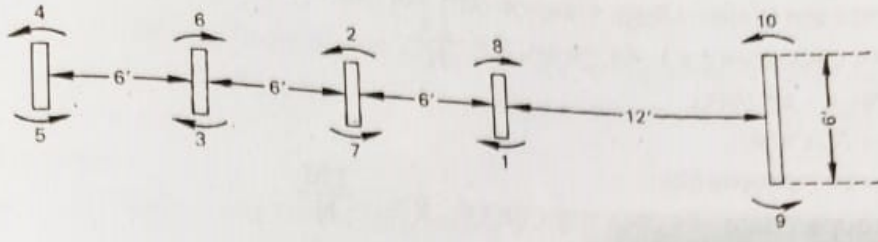


গ) Dribble :

ড্রিবল অভিক্ষার জন্য চিত্রের ন্যায় পরস্পর ৬ ফুট দূরে অবস্থিত চারটি বাধা থাকে। প্রথম বাধাটি আরম্ভ রেখা থেকে ১২ ফুট



দূরে থাকে। আরম্ভ রেখাটি ৬ ফুট লম্বা হয়। অভিক্ষার্থী আরম্ভ রেখার যে কোন একটি প্রান্ত থেকে বল ড্রিবল শুরু করে বাধার পাশ দিয়ে চিত্রে প্রদর্শিত আঁকাবাঁকা পথে ড্রিবল করে আরম্ভ রেখার অপর প্রান্তে পৌঁছাবে।

স্কোর : ৩০ সেকেন্ডে যতগুলি স্থান অতিক্রম করবে তত স্কোর হবে। জনসন বাল্কেট বল পটুতা অভিক্ষার মোট স্কোর তিনটি অভিক্ষার স্কোরের যোগফলের মাধ্যমে প্রকাশ করা হয়।

৫.০ শারীর শিক্ষায় পরিসংখ্যানের ব্যবহার (Applicaton of Statistics in Physical Education) :

৫.১ কেন্দ্রীয় প্রবণতার পরিমাপ (Measures of Central Tendency) :

কেন্দ্রীয় প্রবণতার পরিমাপ হল একটি একক সংখ্যা যা বন্টনের সব সংখ্যার প্রতিনিধিত্ব করে। অপর দিকে বলা যায় এটি এমন একটি সংখ্যা যাকে ঘিরে বন্টনের অন্যান্য সংখ্যাগুলি অবস্থান করে। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়, কোন শ্রেণীকক্ষের প্রতিটি ছাত্র বা ছাত্রীর জ্ঞান বা শিক্ষা বিষয়ক কোন অভীক্ষা গ্রহণ করা হলে তারা প্রত্যেকে স্কোর হিসাবে একটি নির্দিষ্ট সংখ্যা অর্জন করে। প্রাথমিক ভাবে ওই অর্জিত সংখ্যাগুলি আলাদা আলাদা ভাবে না দেখে শুধুমাত্র কেন্দ্রীয় প্রবণতা পরিমাপের দ্বারা ছাত্র-ছাত্রীর সক্ষমতা সম্পর্কে ধারণা করা যায়। 'কেন্দ্রীয় প্রবণতার পরিমাপ' তিন প্রকার - ১) যৌগিক গড় বা The Arithmetic Mean ২) মধ্যমা বা The Median ৩) গরিষ্ঠ মান বা The Mode।

৫.২ পরিসংখ্যা (Frequency) :

কোন বন্টনের অন্তর্গত সংখ্যা বা স্কোরগুলি এক বা একাধিক বার একই বন্টনে আবির্ভূত হতে পারে। কোন নির্দিষ্ট সংখ্যা বা স্কোর বন্টনে যতবার আবির্ভূত হয়, সেই সংখ্যাকে উক্ত বন্টনের ক্ষেত্রে ওই নির্দিষ্ট সংখ্যা বা স্কোরের পরিসংখ্যা (frequency) বলে। একে সাধারণত (f) চিহ্ন দ্বারা নির্দেশ করা হয়। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়, ৫, ৬, ৫, ২, ৩, ৪, ৫, ৬, ২, ৩ - এই বন্টনটির ক্ষেত্রে ৫ এবং ৬ এর পরিসংখ্যা যথাক্রমে ৩ এবং ২। এক্ষেত্রে সংখ্যা বা স্কোর একক ভাবে বা জোটের আভাঙরে যে কোন ভাবে আবির্ভূত হতে পারে।

