

অধ্যায়
০৫

জীবনের জন্য খেলাধুলা

আলোচ্য বিষয়াবলি

- দেশি ও বিদেশি খেলা; • ফুটবল; • কলাকৌশল; • ক্রিকেট; • বোলিং, ফিল্ডিং, ক্যাচিং, উইকেট কিপিং; • ডলিবল; • অ্যাথলেটিক্স; • দীর্ঘ লাফ; • উচ্চ লাফ।

অধ্যায়ের শিখনফল

অধ্যায়টি অনুশীলন করে আমি যা জানতে পারব—

- দেশি ও বিদেশি খেলার পার্থক্য বর্ণনা করতে পারব।
- ফুটবল, ক্রিকেট, কাবাডি, ডলিবল এবং অ্যাথলেটিক্সের নিয়মগুলো বর্ণনা করতে পারব।
- ক্রিকেট খেলার ইতিহাস বর্ণনা করতে পারব।

শিখন অর্জন যাচাই

- খেলাধুলা আমাদের কী উপকারে আসে তা বর্ণনা করতে পারব।

- খেলাধুলা যে মানুষকে সুস্থ এবং কর্মক্ষম করে তা যাচাই করতে পারব।
- বিভিন্ন খেলার কোর্ট অঙ্কন করে উপস্থাপন করতে পারব।
- কোন ধরনের অপরাধের জন্য ডাইরেক্ট ও ইনডাইরেক্ট ফ্রি কিক দেওয়া হয় তা জানতে পারব।
- ক্রিকেট খেলার আইন-কানুনগুলো শিখতে পারব।

শিখন সহায়ক উপকরণ

- দেশি খেলার চার্ট, বিদেশি খেলার ছবি, ভিডিও।
- পোস্টার পেপার, মাল্টিমিডিয়া।

অনুশীলন

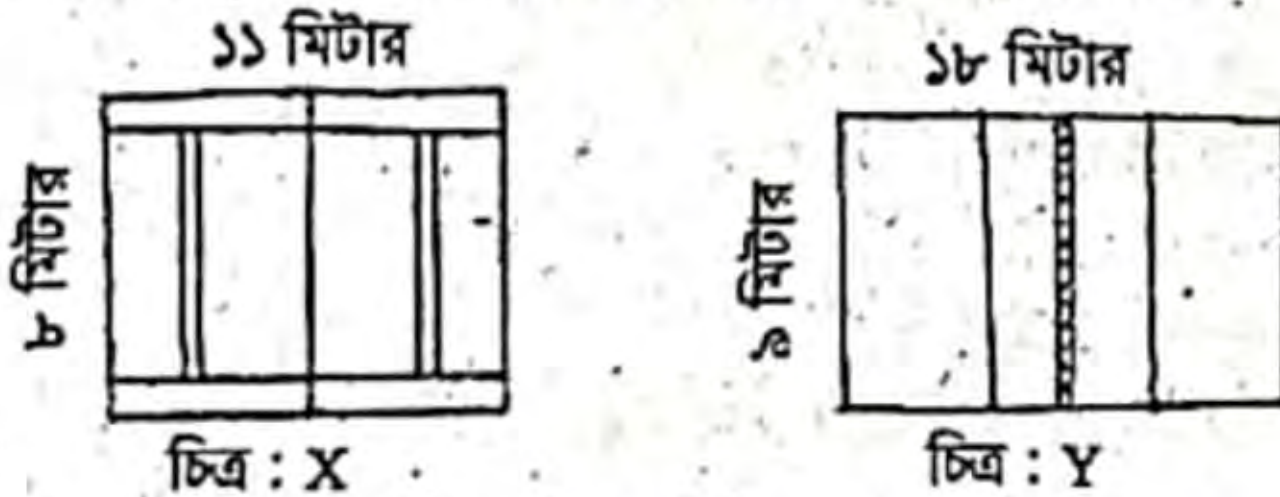
সেরা পরীক্ষাপ্রস্তুতির জন্য 100% সঠিক ফরম্যাট অনুসরণে সর্বাধিক বহুনির্বাচনি ও সাধারণ প্রশ্নোত্তর

শিক্ষার্থী বন্ধুরা, তোমাদের সেরা প্রস্তুতির জন্য এ অধ্যায়ের গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নোত্তরসমূহকে অনুশীলনী, বহুনির্বাচনি ও সাধারণ— এ তিনটি অংশে শিখনফলের ধারায় উপস্থাপন করা হয়েছে। বহুনির্বাচনি অংশে মাস্টার ট্রেনার প্যানেল প্রণীত প্রশ্নোত্তরের পাশাপাশি ছুল পরীক্ষার প্রশ্নোত্তর সংযোজন করা হয়েছে।

অনুশীলনীর প্রশ্নোত্তর পাঠ্যবইয়ের প্রশ্নের উত্তর শিখি

সঠিক উত্তরটির বৃত্ত (●) ডরাট কর :

- কোন খেলাটি বাংলাদেশে অনুষ্ঠিত সাফ গেমসে প্রথম অন্তর্ভুক্ত হয়?
ক) হকি ● বাস্কেটবল
● কাবাডি ● টেনিস
- 'রোটেশন' পদ্ধতিতে কোন খেলায় খেলোয়াড়গণ তাদের অবস্থান পরিবর্তন করেন?
ক) ব্যাডমিন্টন ● ডলিবল
গ) হাডুডু ● হকি
- নিচের চিত্র দুইটি লক্ষ্য করে ৩ ও ৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও।



