প্রয়োগ)
(ক) ফ্লাইট (খ) ল্যান্ডিং (গ) টেক অফ ● অ্যাপ্রোচ রান

১৯৩. দীর্ঘ লাফে সাধারণত কত মিটার দৌড়ে এসে টেক অফ বোর্ডে ধাক্কা দিয়ে লাফ দিতে হয়? (জ্ঞান)
(ক) ২০–২৫ মিটার (খ) ২৫–৩০ মিটার
● ৩০–৩৫ মিটার (ঘ) ৩৫–৪০ মিটার

১৯৪. দীর্ঘ লাফে মাটি ছেড়ে উপরে ওঠার জন্য কিসের সাহায্য নিতে হয়? (জ্ঞান)
(ক) সিঁড়ি (খ) পোল (গ) উঁচু বাক্স ● টেক অফ বোর্ড

১৯৫. টেক অফের পর জাম্পিং পিটে অবতরণের জন্য রাজন কোনটি ব্যবহার করবে? (প্রয়োগ)
(ক) গোল কিক ● হিচ কিক (গ) কর্নার কিক (ঘ) ফ্রি কিক

১৯৬. দীর্ঘ লাফের সর্বশেষ কৌশল কোনটি? (জ্ঞান)
(ক) অ্যাপ্রোচ রান (খ) টেক অফ (গ) ফ্লাইট ● ল্যান্ডিং

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৯৭. দীর্ঘ লাফের প্রধান কৌশল হলো– (অনুধাবন)
i. দৌড়ে আসা ii. মাটি ছেড়ে উপরে ওঠা
iii. মাটির ওপর শূন্যে ভাসা
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii ● i, ii ও iii

১৯৮. দীর্ঘ লাফের দৌড়ে আসা কৌশলটির সাথে জড়িত শব্দ হলো– (অনুধাবন)
i. টেক অফ বোর্ড ii. চেক মার্ক iii. জাম্পিং পিট
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii ● i, ii ও iii

১৯৯. দীর্ঘ লাফে টেক অফ নেয়ার সময় জারিফকে মনে রাখতে হবে– (প্রয়োগ)
i. টেক অফ বোর্ডে পায়ের পাতার সাহায্যে সজোরে ধাক্কা দিতে হবে
ii. দেহের ওজন পায়ের পাতা থেকে গোড়ালির ওপর নিতে হবে
iii. টেক অফ বোর্ডে ধাক্কা দেওয়ার সময় হাঁটুর সন্ধি কিছুটা ভাঙা থাকবে
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii ● i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

অতিরিক্ত সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ॥ ১ ॥ শিশুদের জন্য খেলাধুলার গুরবত্ব ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : খেলাধুলা শিশুর একটি স্বাভাবিক প্রবৃত্তি। সুযোগ পেলেই তারা খেলাধুলায় মেতে ওঠে এবং অনাবিল আনন্দ উপভোগ করে। খেলাধুলার প্রতি শিশুর এ স্বাভাবিক প্রবণতা ও অফুরন্ত আগ্রহকে কাজে লাগিয়ে ব্যক্তি ও সমাজ জীবনের উপযোগী করে গড়ে তোলা খুবই প্রয়োজন। খেলাধুলা ছাড়া শিশুর দেহ ও মনের সার্বিক বিকাশ সম্ভব নয়। তাই শিশুর পরিপূর্ণ বিকাশের লৰ্যে খেলাধুলাকে আমাদের অগ্রাধিকারের বিবেচনায় রাখতে হবে। স্বাভাবিক নিয়মে কোনো কিছুর প্রতি মানুষের মনোযোগ দীর্ঘৰণ থাকে না। একটানা অনেকৰণ শ্রেণিকৰের পড়াশোনা মনে বিরক্তির সৃষ্টি করে। এতে তাদের দেহ ক্লান্ত হয়ে পড়ে এবং পড়াশোনায় অমনোযোগী হয়। এ অবস্থা থেকে বের হওয়ার একমাত্র পথ হচ্ছে খেলাধুলা। এতে পাঠের একঘেয়েমি দূর হবে এবং মনের সজীবতা ফিরে আসবে। পরবর্তী কোনো কাজ আগ্রহ নিয়ে নতুন উদ্যমে করতে পারবে। সর্বোপরি খেলাধুলার মাধ্যমে শিশুচরিত্রের বৈশিষ্ট্য ফুটে ওঠে। সহপাঠী ও সমবয়সীদের সাথে লেখাধুলা করে ছেলেমেয়েদের সামাজিক মনোভাবের উন্নতি হয়। গৃহের সীমাবদ্ধ পরিবেশের বাইরে এসে তারা নিজেকে অপরের সঙ্গে খাপখাইয়ে নিতে শেখে। খেলাধুলার নানাবিধ আইনকানুন অনুসরণ করে, শৃঙ্খলা রৰা করে সময়মতো চলতে অভ্যস্ত হয়। খেলাধুলার মাধ্যমে নেতৃত্বদানের ৰমতা অর্জিত হয় এবং সমাজ ও দেশের প্রতি দায়িত্ববোধ জাগ্রত হয়।