৫.৩ পরিসংখ্যা বন্টন (Frequency Distribution) :

কোন সমীক্ষা বা অভীক্ষার দ্বারা প্রাপ্ত স্কোরগুলিকে দল বা জোটবদ্ধ করার প্রণালীকে বলে পরিসংখ্যা বন্টন। এটি প্রকৃত পক্ষে একটি সারণি সেখানে কোন সংখ্যা বা স্কোর একক ভাবে বা জোটের ভেতর যতবার আবির্ভূত হয় তার সংখ্যিক মান তালিকাবদ্ধ আকারে থাকে।

৫.৪ যৌগিক গড় (Mean) :

যৌগিক গড় বা সহজ কথায় গড় হল কোন বন্টনের প্রতিটি সংখ্যা বা স্কোর-এর যোগফল এবং সেই যোগফলকে মোট স্কোর সংখ্যা দ্বারা ভাগ করার মাধ্যমে নির্ণিত একটি কেন্দ্রীয় প্রবণতা। যদি কোন ব্যক্তি ৫ দিন পরপর যথাক্রমে ১২০ টাকা, ১৬০ টাকা, ১৭৫ টাকা, ২০০ টাকা এবং ১৮০ টাকা রোজগার করেন, তবে ৫ দিনে তার গড় আয় ১৬৭ টাকা নির্ণয়

মধ্যে সর্বোচ্চ মানটি দেওয়া হয়। পার্শ্বরেখায় বল পড়লে তার নিকটবর্তী অক্ষরের মান পাবে। সার্ভিসের সময় পা দাগ স্পর্শ করলে বা অতিক্রম করলে স্কোর হবে শূন্য।

ভলি অভিক্ষা :

এই অভিক্ষাটিতে অভিক্ষার্থীকে একটি দেওয়ালে বলকে যত দ্রুত সম্ভব ভলি করতে হয়। এই অভিক্ষার জন্য বিশেষ কোর্ট অঙ্কন নিম্নরূপে করতে হবে।

১) মেঝে থেকে ৭.৫ ফুট উঁচুতে মেঝের সাথে সমান্তরাল একটি ১০ ফুট লম্বা দাগ কাটা থাকে। ২) দেওয়াল থেকে ৩ ফুট দূরে মেঝেতে দেওয়ালের সাথে সমান্তরাল ১০ ফুট লম্বা দাগ থাকে। দেওয়াল থেকে ৩ ফুট দূরে দাঁড়িয়ে অভিক্ষার্থীকে Underarm পদ্ধতিতে ৭.৫ ফুট উঁচুতে অঙ্কিত রেখার উপরে বল মারতে হবে। ৩০ সেকেন্ড সময় দেওয়া হবে। বল নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে গেলে যতবার সম্ভব তা পুনরায় নিয়ন্ত্রণে আনতে হবে।

স্কোর : ৩ ফুট দূরের দাগের বাইরে দাঁড়িয়ে এবং ৭.৫ ফুট উচ্চতার দাগের উপর যতগুলি আইনসম্মত ভলি করা স্কোর তত হয়। তিনটি সুযোগের সর্বোত্তম স্কোরটি গ্রহণ করা হয়। প্রতি সুযোগের মাঝে বিশ্রাম দিতে হবে।

৪.৩.৭ জনসন বাস্কেটবল সক্ষমতার অভিক্ষা (Johnson Basket Ball Ability Test) :

উদ্দেশ্য : বাস্কেটবল খেলায় পটুতা নির্ণয়।

বয়স ও লিঙ্গ : উচ্চ বিদ্যালয় বালকদের জন্য প্রযোজ্য।

বিশ্বাসযোগ্যতা : ০.৮৯

বৈধতা : ০.৮৮

পদ্ধতি : জনসন বাস্কেটবল পটুতা নির্ণায়ক অভিক্ষা মোট তিনটি অভিক্ষা বস্তুর সমন্বয়ে গঠিত।