- 'X' চিত্রের সাথে কোন শব্দটি সম্পর্কিত?
ক) রোটেশন ● স্ম্যাশ ● স্ট্রাগল ● অফসাইড
- 'X' ও 'Y' চিত্রের খেলার সাথে কোন বাক্যটি সামঞ্জস্যপূর্ণ?
● 'X' দেশি খেলা ও 'Y' বিদেশি খেলা
● 'X' বিদেশি খেলা ও 'Y' দেশি খেলা
● 'X' খেলায় সার্ভিস জোন ও 'Y' খেলায় লবি থাকে কাবাডি
● 'X' খেলায় রোটেশন ও 'Y' খেলায় লেনা হয়
- অ্যাথলেটিক্স ট্র্যাকে স্ট্যাগার্ড ব্যবহার করা হয় কেন?
ক) দৌড়ের গতিবেগ বৃদ্ধির জন্য
● সময়ের ব্যবধান কমানোর জন্য
● খেলোয়াড়দের দৌড়ের দূরত্ব সমান করার জন্য
● সম্পূর্ণ দূরত্বে শক্তি বন্টনের সুবিধার জন্য

- দীর্ঘ লাফ প্রতিযোগিতায়—
i. মাটি থেকে উপরে উঠার সময় টেক অফ বোর্ড ব্যবহার করা হয়
ii. বাম পায়ে পাতাকে পিছনে নিয়ে ডান পায়ে গোড়ালির কাছে রাখা হয়
iii. আগে থেকে নিজের পদক্ষেপ ঠিক করে নিতে হয়
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii ● i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৭ ও ৮ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
বিদ্যালয়ের আন্তঃহাউজ ফুটবল খেলায় আক্রমণ ভাগের খেলোয়াড় ইমন রক্ষণ ভাগের খেলোয়াড় আরাককে প্রচণ্ড ধাক্কা দিয়ে মাটিতে ফেলে দেয়। এতে আরাকের হাতে লেগে বল গোললাইন অতিক্রম করে। রেফারীর কাছে আক্রমণ ভাগের খেলোয়াড়গণ গোলের আবেদন করলে তিনি তা প্রত্যাখ্যান করেন।
- রেফারী গোলের আবেদন প্রত্যাখ্যান করলেন কেন?
ক) গোলের আগে ইমন অফসাইড করেছিল
● গোলের আগে ইমন ফাউল করেছিল
গ) আরাকের হাতের ছোঁয়ায় গোল হয়েছিল
ঘ) ইমন পেনাল্টি এরিয়ার ভিতরে ঢুকে গিয়েছিল
- পরবর্তীতে রেফারী কোন সিদ্ধান্ত দিয়েছিল?
ক) ইমনকে ইনডাইরেক্ট ফ্রি কিক দিয়েছিল
● আরাককে ডাইরেক্ট ফ্রি কিক দিয়েছিল
গ) ইমনকে কর্ণার কিক দিয়েছিল
ঘ) আরাককে ইনডাইরেক্ট ফ্রি কিক দিয়েছিল
- বিশ্বকাপ ক্রিকেটে কতজন খেলোয়াড় নিয়ে দল গঠন করা হয়?
ক) ১০ ● ১১ গ) ১৪ ঘ) ১৫
- উচ্চ লাফ দেয়ার ল্যাভিং এরিয়ার দৈর্ঘ্য কত মিটার?
ক) ২ ● ৩
গ) ৪ ঘ) ৫

অতিরিক্ত প্রশ্নোত্তর কমন উপযোগী বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর শিখি

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

ভূমিকা (পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ৩৮)

১১. মানবজীবনের একটি স্বাভাবিক ও স্বতঃস্ফূর্ত ক্রিয়া কী?
 ক) কাজ ● খেলাধুলা
 গ) পড়ালেখা ঘ) বিদ্যালয়ে যাওয়া
১২. খেলাধুলার জন্য প্রয়োজন নিচের কোনটি?
 ● সুস্থ দেহ ঘ) অসুস্থ দেহ
 গ) শক্তি ঘ) বুদ্ধি
১৩. সবাইকে খেলাধুলায় সম্পৃক্ত থাকা উচিত কেন?
 ক) অর্থ উপার্জন করার জন্য ঘ) পৌরব অর্জন করার জন্য
 ● সুন্দর জীবনের জন্য ঘ) অস্বাভাবিক জীবনযাপনের জন্য

দেশি ও বিদেশি খেলা (পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ৩৯)

১৪. নিচের কোনটি দেশি খেলা?
 ক) বাল্কেট বল ● হাড্ডু
 গ) টেনিস ঘ) ক্রিকেট
১৫. নিচের কোনটি বিদেশি খেলা?
 ● ফুটবল ঘ) বৌছি
 গ) একাদোজা ঘ) দাড়িয়াবন্দা
১৬. কোন কোন দেশের প্রচেষ্টায় সাফ গেমসে কাবাডি খেলা নিয়মিত ইভেন্ট হয়?
 ক) ভারত-চীন ঘ) বাংলাদেশ-চীন
 ● ভারত-বাংলাদেশ ঘ) ভারত-পাকিস্তান
১৭. এক নিঃশ্বাসে এক নাগাড়ে কাবাডি বলাকে কী বলে?
 [বিদ্যমান মডেল ছুঁল ও কলেজ, বগুড়া]

- ক) বকলাইন ঘ) সিটিব্রেক
 গ) কাটপুট ● দম
১৮. কাবাডি খেলা আন্তর্জাতিক মর্যাদা পায় কখন?
 ● ১৯৮৫ সালে ঘ) ১৯৮৭ সালে
 গ) ১৯৮৮ সালে ঘ) ১৯৮৯ সালে
১৯. কাবাডি কোর্টের প্রত্যেকটি দাগ কত সে. মি. চওড়া?
 ক) ৪ সে. মি. ● ৫ সে. মি.
 গ) ৬ সে. মি. ঘ) ৭ সে. মি.
২০. কাবাডি খেলার মধ্যে বিরতিকাল কত মিনিট?
 ● ৫ মিনিট ঘ) ১০ মিনিট
 গ) ১৫ মিনিট ঘ) ২০ মিনিট
২১. কাবাডি খেলায় কোর্টের দুই পাশের ১ মিটার লম্বা জায়গাকে কি বলে?
 ● লবি ঘ) গালি
 গ) স্ট্রাগল ঘ) মিড অফ
২২. কাবাডি খেলা কখন হয়?
 ক) শীতকালে ● গ্রীষ্মকালে
 গ) বর্ষাকালে ঘ) বসন্তকালে