প্রশ্ন ॥ ২ ॥ 'খেলাধুলার মাধ্যমে সামাজিক মনোভাব বৃদ্ধি পায়'– কথাটি ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : খেলাধুলা শিশুর একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। সুযোগ পেলেই তারা খেলাধুলায় মেতে ওঠে এবং অনাবিল আনন্দ উপভোগ করে। খেলাধুলার প্রতি শিশুর এ স্বাভাবিক প্রবণতা ও অফুরন্ত আগ্রহকে কাজে লাগিয়ে ব্যক্তি ও সমাজজীবনের উপযোগী করে গড়ে তোলা খুবই প্রয়োজন। খেলাধুলা ছাড়া শিশুর দেহ ও মনের সার্বিক বিকাশ সম্ভব নয়। তাই শিশুর পরিপূর্ণ বিকাশের লক্ষ্যে খেলাধুলাকে আমাদের অগ্রাধিকারের বিবেচনায় রাখতে হবে। স্বাভাবিক নিয়মে কোনো কিছুর প্রতি মানুষের মনোযোগ দীর্ঘক্ষণ থাকে না। একটানা অনেকক্ষণ শ্রেণিকক্ষের পড়াশোনা মনে বিরক্তির সৃষ্টি করে। এতে তাদের দেহ ক্লান্ত হয়ে পড়ে এবং পড়াশোনায় অমনোযোগী হয়। এ অবস্থা থেকে বের হওয়ার একমাত্র পথ হচ্ছে খেলাধুলা। এতে পাঠের একঘেয়েমি দূর হবে এবং মনের সজীবতা ফিরে আসবে। পরবর্তীতে কোনো কাজ আগ্রহ নিয়ে নতুন উদ্যমে করতে পারবে। সর্বোপরি খেলাধুলার মাধ্যমে শিশু চরিত্রের বৈশিষ্ট্য ফুটে ওঠে। সহপাঠী ও সমবয়সীদের সাথে খেলাধুলা করে ছেলেমেয়েদের সামাজিক মনোভাবের উন্নতি হয়। গৃহের সীমাবদ্ধ পরিবেশের বাইরে এসে তারা নিজেকে অপরের সঙ্গে খাপ–খাইয়ে নিতে শেখে। খেলাধুলার নানাবিধ আইন–কানুন অনুসরণ করে, শৃঙ্খলা রক্ষা করে সময়মতো চলতে অভ্যস্ত হয়। খেলাধুলার মাধ্যমে নেতৃত্বদানের ক্ষমতা অর্জিত হয় এবং সমাজ ও দেশের প্রতি দায়িত্ববোধ জাগ্রত হয়।

প্রশ্ন ॥ ৩ ॥ ইনডোর গেমস কী? দাবা খেলার নিয়ম লেখ।

উত্তর : ইনডোর গেমস : ঘরে বসেই যেসব খেলা হয় তাকে ঘরোয়া খেলা বা ইনডোর গেমস বলে। যেমন– দাবা, লুডু, ক্যারম ইত্যাদি।

দাবা খেলার নিয়ম : প্রথমে সাদা বোড়ে ১ ঘর বা ২ ঘর চালতে পারে। বোড়ে বাদে ঘোড়াও চালা যায়। তারপর বিপৰের চালের অবস্থা বুঝে চাল দিতে হয়। যদি কোনো বোড়ে শেষ প্রান্তে বা ৮নং ঘরে পৌঁছায় তাহলে উক্ত বোড়ের পদোন্নতি হয়ে মন্ত্রী, নৌকা, হাতি, ঘোড়া যেকোনো ঘুঁটি হবে। রাজাকে কখনো চালমাত করা যায় না। চালমাত অর্থ হলো রাজা বিপৰের ঘুঁটির শক্তির কিস্তির মুখে নেই অথচ চালও দিতে পারছে না। এভাবে খেলতে খেলতে যার রাজা আটকে যাবে সে পরাজিত হবে।