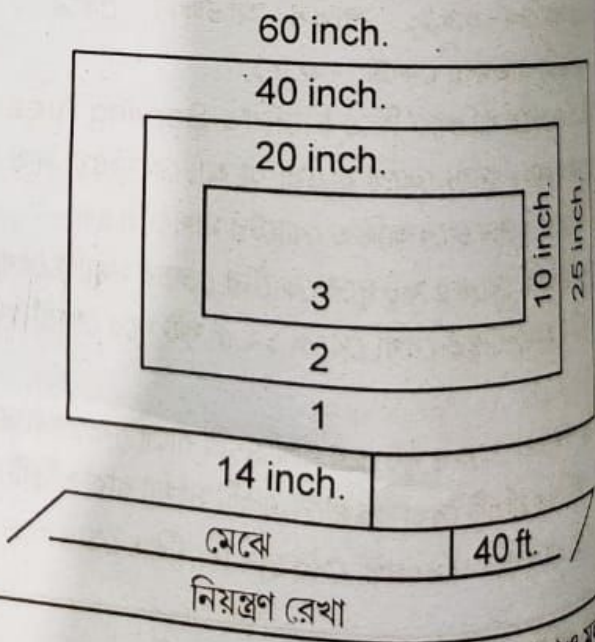
ক) Field-goal speed Test :

বাস্কেটের কাছাকাছি এবং নীচে নিজের পছন্দমত যে কোন স্থানে দাঁড়িয়ে ৩০ সেকেন্ডে অভিক্ষার্থী যতবার বাস্কেট পারবে সে তত পয়েন্ট পাবে। প্রতি বাস্কেটের জন্য ৫ পয়েন্ট করে পাবে।

খ) Basket ball throw for accuracy :

এই অভিক্ষাটির ক্ষেত্রে চিত্রের ন্যায় একটি লক্ষ্য বস্তু থাকে। এক্ষেত্রে বিভিন্ন আকৃতির তিনটি আয়তক্ষেত্র সমকেন্দ্রিকরূপে একটির অভ্যন্তরে অপরটি অঙ্কিত থাকে। লক্ষ্য বস্তুটি দেওয়ালে আঁকা থাকে বা বোলান থাকে সবচেয়ে বাইরের আয়তক্ষেত্রটি ভূমি থেকে ১৪ ইঞ্চি উপরে থাকে। অভিক্ষার্থী ৪০ ফুট দূরে দাঁড়িয়ে ১০ বার লক্ষ্য বস্তুতে বাস্কেট বল পাস করে লাগতে হয়।

স্কোর : সবচেয়ে ভেতরের আয়তক্ষেত্রে ৩ রেখায় লাগালে ৩ পয়েন্ট, পরবর্তীতে ২ এবং সবচেয়ে বাইরের আয়তক্ষেত্রে এবং শেষ দাগে লাগলে পাবে ১ পয়েন্ট।



উচ্চতর শারীর শিক্ষা — ২৮২

REDMI NOTE 7 PRO
AI DUAL CAMERA

2020/4/3 20:20

গ) Dribble :
ড্রিবল অভিক্ষার জন্য চিত্রের ন্যায় পরস্পর ৬ ফুট দূরে অবস্থিত চারটি বাধা থাকে। প্রথম বাধাটি আরম্ভ রেখা থেকে ১২ ফুট দূরে থাকে। আরম্ভ করে বাধার পাশ দিয়ে স্কোর : ৩০ সেকেন্ডে তিনটি অভিক্ষার ক্ষেত্র

৫.০ শারীর শিক্ষা (Physical Education) :

৫.১ কেন্দ্রীয় প্রবন্ধ (Central Topic) :

কেন্দ্রীয় প্রবন্ধ এটি এমন একটি সূত্র প্রতিটি ছাত্র বা ছাত্রী অর্জন করে। প্রাথমিক দ্বারা ছাত্র-ছাত্রীর Arithmetic M

৫.২ পরিসংখ্যান (Statistics) :

কোন বন্টনের তথ্য বা স্কোর বন্টনের (frequency) এই বন্টনটির অভ্যন্তরে যে বন্টন

৫.৩ পরিসংখ্যান (Statistics) :

কোন সূত্র প্রকৃত পক্ষে এক মান তালিকা

৫.৪ যৌগিক (Composite) :

যৌগিক মোট স্কোর সূত্র টাকা, ১৬০ টা অভিক্ষা, প