ফুটবল (পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ৩৯)

২৩. নিচের কোনটি বিদেশি খেলা?
 ক) হাড্ডু ঘ) গোম্মাহুট
 গ) কানামাছি ● ফুটবল
২৪. পৃথিবীর সবচেয়ে জনপ্রিয় খেলা কোনটি?
 ক) ক্রিকেট ঘ) ডলিবল
 গ) রেসলিং ● ফুটবল
২৫. 'ফিফা' গঠিত হয় কত সালে?
 ক) ১৮০৪ সালে ● ১৯০৪ সালে
 গ) ১৮০৮ সালে ঘ) ১৯০৮ সালে
২৬. কত সালে ফুটবল খেলা প্রথম অলিম্পিকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়?
 [বিদ্যমান মডেল ছুঁল ও কলেজ, বগুড়া]

২৭. কত সালে 'বাংলাদেশ ফুটবল ফেডারেশন' গঠিত হয়?
 ক) ১৯৫২ সালে ঘ) ১৯৬৯ সালে
 ● ১৯৭২ সালে ঘ) ১৯৭৫ সালে
২৮. ফুটবল খেলার মাঠে কয়টি কর্ণার থাকে?
 ক) ২টি ঘ) ৩টি ● ৪টি ঘ) ৫টি
২৯. গোলপোস্ট ক্রসবার কত সে. মি. চওড়া?
 ক) ৬ সে. মি. ● ১২ সে. মি.
 গ) ১৪ সে. মি. ঘ) ২১ সে. মি.
৩০. ফুটবল খেলায় বলের ওজন সর্বোচ্চ কত গ্রাম হতে হবে?
 ● ৪৫০ গ্রাম ঘ) ৪৭০ গ্রাম
 গ) ৪১০ গ্রাম ঘ) ৪৮০ গ্রাম
৩১. ফুটবল খেলায় বলের ওজন সর্বনিম্ন কত গ্রাম হতে হবে?
 ক) ৩৫০ গ্রাম ঘ) ৩৯০ গ্রাম
 ● ৪১০ গ্রাম ঘ) ৪৫০ গ্রাম
৩২. ফুটবল খেলায় বিরতির সময় কত মিনিট?
 ক) ৫ মিনিট ঘ) ১০ মিনিট
 ● ১৫ মিনিট ঘ) ২০ মিনিট

কলাকৌশল (পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ৪২)

৩৩. নিচের কোনটি ডাইরেট ফ্রি-কিক?
 ক) কর্ণার কিক ● পেনাল্টি কিক
 গ) ডিফেন্স কিক ঘ) থ্রোইন
৩৪. হাট্টার নিচের অংশ দিয়ে বল ধামানোকে কী বলে?
 ক) সোল ট্র্যাপিং ● শিন ট্র্যাপিং
 গ) থাই ট্র্যাপিং ঘ) হেড ট্র্যাপিং

ক্রিকেট (পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ৪৫)

৩৫. ক্রিকেট খেলার জন্ম কোথায়?
 ক) বাংলাদেশে ঘ) ভারতে
 ● ইংল্যান্ডে ঘ) চীনে
৩৬. ক্রিগ শব্দের অর্থ কী?
 ক) বক্র ● গাছের গুড়ি
 গ) মেস ঘ) ফল
৩৭. ক্রিকেট খেলায় কত জন পরিবর্তিত খেলোয়ার ফিভিং করতে পারে?
 ● একজন ঘ) দুইজন
 গ) তিনজন ঘ) চারজন
৩৮. ক্রিকেট খেলার মাঠে প্রতি দলে কত জন করে খেলোয়াড় থাকে?
 ● ১১ জন ঘ) ২২ জন
 গ) ১৪ জন ঘ) ৩০ জন
৩৯. ক্রিকেট ব্যাটের দৈর্ঘ্য কত?
 ক) ২৮ ইঞ্চি ঘ) ৫ ইঞ্চি
 ● ৩৮ ইঞ্চি ঘ) ২৫ ইঞ্চি
৪০. ক্রিকেট খেলায় পিচের দৈর্ঘ্য কত?
 ক) ১১ গজ ঘ) ২১ গজ
 গ) ২০ গজ ● ২২ গজ
৪১. মাটি থেকে বেলসহ উইকেটের উচ্চতা কত?
 ক) ১৮ $\frac{১}{২}$ ইঞ্চি ঘ) ২ গজ
 ● ২৮ $\frac{১}{২}$ ইঞ্চি ঘ) ৩ গজ
৪২. পাঁচ দিনের খেলায় প্রতিপক্ষকে ফলো-অন করাতে কত রানে এগিয়ে থাকতে হবে?
 ● ২০০ ঘ) ১৫০
 গ) ১০০ ঘ) ৭৫
৪৩. ফিভিং দলের মধ্যমণি কে?
 ● উইকেট রক্ষক ঘ) বোলার
 গ) অ্যাম্পায়ার ঘ) স্লিপম্যান
৪৪. ক্রিকেট খেলার মৌলিক কলাকৌশলকে কয়টি প্রধান ভাগে ভাগ করা যায়?
 ক) ২টি ঘ) ৩টি ● ৪টি ঘ) ৫টি