প্রশ্ন ॥ ৪ ॥ স্টাইকার কী? ক্যারম খেলায় স্টাইক ও ব্রেকের নিয়ম বর্ণনা কর।

উত্তর : স্টাইকার : ক্যারম খেলার ঘুঁটিগুলোকে আঘাত করে পকেটে ফেলার জন্য ওজনে ও আকারে বড় একটি বৃত্তাকার ঘুঁটি ব্যবহার করা হয় যাকে স্ট্রাইটার বলে।

স্টাইক করার নিয়ম :

ক. স্টাইকারে আঙুল দিয়ে আঘাত করতে হবে, ধাক্কা দেওয়া যাবে না।

খ. যে হাত দিয়ে খেলবে সেই হাতের কুনই বোর্ডের উপরিভাগে আসতে পারবে না।

ব্রেক গ্রহণের নিয়ম : বোর্ডে প্রথম আঘাতের আগে সেন্টার সার্কেলে রেড বসিয়ে তার চারদিকে পর্যায়ক্রমে সাদা ও কালো ঘুঁটি বসাতে হবে। প্রথম স্টাইক করার জন্য যে খেলোয়াড়কে (টসের মাধ্যমে) নির্ধারণ করা হয়েছে সেই ব্রেক নেবে। ব্রেক গ্রহণকারী খেলোয়াড় সাদা ঘুঁটি এবং বিপৰ কালো ঘুঁটি নিয়ে খেলবে। এভাবে পালাক্রমে ব্রেক গ্রহণ চলতে থাকবে। রেড থাকবে উভয় দলের জন্য সাধারণ।

প্রশ্ন ॥ ৫ ॥ ক্যারম খেলার স্কোরিং পদ্ধতি বর্ণনা কর।

উত্তর : ক্যারম খেলা অভ্যন্তরীণ ক্রীড়ার অন্তর্ভুক্ত। ঘরে বসে সহজে আনন্দ লাভের ৰেত্রে ক্যারমের জুড়ি মেলা ভার। ক্যারম একক ও দ্বৈত উভয়ভাবেই খেলা যায়। তবে যেভাবেই খেলা হোক এর স্কোরিং পদ্ধতি একই রকম। নিচে ক্যারমের স্কোরিং পদ্ধতি বর্ণনা করা হলো–

১. ২৫ পয়েন্টে এক গেম হবে। যে খেলোয়াড় সর্বপ্রথম ২৫ পয়েন্ট অর্জন করবে সে বা সেই পৰ জয়লাভ করবে।

২. ঘুঁটি এবং রেড–এর মান বা পয়েন্ট হচ্ছে যথাক্রমে ১ ও ৩।

৩. কোনো খেলোয়াড় কোনো বোর্ডে জয়লাভ করলে ওই বোর্ডে বিপৰের যত ঘুঁটি থাকবে সে তত সংখ্যক পয়েন্ট অর্জন করবে। কভারিংসহ যদি সে রেড পকেটে ফেলতে পারে তাহলে অতিরিক্ত ৫ পয়েন্ট লাভ করবে। ২৪ পয়েন্ট অর্জনের পর রেডের পয়েন্ট যোগ হবে না।

৪. রেড পকেটে ফেলার পর কভারিংয়ের এর জন্য তাকে আর একটি স্বীয় রঙের ঘুঁটি পকেটে ফেলতে হবে।

৫. তিন গেমের মধ্যে যে পৰ সর্বাধিক অর্থাৎ দুই গেমে জয়লাভ করবে সে বিজয়ী বলে ঘোষিত হবে।

প্রশ্ন ॥ ৬ ॥ ফুটবল খেলার মাঠ তৈরির নিয়মাবলি বর্ণনা কর।

উত্তর : ফুটবল খেলার মাঠ আন্তর্জাতিকভাবে দৈর্ঘ্যে ১০০ মিটার (১১০ গজ) এবং প্রস্থে ৬৪ মিটার (৭০ গজ) হয়ে থাকে। তবে জুনিয়রদের জন্য দৈর্ঘ্যে ৮০ গজ ও প্রস্থে ৫০ গজ মাপের মাঠে ফুটবল খেলা যেতে পারে। গোলপোস্ট উচ্চতায় ২.৪৪ মিটার (৮ ফুট) এবং এক পোস্ট থেকে অন্য পোস্টের দূরত্ব ৭.৩২ মিটার (২৪ ফুট)। উভয় গোলপোস্ট থেকে পাশে ৬ গজ এবং মাঠের দিকে ৬ গজ দূরত্ব নিয়ে যে আয়তৰেত্র তৈরি হয় তাকে গোল এরিয়া বলে। উভয় গোলপোস্ট থেকে পাশে ১৮ গজ ও মাঠের দিকে ১৮ গজ দূরত্ব নিয়ে যে আয়তৰেত্র তৈরি হয় তাকে পেনাল্টি এরিয়া বলে। দুই গোলপোস্টের ঠিক মাঝখান থেকে মাঠের ভিতর ১২ গজ সামনে একটি পেনাল্টি স্পট থাকে। যেখান থেকে পেনাল্টি কিক মারা হয়। মধ্য মাঠে ৯.১৫ মিটার (১০ গজ) ব্যাসার্ধ নিয়ে একটি বৃত্ত করা হয়, যেখান থেকে কিক অফ করে খেলা শুরব করা হয়। এ ছাড়া মাঠের কোণায় ১ গজের একটি কোয়ার্টার সার্কেল থাকে যেখান থেকে কর্নার কিক করা হয়।

প্রশ্ন ॥ ৭ ॥ ডাইরেক্ট ফ্রি কিক কাকে বলে? এ ধরনের কিক কেন দেওয়া হয়?

উত্তর : ডাইরেক্ট ফ্রি কিক : যে কিকে সরাসরি গোল করা যায় তাকে ডাইরেক্ট ফ্রি কিক বলে।

ডাইরেক্ট ফ্রি কিক দেওয়ার কারণ : ফুটবল খেলায় এক পৰের খেলোয়াড়দের অপরাধের শাস্তি স্বরূ প অপর পৰকে ফ্রি কিক দেওয়ার সুযোগ দেওয়া হয়। সাধারণত নিম্নলিখিত ১০টি অপরাধের জন্য ডাইরেক্ট ফ্রি কিক দেওয়া হয়।

১. বিপৰ খেলোয়াড়কে লাথি মারা বা লাথি মারার চেষ্টা করা।

২. বিপৰ খেলোয়াড়কে ল্যাং মারা বা ল্যাং মারার চেষ্টা করা।
৩. বিপৰ খেলোয়াড়ের ওপর লাফিয়ে পড়া।
৪. বিপৰ খেলোয়াড়কে আক্রমণ বা চার্জ করা।
৫. বিপৰ খেলোয়াড়কে আঘাত করা বা আঘাত করার চেষ্টা করা।
৬. বিপৰ খেলোয়াড়কে ধাক্কা দেওয়া।
৭. বিপৰ খেলোয়াড়কে আটকানো বা ধরে রাখা।
৮. বিপৰ খেলোয়াড়কে বেআইনিভাবে ট্যাকল করা।
৯. বিপৰ খেলোয়াড়ের গায়ে থুতু দেওয়া।
১০. ইচ্ছাকৃতভাবে হাত দিয়ে বল ধরা (তবে নিজ পেনাল্টি এরিয়ায় গোলরৰকের জন্য এই নিয়ম প্রযোজ্য নয়।)

প্রশ্ন ॥ ৮ ॥ ইনডাইরেক্ট ফ্রি কিক কাকে বলে? ইনডাইরেক্ট ফ্রি কিক দেওয়ার কারণ লেখ।

উত্তর : ইনডাইরেক্ট ফ্রি কিক : যে কিকে সরাসরি গোল করা যায় না তাকে ইনডাইরেক্ট ফ্রি বলে।

ইনডাইরেক্ট ফ্রি কিক দেওয়ার কারণ : নিম্নলিখিত কারণে ইনডাইরেক্ট ফ্রি কিক দেওয়া হয়–

১. গোলরৰক তার হাতে বল নিয়ন্ত্রণের পর খেলার মাঠে পাঠানোর আগে যদি ৬ সেকেন্ডের বেশি সময় বল ধরে রাখে।
২. গোলরৰক একবার বল ছেড়ে দেওয়ার পর অন্য কোনো খেলোয়াড়ের ছোঁয়ার আগেই যদি পুনরায় বলটি ধরে।
৩. নিজ দলের কোনো খেলোয়াড়ের ইচ্ছাকৃত কিক করা বল বা ব্যাকপাস যদি গোলরৰক হাত দিয়ে ছোঁয় বা ধরে।
৪. নিজ দলের কোনো খেলোয়াড়ের কর্তৃক থ্রো–ইন করা বল যদি গোলরৰক হাত দিয়ে ছোঁয় বা ধরে।
৫. বিপজ্জনকভাবে খেলা।
৬. বল বা খেলে বিপৰ খেলোয়াড়ের সম্মুখগতিতে বাধা দেওয়া।
৭. গোলরৰক বল ছুড়ে দেওয়ার সময় তাকে বাধা দেওয়া।