৪৫. আয়রনকাঙ্ক্ষক টাইমিং কয় ধরনের?
 ● ২ ধরনের (খ) ৩ ধরনের
 (গ) ৪ ধরনের (ঘ) ৫ ধরনের
৪৬. কোনটি আর্টিক্যাল স্ট?
 (ক) পুল স্ট (খ) হুক স্ট
 (গ) কোয়ার কাট (ঘ) কভার ড্রাইভ
৪৭. ফাস্ট বল পিচিং ক্রিজে কত মিটারের মধ্যে ফেলতে হয়?
 (ক) ১.১০ থেকে ১.২০ মিটার (খ) ১.২১ থেকে ১.২২ মিটার
 (গ) ২ থেকে ৩ মিটার (ঘ) ৩.১২ থেকে ৩.১৫ মিটার
৪৮. ব্যাটসম্যানরা যেন দুই, তিন এবং চার রান নিতে না পারে এজন্য কী ধরনের ফিল্ডিং সাজানো হয়?
 ● রক্ষণাত্মক ফিল্ডিং (খ) অক্রমণাত্মক ফিল্ডিং
 (গ) ক্যাচিং ফিল্ডিং (ঘ) পজিশনিং ফিল্ডিং

ভলিবল (পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ৫১)

৪৯. ভলিবল খেলার উৎপত্তি কোথায়?
 (ক) বাংলাদেশে (খ) ভারতে
 (গ) চীনে (ঘ) আমেরিকায়
৫০. কত সালে ভলিবল খেলার উৎপত্তি হয়?
 ● ১৮৯৫ সালে (খ) ১৯৮৬ সালে
 (গ) ১৯৮৭ সালে (ঘ) ১৯৮৮ সালে
৫১. কে ভলিবল খেলার উৎপত্তি করেন?
 (ক) বিলগেটস (খ) উইলিয়াম জি মর্গান
 (গ) আর্করাইট (ঘ) উইলিয়াম হ্যারিস
৫২. আন্তর্জাতিক ভলিবল ফেডারেশন এর নাম কী?
 ● ফিভ (খ) চিজ
 (গ) জিচ (ঘ) রিড
৫৩. ভলিবল খেলার কোর্টের দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ কত?
 (ক) ১৬ মি. x ৮ মি. (খ) ১৭ মি. x ৭ মি.
 (গ) ১৮ মি. x ৯ মি. (ঘ) ১৩ মি. x ৫ মি.
৫৪. ভলিবল খেলায় কোর্টের দৈর্ঘ্য কত?
 (ক) ১৭ মিটার (খ) ১৮ মিটার
 (গ) ১৯ মিটার (ঘ) ২০ মিটার
৫৫. ভলিবল খেলার প্রস্থ কত?
 (ক) ৫ মিটার (খ) ৬ মিটার
 (গ) ৭ মিটার (ঘ) ৯ মিটার
৫৬. ভলিবল খেলায় পুরুষদের ক্ষেত্রে জালের উচ্চতা কত?
 (ক) ১.৪৩ মিটার (খ) ২.৪৩ মিটার
 (গ) ৩.৪৩ মিটার (ঘ) ৪.৪৩ মিটার
৫৭. ভলিবল খেলায় কত জন খেলোয়াড় নিয়ে দল গঠন হয়?
 (ক) ১১ জন (খ) ১২ জন (গ) ১৩ জন (ঘ) ১৪ জন
৫৮. ভলিবল খেলায় কত জন খেলোয়াড় নিয়ে খেলতে হয়?
 (ক) ৫ জন (খ) ৭ জন (গ) ৬ জন (ঘ) ৮ জন
৫৯. ভলিবল খেলায় কয়টি সেটে খেলা হয়?
 (ক) ৪টি (খ) ৫টি (গ) ৬টি (ঘ) ৭টি
৬০. ভলিবল খেলায় প্রতিসেটে সর্বাধিক কতজন খেলোয়াড় বদল করা যাবে?
 (ক) ৭ (খ) ৬ (গ) ৫ (ঘ) ৪
৬১. ভলিবল খেলায় বিজয়ী হতে কয় সেটে বিজয়ী হতে হয়?
 (ক) ১ সেটে (খ) ২ সেটে
 (গ) ৩ সেটে (ঘ) ৪ সেটে

অ্যাথলেটিক্স (পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ৫৪)

৬২. স্ট্যাগার্ড কোন খেলার সাথে যুক্ত?
 (ক) টেনিস (খ) ভলিবল
 (গ) ক্রিকেট (ঘ) অ্যাথলেটিক্স

৬৩. খেলাধুলার ক্ষেত্রে দৌড় ও নিক্ষেপকে এক কথায় কী বলে?
 (ক) ইনডোর গেমস (খ) আউটডোর গেমস
 (গ) অ্যাথলেটিক্স (ঘ) বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা
৬৪. ট্র্যাক এন্ড ফিল্ড বলা হয় কোন খেলাকে?
 (ক) ভলিবল (খ) ক্রিকেট
 (গ) অ্যাথলেটিক্স (ঘ) ফুটবল
৬৫. অ্যাথলেটিক্স খেলায় ট্র্যাকে লেনের সংখ্যা কয়টি?
 (ক) ২টি (খ) ৮টি (গ) ৪টি (ঘ) ৬টি
৬৬. ফুলে অ্যাথলেটিক্স খেলায় ট্র্যাকে লেনের সংখ্যা কয়টি?
 (ক) ২টি (খ) ৪টি (গ) ৬টি (ঘ) ৮টি
৬৭. ১০০ x ৪ মিটার রিলে দৌড়ে কতজন রানার থাকে?
 (ক) ২ জন (খ) ৪ জন
 (গ) ৬ জন (ঘ) ৮ জন

দীর্ঘ লাফ (পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ৫৫)

৬৮. টেক অফ বোর্ডের প্রস্থ কত মিটার?
 (ক) ২১ সে. মি. (খ) ২৫ সে. মি.
 (গ) ২০ সে. মি. (ঘ) ৩০ সে. মি.
৬৯. টেক অফ বোর্ডের উচ্চতা কত সে. মি.?
 (ক) ৫ সে. মি. (খ) ১০ সে. মি.
 (গ) ১৫ সে. মি. (ঘ) ২০ সে. মি.
৭০. টেক অফ বোর্ডের রং কী?
 (ক) কালো (খ) গোলাপি
 (গ) সাদা (ঘ) লাল
৭১. দীর্ঘ লাফের মধ্যে কয়টি অংশ রয়েছে?
 (ক) ২টি (খ) ৩টি (গ) ৪টি (ঘ) ৫টি
৭২. গোলক নিক্ষেপকে ইংরেজিতে কী বলে?
 (ক) শটপুট (খ) আউটপুট
 (গ) ইনপুট (ঘ) লে-ডাউন
৭৩. নিচের কোনটি গোলক নিক্ষেপের উপাদান?
 (ক) লোহা (খ) পাথর (গ) ইট (ঘ) মাটি
৭৪. গোলকের বৃত্তের মাঝ বরাবর বর্ধিত দাগ কত সে. মি.?
 (ক) ৬৫ সে. মি. (খ) ৭০ সে. মি.
 (গ) ৭৫ সে. মি. (ঘ) ৮০ সে. মি.

উচ্চ লাফ (পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ৫৭)

৭৫. উচ্চ লাফ খেলায় ক্রসবারের দৈর্ঘ্য কত মিটার?
 (ক) ২ মিটার (খ) ৩ মিটার
 (গ) ৪ মিটার (ঘ) ৫ মিটার
৭৬. ফসবেরি ফ্লপ এর আবিষ্কারক কে?
 (ক) ডিক ফসবেরি (খ) হার্ড ফসবেরি
 (গ) সিজার (ঘ) স্টেফেনস

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৭৭. আমাদের দেশীয় খেলাগুলো হলো—
 i. ফুটবল, ক্রিকেট, হকি
 ii. দাড়িয়াবাদা, গোম্মাছুট
 iii. বৌছি, ডাঙ্গুলি, একাদোকা
 নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) ii ও iii
 (গ) i ও iii (ঘ) i, ii ও iii
৭৮. বিদেশি খেলাগুলো হলো—
 i. ফুটবল, ক্রিকেট, হকি
 ii. ভলিবল, বাস্কেটবল, টেনিস
 iii. একাদোকা, হাড়ুডু
 নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) ii ও iii (গ) i ও iii (ঘ) i, ii ও iii

১৯. দীর্ঘ লাফের সাথে সম্পর্কিত শব্দ হলো—

- টেক অফ
 - ফ্লাইট
 - ল্যান্ডিং
- নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

২০. দীর্ঘ লাফ এর টেক অব বোর্ডের—

- দৈর্ঘ্য ১.২১ – ১.২২ মিটার
 - প্রস্থ ২০ সে. মি.
 - উচ্চতা ১০ সে. মি.
- নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) ii ও iii
গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ৮১ ও ৮২ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
রাহান তার বিদ্যালয়ে অনুষ্ঠিত বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় ডলি বল খেলায় অংশগ্রহণ করবে। যে ১২ জন খেলোয়াড় নিয়ে একটি দল গঠন করেছে। তারা সবাই শারীরিকভাবে সুস্থ।

৮১. ডলি বল খেলোয়াড়রা বল সার্ভিস করার পর ঘড়ির কাঁটার মতো ঘুরে যে অবস্থান নেয় তাকে কি বলে?

- ক) রোটেশন পম্পতি খ) রোটেশন পম্পতি
গ) রিভার্স পম্পতি ঘ) রাউন্ড পম্পতি

৮২. রাহান বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করবে—

- ক্রিকেট খেলায়
 - ডলি বল খেলায়
 - ১২ জন খেলোয়াড় নিয়ে
- নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii গ) ii ও iii ঘ) i ও iii ঙ) i, ii ও iii

নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ৮৩ ও ৮৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
সাধারণ ৪০০ ও ৮০০ মিটার দৌড়কে মধ্যম দূরত্বের দৌড় বলে। এ দৌড়ের জন্য প্রয়োজন হয় ২০০ মিটার অথবা ৪০০ মিটার অ্যাথলেটিক ট্র্যাক আদির এ বছর আন্তঃজেলা ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় ৪০০ মিটার দৌড়ে প্রথম স্থান দখল করেছে।

৮৩. নিচের কোনটি অ্যাথলেটিক্স খেলা?

- ক) কাবাডি খ) ক্রিকেট গ) ঝাপ ঘ) হকি

৮৪. ৪০০ ও ৮০০ মিটার দৌড়কে বলে—

- মধ্যম দূরত্বের দৌড়
 - ছোট দূরত্বের দৌড়
 - অ্যাথলেটিক্স
- নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও iii খ) ii ও iii গ) i ও ii ঘ) i, ii ও iii

অতিরিক্ত সাধারণ প্রশ্নোত্তর কমন উপযোগী আরও প্রশ্নের উত্তর শিখি

সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্নোত্তর

প্রশ্ন ১। অ্যাটিনা কী?