প্রশ্ন ॥ ৯ ॥ ফুটবল খেলার থ্রো–ইন, গোল কিক ও কর্নার কিকের বর্ণনা দাও।

উত্তর : থ্রো–ইন : বল পার্শ্বরেখা অতিক্রম করলে থ্রো–ইনের মাধ্যমে পুনরায় খেলা শুরৰ করতে হয়। থ্রো–ইন করার সময় বল দুই হাতে সমান ভর দিয়ে মাথার পেছন দিক থেকে এবং মাথার ওপর দিয়ে দুই পা মাঠের বাইরে বা দাগের ওপর রেখে বল মাঠের মধ্যে নিৰেপ করতে হয়। থ্রো–ইন থেকে সরাসরি গোল হয় না।

গোল কিক : বিপৰের খেলোয়াড়ের ছোঁয়া লেগে যদি বল গোললাইন অতিক্রম করে তাহলে গোল কিক হয়। গোল কিক গোল এরিয়ার মধ্যে থেকে বল বসিয়ে মারতে হয়। গোল কিক থেকে সরাসরি গোল হয়। তবে গোল কিক পেনাল্টি এরিয়ার বাইরে না গেলে বল খেলার মধ্যে গণ্য হয় না।

কর্নার কিক : ডিফেন্ডারদের ছোঁয়া লেগে যদি বল গোললাইন অতিক্রম করে তাহলে বিপৰ দল একটি কর্নার কিক পায়। গোললাইনের যে পাশ দিয়ে বল গোললাইন অতিক্রম করে, সেই পাশের কোনা থেকে কর্নার কিক মারতে হয়।

প্রশ্ন ॥ ১০ ॥ ফুটবলের কলাকৌশল বর্ণনা কর।

উত্তর : ফুটবল মূলত পা দিয়ে খেলা হয়। তাই পায়ের সাহায্যে বলের ওপর নিয়ন্ত্রণ আনার ওপরই ফুটবল খেলার দৰতা অর্জন নির্ভর করে। তবে ফুটবল খেলায় শরীরের অন্যান্য অঙ্গপ্রত্যঙ্গের ভূমিকাও কম নয়। নিচে ফুটবলের বিভিন্ন কলাকৌশল বর্ণনা করা হলো :

১. **কিকিং :** পায়ের বিভিন্ন অংশ দিয়ে নানা রকম কিক মারা যায়। ইনসাইড কিক সহজ এবং খুব সহজেই আয়ত্ত করা যায়। ইনসাইড কিক মারার সময় নন–কিকিং ফুট ফুটবলের লাইনের সামান্য পেছনে এবং বল থেকে ৬–৮ ইঞ্চি দূরে স্থাপন করে বলের ওপর দৃষ্টি রেখে পায়ের বাঁকানো অংশ দিয়ে কিক মারতে হয়। যে পা দিয়ে কিক মারবে তার বিপরীত পায়ের ওপর দেহের ভর রেখে দুই হাত সামান্য প্রসারিত করে কিক করবে। কিক করার পর কিকিং ফুট ফুটবলের দিকে এগিয়ে যাবে। এছাড়া নিচু সোজা কিক শুধু পায়ের ওপরের অংশ ব্যবহার করে বলের মাঝখানে কিক মারতে হয় এই কিককে লো হার্ড কিক বলে।
২. **হেডিং :** মাথা দিয়ে বল খেলাকে হেডিং বলে। হেড করার সময় বল এর দিকে দৃষ্টি রেখে দেহকে সামান্য পেছনে এনে ঘাড় শক্ত করে মাথার সামনের অংশ (কপাল) দিয়ে হেড করতে হয়। হেড করে বলকে সামনে, পেছনে ও পাশে পাঠানো যায়।