উত্তর : ডলি বল খেলার কোর্টে জালের দু'ধারে পার্শ্বরেখার বরাবরে ১ মিটার লম্বা ও ৫ সে.মি. চওড়া দুটি ফিতা লাগানো থাকবে। ফিতার বাইরের পার্শ্ব দিয়ে খাড়াভাবে লাগানো ১.৮০ মিটার লম্বা ও ১০ মিলিমিটার চওড়া দুটি দণ্ড থাকবে। এই দুটি দণ্ডকে অ্যাটিনা বলে।

প্রশ্ন ২। টেক অফ বোর্ডের পরিমাপ কত?

উত্তর : দীর্ঘ লাফের ক্ষেত্রে টেক অফ বোর্ডের দৈর্ঘ্য ১.২১–১.২২ মিটার, প্রস্থ ২০ সে.মি. (২ মিলিমিটার কমবেশি হতে পারে) এবং উচ্চতা ১০ সে.মি.।

প্রশ্ন ৩। বেলিরোল কী?

উত্তর : বেলিরোল হল উচ্চ লাফের একটি পম্পতি। এ পম্পতিতে ৪৫ ডিগ্রী কোণ করে বারের দিকে দৌড়ে আসবে। দৌড়ে আসার জন্য ৭ বা ৮ টা বড় বড় পদক্ষেপ নিবে। শেষের তিনটি পদক্ষেপ দ্রুত হবে। যে পায়ে ভর করে উপরে ওঠবে অর্থাৎ টেক অফ ফুট ক্রসবার থেকে এক ফুট দূরে ফেলতে হবে। অন্য পা সজোরে উপরে কিক করবে। কোমর ক্রসবারের উপরে না ওঠা পর্যন্ত শরীর ঘুরাবে না। শরীর বারের উপর সমান্তরাল থাকবে। ঘুরাবার সময় পেট একেবারে বারের কাছে থাকবে। যে পায়ে ভর করে লাফ দেবে তার বিপরীত পা এবং দু'হাতের ওপর ভর করে অবতরণ করবে।

প্রশ্ন ৪। অফসাইড কাকে বলে?

উত্তর : ফুটবল খেলায় একজন খেলোয়াড়ের সামনে যখন বিপক্ষ দলের গোলকিপার ছাড়া বল ও অন্ততপক্ষে একজন খেলোয়াড়ও আর না থাকে তখনই ফুটবলের নিয়ম অনুযায়ী এ খেলোয়াড় অফসাইড হয়। একেই অফসাইড বলে।

রচনামূলক প্রশ্নোত্তর

প্রশ্ন ১। ফুটবলে প্রত্যক্ষ ফ্রি কিক দেয়ার কারণগুলো লেখ।

উত্তর : নিম্নলিখিত ১০টি অপরাধের জন্য প্রত্যক্ষ (ডাইরেক্ট) ফ্রি কিক দেয়া হয়—

- বিপক্ষ খেলোয়াড়কে লাথি মারা বা লাথি মারার চেষ্টা করা।
- বিপক্ষ খেলোয়াড়কে ল্যাং মারা বা ল্যাং মারার চেষ্টা করা।
- বিপক্ষ খেলোয়াড়ের উপর লাফিয়ে পড়া।

৪. বিপক্ষ খেলোয়াড়কে আক্রমণ বা চার্জ করা।

৫. বিপক্ষ খেলোয়াড়কে আঘাত করা বা আঘাত করার চেষ্টা করা।

৬. বিপক্ষ খেলোয়াড়কে ধাক্কা দেয়া।

৭. বিপক্ষ খেলোয়াড়কে ট্যাকল করা।

৮. বিপক্ষ খেলোয়াড়কে আটকানো বা ধরে রাখা।

৯. বিপক্ষ খেলোয়াড়কে ধুধু দেয়া।

১০. ইচ্ছাকৃতভাবে হাত দিয়ে বল ধরা (স্বীয় পেনাল্টি এরিয়ায় গোলরক্ষকের জন্য এই নিয়ম প্রযোজ্য নয়)।

প্রশ্ন ২। ক্রিকেট খেলায় একজন ব্যাটসম্যান আউট হওয়ার পম্পতিগুলো ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : ক্রিকেট খেলায় একজন ব্যাটসম্যান আউট হওয়ার কারণগুলো নিচে উল্লেখ করা হলো—

বোল্ড আউট : ব্যাটসম্যান 'বোল্ড' আউট হবেন যদি বোলারের করা বলটির আগাতে উইকেটের 'বেল' পড়ে যায়।

টাইমড আউট : একজন ব্যাটসম্যান আউট হবার পর ৩ মিনিটের মধ্যে অন্য ব্যাটসম্যানকে মাঠে নামতে হবে। যদি ৩ মিনিটের মধ্যে কোনো ব্যাটসম্যান না নামে এবং বিপক্ষ দল কর্তৃক আপিল হয়, তখন আম্পায়ার সেই ব্যাটসম্যানকে আউট বলে ঘোষণা করতে পারেন। এভাবেই একজন ব্যাটসম্যান টাইমড আউট হয়।

ক্যাচ আউট : বলটি ব্যাটে লেগে ভূমি স্পর্শ করার আগেই কোনো ফিল্ডসম্যান যদি লুফে নেয় এবং 'ফিল্ডসম্যান' যদি পুরোপুরি মাঠের ভিতরে থাকে তবে ব্যাটসম্যান 'কট আউট' হবে।

'হ্যান্ডেলড দ্যা বল' আউট : উভয় ব্যাটসম্যানের যে কেউ 'হ্যান্ডেলড দ্যা বল' আউট হবেন যদি বলটিকে তার কার্যকরী ক্ষমতার মেয়াদ থাকাকালের মধ্যে হাত দিয়ে স্পর্শ করেন, অবশ্য বিপক্ষের অনুরোধে এই কাজ করলে আউট হবেন না।