প্রশ্ন ॥ ১১ ॥ ক্রিকেট খেলার বিভিন্ন ম্যাচের বর্ণনা দাও।

উত্তর : ক্রিকেট একটি আন্তর্জাতিক খেলা। সারাবিশ্বে এই খেলাটির জনপ্রিয়তা রয়েছে। এ খেলায় সাধারণত তিন ধরনের ম্যাচ হয়ে থাকে। যথা : ১. টেস্ট ম্যাচ, ২. ওয়ান ডে ম্যাচ ও ৩. টি–টোয়েন্টি ম্যাচ। নিচে এই ম্যাচগুলোর সংৰিপ্ত বর্ণনা দেওয়া হলো।

১. **টেস্ট ম্যাচ :** টেস্ট ম্যাচ দুই ইনিংসে খেলা হয়ে থাকে। প্রতিদিনই পর্যায়ক্রমে ব্যাটিং ও বোলিং করতে হয়। তবে সর্বোচ্চ ৯০ ওভার পর্যন্ত একদিনে খেলতে হয়।
২. **ওয়ান ডে ম্যাচ :** এ ম্যাচে সর্বোচ্চ ৫০–৫০ অর্থাৎ ১০০ ওভার খেলা হয়। প্রত্যেক দল একবার ব্যাট ও বল করে।
৩. **টি–টোয়েন্টি ম্যাচ :** এই ম্যাচে প্রত্যেক দল ২০ ওভার করে ব্যাট করে।

প্রশ্ন ॥ ১২ ॥ ব্যাটিং করার ৰেত্রে ব্যাটসম্যানকে কোন কোন বিষয় মনে রাখতে হয়? বর্ণনা কর।

উত্তর : ব্যাটিং ক্রিকেট খেলার একটি অন্যতম কৌশল। খেলায় জেতার জন্য প্রত্যেক খেলোয়াড়কে এই কৌশলটি আয়ত্ত করতে হয়। ব্যাটিংয়ে ভালো করার জন্য একজন ব্যাটসম্যানকে অবশ্যই পাঁচটি বিষয় মনে রাখতে হয়। বিষয়গুলো হলো–

১. সবসময় বলের দিকে দৃষ্টি রাখা।
২. বলের লাইন, দূরত্ব ও গতি অনুমান করার ৰমতা অর্থাৎ বল কোথায় যাচ্ছে ও কখন নির্দিষ্ট জায়গায় আসবে।
৩. অবস্থা–বিশেষে উপযুক্ত ব্যাটিং স্ট্রোক নির্বাচন করা।
৪. সঠিক সময়ে সঠিক স্ট্রোক মারা।
৫. ঠিকমতো উপযুক্ত জায়গায় ব্যাট ও বলে সংযোগ ঘটানোর ৰমতা।

প্রশ্ন ॥ ১৩ ॥ কী কী–ভাবে একজন ব্যাটসম্যান আউট হয়?

উত্তর : বিভিন্ন কারণে ক্রিকেট খেলায় একজন ব্যাটসম্যান আউট হয়। কারণগুলো নিচে বর্ণনা করা হলো :

ক. **বোল্ড আউট :** বোলিং করা বল উইকেটে লেগে বেল পড়ে গেলে বোল্ড আউট হয়।
খ. **টাইমড আউট :** নতুন ব্যাটসম্যান মাঠে প্রবেশকালে তিন মিনিটের বেশি সময় নিলে টাইমড আউট হয়।
গ. **হিট উইকেট :** বল খেলতে গিয়ে যদি ব্যাট বা শরীরের কোনো অংশের স্পর্শ লেগে উইকেট ভেঙে যায়।
ঘ. **রান আউট :** রান নেবার সময় পপিং ক্রিজে পৌঁছার আগেই ফিল্ডার কর্তৃক ছুড়ে দেয়া বল উইকেটে লাগলে রান আউট হবে।
ঙ. **ক্যাচ আউট :** ব্যাট করা বল মাটি স্পর্শ করার আগেই ফিল্ডার ধরে ফেললে।
চ. **স্টাম্পড আউট :** খেলার সময় ব্যাটসম্যান যদি পপিং ক্রিজের বাইরে চলে যায় তখন উইকেট রক্ষক বল ধরে বেল ফেলে দিলে স্টাম্পড আউট হয়।
ছ. **এল. বি. ডবিরউ :** যে বল উইকেটে লাগার সমূহ সম্ভাবনা রয়েছে সেই বলকে ব্যাটসম্যান পা দিয়ে আটকালে এল. বি. ডবিরউ আউট হয়।

প্রশ্ন ॥ ১৪ ॥ ক্রিকেট খেলার যে কোনো তিনটি কৌশল বর্ণনা কর।

উত্তর : ক্রিকেট একটি আন্তর্জাতিক খেলা। তাই এই খেলার কলাকৌশলগুলো আন্তর্জাতিক নিয়ম অনুসরণ করেই প্রয়োগ করা হয়। নিচে ক্রিকেট খেলার তিনটি কৌশল বর্ণনা করা হলো :

১. **বোলিং :** ক্রিকেট খেলায় বোলিং হলো আক্রমণাত্মক খেলার অংশ। বোলিং করে ব্যাটসম্যানকে আউট করার চেষ্টা করা হয়। সঠিকভাবে বল করতে হলে বল ধরা, বল নিয়ে দৌড়ে আসা, বল হাত থেকে ছোড়া (হাত ঘুরিয়ে), বল ছোড়ার পদৰেপ, বল এর দিকে অনুসরণ ইত্যাদি আয়ত্ত করতে হবে।
২. **ফিল্ডিং :** যেকোনো দল ফিল্ডিং ভালো করতে পারলে খেলায় জেতার সম্ভাবনা থাকে। ফিল্ডিং বিভিন্নভাবে এবং বিভিন্ন স্থানে

দাঁড়িয়ে করা হয়। ফিল্ডিং সাধারণত দুইভাবে করা যেতে পারে। আক্রমণাত্মক ও রৰণাত্মক।

৩. **উইকেট কিপিং :** উইকেটরৰককে উইকেটের পেছনে দুই পায়ের ওপর দেহের সমান ভার রেখে বোলিং করার সময় অর্ধ বসার ভঙ্গিতে সর্বদা প্রস্তুত থাকতে হয়। দৃষ্টি উইকেট ও বলের ওপর রেখে দ্রবততার সাথে বল ধরতে হবে।

প্রশ্ন ॥ ১৫ ॥ অ্যাথলেটিকসের উপকারিতা এবং সাবধানতা বর্ণনা কর।

উত্তর : অ্যাথলেটিকসের উপকারিতা : অ্যাথলেটিকসের সাহায্যে সুঠাম দেহ গঠন, অঙ্গপ্রত্যঙ্গের স্বাভাবিক বৃদ্ধি এবং শরীরের সার্বিক উন্নতি করা সম্ভব। গতি, ৰিপ্রতা, শক্তি প্রভৃতি গুণ এর মাধ্যমে সহজে অর্জন করা যায়। অ্যাথলেটিকসকে দুই ভাগে ভাগ করা যায়। যথা : ১. ট্র্যাক ইভেন্ট ও ২. ফিল্ড ইভেন্ট।

ট্র্যাক ইভেন্টে দৌড় সম্পর্কিত খেলাধুলা এবং ফিল্ড ইভেন্টে নিৰেপ ও লাফ সম্পর্কিত খেলাধুলা অনুশীলন করানো হয়। দৌড় সম্পর্কিত খেলাগুলোর সাহায্যে ফুসফুসের ৰমতা বৃদ্ধি পায় এবং নিৰেপ ও লাফ ইভেন্টসগুলোর মধ্যে দিয়ে শক্তি, সাহস, নিরীৰণ শক্তি, দ্রবততা প্রভৃতি অর্জিত হয়।

সাবধানতা : প্রতিটি ক্রীড়ায় বা প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের আগে অবশ্যই ভালোভাবে শরীর গরম বা প্রস্তুতিমূলক অনুশীলন করতে হবে। দৌড় প্রতিযোগিতার শেষে কখনোই হঠাৎ থামতে নেই। ধীরে ধীরে দৌড়ের গতি কমিয়ে থামতে হবে।

প্রশ্ন ॥ ১৬ ॥ ৫০ × ৪ মিটার রিলে দৌড়ের নিয়ম বর্ণনা কর।

উত্তর : যে দৌড়ে ৪ জন খেলোয়াড় নির্দিষ্ট দূরত্বে দৌড়াবার নির্দিষ্ট সীমারেখার ভেতর একে অন্যকে এক টুকরা কাঠি (ব্যাটন) বদলি দিয়ে দৌড়ায় তাকে রিলে দৌড় বলে। কাঠি বা ব্যাটনের ওপরের অংশটি মসৃণ হতে হবে। এটি কাঠ অথবা স্টিলের তৈরি গোলাকার হয়ে থাকে। সহজে চোখে পড়ে সে রকম রং ব্যবহার করতে হবে। ব্যাটনের দৈর্ঘ্য ৩০ সেন্টিমিটার (প্রায় ১ ফুট) হয়ে থাকে এবং ওজন ৫০ গ্রামের কম হবে না। এই দৌড়ের কাঠি বদল দুই রকমের হতে পারে; দেখে এবং না দেখে। এই দুই রকমের মধ্যে 'দেখে বদলি' প্রথাই নিরাপদ।