হিট দ্যা বল টোয়াইস আউট : বলটিকে এক বার আঘাত করার পর ইচ্ছাকৃতভাবে ব্যাটসম্যান যদি বলটিকে পুনরায় আঘাত করে এবং বিপক্ষ দল কর্তৃক আপিল হয় তবে ব্যাটসম্যান আউট হবে।

এলবিডব্লিউ : আম্পায়ার যদি মনে করেন যে, লেগস্ট্যাম্পের বাইরের বল ছাড়া কোনো বল ব্যাটসম্যানের পায়ে বা শরীরে প্রতিহত না হলে সরাসরি স্ট্যাম্পে আঘাত করতো তবে তিনি ব্যাটসম্যানকে এলবিডব্লিউ হিসেবে আউট করে দিবেন।

অবস্ট্রাকটিং দি ফিল্ড : ব্যাটসম্যান যদি উদ্দেশ্য প্রণোদিত হয়ে 'ফিল্ডিং' এ বাধা প্রদান করে তবে 'অবস্ট্রাকটিং দি ফিল্ড' অজুহাতে আম্পায়ার ব্যাটসম্যানকে আউট ঘোষণা করবেন।

রান আউট : বল খেলে রান নেওয়ার উদ্দেশ্যে উভয় ব্যাটসম্যান দৌড় শুরু করলে পপিং ক্রিকে পৌছার আগেই যদি বিপক্ষ দল কর্তৃক উইকেট ভেঙ্গে দেওয়া হয় তবে ব্যাটসম্যান আউট হবে।

স্ট্যাম্প আউট : ব্যাটসম্যান বল খেলতে গিয়ে যদি পপিং ক্রিজ থেকে বেরিয়ে যায় এবং সে সময় যদি বিপক্ষ দল উইকেট ভেঙ্গে দেয় তবে সে 'স্ট্যাম্পড আউট' হবে।

প্রশ্ন ৩। ভলিবলে সার্ভিস ফল্টগুলো বিশ্লেষণ কর।

উত্তর : ভলিবল খেলার সার্ভিস করার পদ্ধতি সাধারণত দুই প্রকারের। নিচের নিয়ম অনুযায়ী সার্ভিস না করলে সার্ভিস ফল্ট হয়। নিচে সার্ভিস ফল্টগুলো বিশ্লেষণ করা হলো—

(ক) কাঁধের নিচে হাত এনে সার্ভিস করা (আভার আর্ম সার্ভিস)—

১. এক পা সামনে ও এক পা পেছনে বেখে ডান হাঁটু সামান্য ভেঙে পেছনের পায়ে দেহের ওজন রেখে দাঁড়াতে হবে।
২. বাঁ হাতের তালুতে বল দিয়ে ডান হাতকে সোজা রেখে পেছনের দিকে নিয়ে যেতে হবে।
৩. বাঁ হাতের বলকে ওপরে শূন্যে তুলে নিয়ে ডান হাতের তালু কিংবা হাতের উপরিভাগ দিয়ে বলে আঘাত করতে হবে।
৪. বলে আঘাত করার পর ফলো থু করার জন্য অর্ধাং সামনে ঝুঁকে পড়ার কারণে শরীরের ওজন সামনের পায়ে নিয়ে যেতে হবে।



চিত্র : আভার আর্ম সার্ভিস

(খ) কাঁধের ওপরে বল তুলে সার্ভিস করা (টেনিস সার্ভিস)—

১. সার্ভিস অঙ্গুলে পা দুটোকে আড়াআড়ি করে দুপায়ের উপর শরীরের সমান ওজন রেখে দাঁড়াতে হবে।
২. ডান হাত খেলোয়ারের জন্য বাঁ হাতের তালুতে বল রেখে প্রায় ১ মিটার উঁচুতে বলটাকে ছুঁড়ে দিতে হবে।
৩. বলটা নিচের দিকে নামার সাথে সাথে ডান হাত বরাবর আসামাত্র ডান হাতের তালু দ্বারা বলটাকে স্বজোরে আঘাত করতে হবে।



চিত্র : টেনিস সার্ভিস

অনুশীলনমূলক কাজের সমাধান শিক্ষকের সহায়তায় নিজে করি

অধ্যায়ের বিষয়বস্তুর কাজ

পাঠ্যবইয়ের পৃষ্ঠা-৩৯

কাজ-১। কাবাডি খেলায় জয় পরাজয় কিভাবে নির্ধারিত হয় তা ব্যাখ্যা কর।

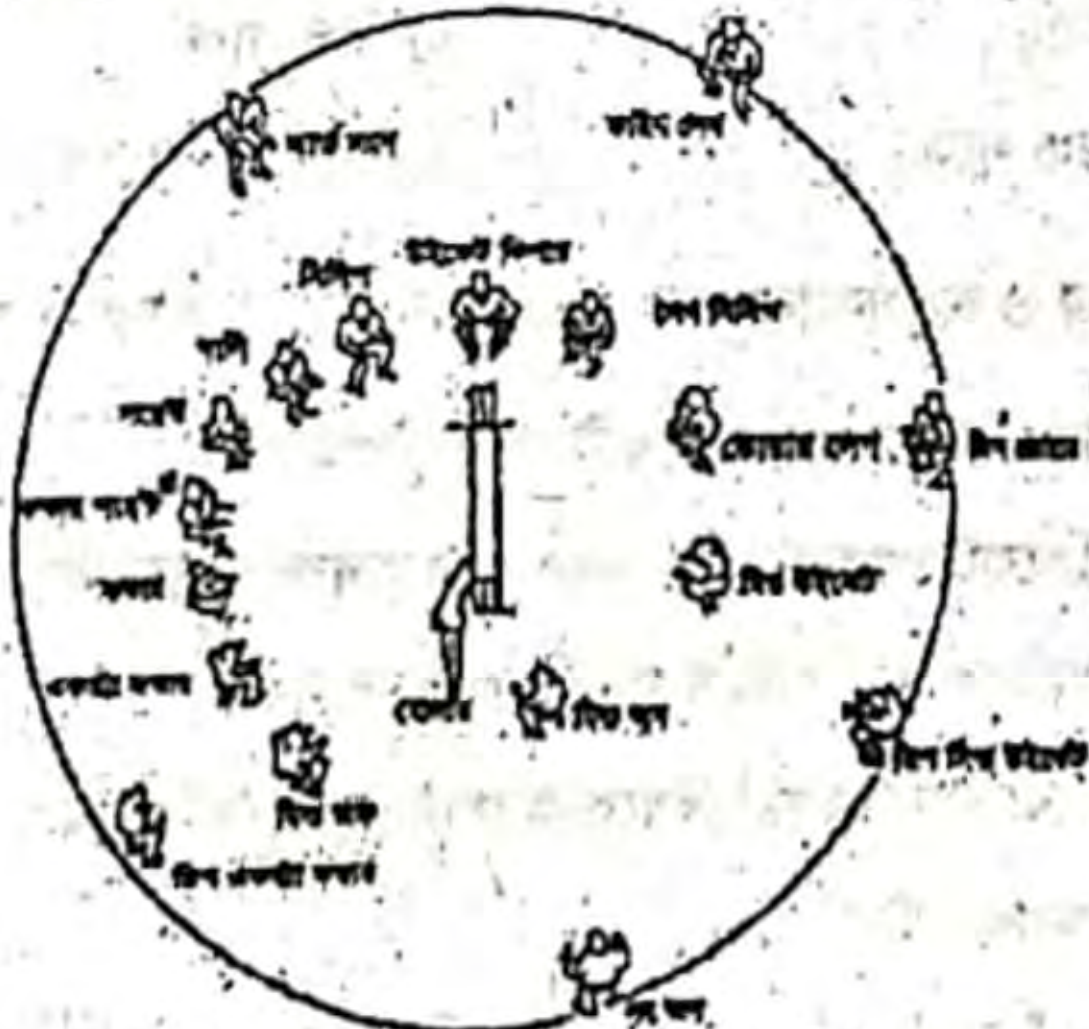
সমাধান : এক নিঃশ্বাসে এক নাগাড়ে কাবাডি কাবাডি বলাকে দম বলে। রেইডার দমসহ বিপক্ষ খেলোয়াড়ের যতজনকে ছুঁয়ে আসবে তার দল তত পয়েন্ট পাবে। কোনো দলের সমস্ত খেলোয়াড় মরা হলে তাকে লোনা বলে। এজন্য বিপক্ষ দল অতিরিক্ত ২ পয়েন্ট পায়, যাকে লোনা বলে। এভাবে নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে যে দল বেশি পয়েন্ট পাবে সে দল জয়ী হবে।

অধ্যায়ের বিষয়বস্তুর কাজ

পাঠ্যবইয়ের পৃষ্ঠা-৪৭

কাজ-২। ক্রিকেট খেলার মাঠ অঙ্কন করে অবস্থানগুলো উল্লেখ কর।

সমাধান : নিচে ক্রিকেট খেলার মাঠ অঙ্কন করে অবস্থানগুলো উল্লেখ করা হলো :



চিত্র : ক্রিকেট খেলার মাঠে ফিল্ডিংয়ের বিভিন্ন অবস্থান

কাজ-৩। কী কী কারণে একজন ব্যাটসম্যান আউট হয় তা লিখে দেখাও।

সমাধান : সাধারণ রচনামূলক প্রশ্নের ২নং এর উত্তর দ্রষ্টব্য।

অধ্যায়ের বিষয়বস্তুর কাজ

পাঠ্যবইয়ের পৃষ্ঠা-৪৮

কাজ-৪। ব্যাট ধরার কৌশলগুলো প্রদর্শন করে দেখাও।

সমাধান : নিম্নোক্ত উপায়ে ব্যাট ধরার কৌশলগুলো প্রদর্শন করবে : কুঠার ধরার মতো ব্যাটের হাতল ধরতে হবে। ব্যাটের "V" এবং দুহাতের "V" অর্থাৎ বুড়ো আঙ্গুল ও অন্যান্য আঙ্গুল দিয়ে ধরা "V" প্রায় একই লাইনে থাকবে। হাত দুটি কাছাকাছি একই স্তরে থাকবে।



ব্যাটিং

অধ্যায়ের বিষয়বস্তুর কাজ

পাঠ্যবইয়ের পৃষ্ঠা-৫৪

কাজ-৫। আভার আর্ম সার্ভিস প্রদর্শন করে দেখাও।

সমাধান : শিক্ষার্থী নিচের পদ্ধতি অনুযায়ী আভার আর্ম সার্ভিস প্রদর্শন করে দেখাবে। যেমন—

১. এক পা সামনে ও এক পা পেছনে বেখে ডান হাঁটু সামান্য ভেঙে পেছনের পায়ে দেহের ওজন রেখে দাঁড়াতে হবে।
২. বাঁ হাতের তালুতে বল নিয়ে ডান হাতকে সোজা রেখে পেছনের দিকে নিয়ে যেতে হবে।
৩. বাঁ হাতের বলকে ওপরে শূন্যে তুলে দিয়ে ডান হাতের তালু কিংবা হাতের উপরিভাগ দিয়ে বলে আঘাত করতে হবে।



চিত্র : আভার আর্ম সার্ভিস

৪. বলে আঘাত করার পর ফলো থু করার জন্য অর্ধাং সামনে ঝুঁকে পড়ার কারণে শরীরের ওজন সামনের পায়ে নিয়ে যেতে হবে।