প্রশ্ন ॥ ১৭ ॥ দীর্ঘ লাফের কলাকৌশল কী কী ভাগে বিভক্ত? যেকোনো একটি ভাগের বিবরণ দাও।

উত্তর : দীর্ঘ লাফের কলাকৌশলগুলোর চারটি প্রধান ভাগ আছে–

১. দৌড়ে আসা (অ্যাপ্রোচ রান)
২. মাটি ছেড়ে ওপরে ওঠা (টেক অফ)
৩. মাটির উপর শূন্যে ভাসা (ফ্লাইট)
৪. মাটিতে নামা (ল্যান্ডিং)

দৌড়ে আসা (অ্যাপ্রোচ রান) : দৌড়ে টেক অফ বোর্ডে আসাটা দীর্ঘ লাফের একটা গুরবত্বপূর্ণ কৌশল। সাধারণত ৩০ থেকে ৩৫ মিটার দৌড়ে এসে টেক অফ বোর্ডে/মাটিতে ধাক্কা দিয়ে লাফ দিতে হবে। টেক অফ বোর্ডে বা ঠিক জায়গায় পা পড়ছে কিনা তা পূর্বেই মিলিয়ে নিতে হবে। একজন সাথী বেছে নিয়ে যে পায়ে লাফ দেয়া হবে সে পায়ে একটি রঙিন ফিতা বা রবমাল বেঁধে ৩০ মিটার দূর থেকে জোরে দৌড়াতে হবে। সঙ্গী রবমালবাঁধা পা কোথায় পড়ছে তা লক্ষ রাখবে। যে জায়গায় রবমালবাঁধা পা বারবার পড়ছে সে স্পট থেকে নির্দিষ্ট চিহ্নের দূরত্ব মেপে তারপর টেক অফ বোর্ড বা লাফানোর রেখা থেকে ঐ দূরত্ব মেপে একটি চিহ্ন দেবে। এটাকে চেক মার্ক ঠিক করা বলে। চেক মার্ক থেকে কয়েকবার দৌড়ে দেখে নিতে হবে যে ঠিক জায়গায় পা পড়ছে কি না। যদি দেখা যায় যে শেষ পদক্ষেপটা টেক অফ বোর্ড থেকে কিছুটা এগিয়ে বা পেছনে যাচ্ছে তাহলে চেক মার্কটা ঠিক ততটা পেছনে বা সমানে আনতে হবে। এভাবে কয়েকদিন অনুশীলন করলে টেক অফ ঠিক হয়ে যাবে।

প্রশ্ন ॥ ১৮ ॥ দীর্ঘ লাফের টেক অফ কৌশলটি বর্ণনা কর।

উত্তর : দীর্ঘ লাফের কলাকৌশলগুলোর প্রধান চারটি ভাগ আছে। টেক অফ কৌশলটি তাদের মধ্যে অন্যতম। দীর্ঘ লাফে মাটি ছেড়ে উপরে ওঠার সাহায্যের জন্য টেক অফ বোর্ড থাকে। মাটি ছেড়ে উপরে ওঠার সময় অনুশীলনকারীকে মনে রাখতে হবে যে–

১. মাটি ছেড়ে ওপরে ওঠার জন্য টেক অফ বোর্ডকে পায়ের পাতার সাহায্যে (যে পা দিয়ে মাটি ছাড়া হবে) সজোরে ধাক্কা দিয়ে ওপরে উঠতে হবে।
২. টেক অফ বোর্ডে পায়ের গোড়ালি প্রথমে স্পর্শ করিয়ে সাথে সাথে দেহকে দ্রবতগতিতে গড়িয়ে দিয়ে গোড়ালি থেকে পায়ের পাতার ওপর ওজন নিয়ে ওপর দিয়ে ধাক্কা দিতে হবে।
৩. টেক অফ বোর্ডে ধাক্কা দেওয়ার সময় হাঁটুর সন্ধি কিছুটা ভাঙা থাকবে।
৪. ধাক্কা দেওয়ার সাথে সাথে পা সম্পূর্ণ সোজা করে নিতে হবে। একই সাথে বিপরীত হাঁটু ভেঙে দুলিয়ে সামনে ওপরের দিকে নিয়ে যেতে হবে।