



GF-012053

Seat No. \_\_\_\_\_

**B. A. (Sem. II) Examination**

March / April – 2019

**BAOE - 2211 : Physical Education & Sports Science**

Time : 3 Hours]

[Total Marks : 70

સુચના : (૧) દરેક પ્રશ્નના ગુણ સમાન છે.

(૨) દરેક પ્રશ્નની જમણી બાજુ દર્શાવેલ અંક તેના ગુણ દર્શાવે છે.

- ૧ થાકનો અર્થ વ્યાખ્યા દ્વારા સમજાવી થાક ઉત્પન્ન થવાના કારણો સમજાવો. ૧૪  
અથવા
- ૧ (અ) શારીરિક થાકની સવિસ્તાર ચર્ચા કરો. ૭  
(બ) માનસિક થાક વિષે વિસ્તૃત માહિતી આપો. ૭
- ૨ ખોરાકના ઘટકો જણાવી ખોરાકનું વર્ગીકરણ વિષે વિસ્તૃત માહિતી આપો. ૧૪  
અથવા
- ૨ (અ) સમતોલ આહાર એટલે શું? તેમાં કયા કયા ઘટકોનો સમાવેશ થાય છે તે સમજાવો. ૭  
(બ) ખેલાડીઓ માટેના સમતોલ ખોરાક વિષે સમજાવો. ૭
- ૩ સ્પોર્ટ્સ બાયોમીકેનીક્સનો અર્થ વ્યાખ્યા દ્વારા આપી અને શારીરિક શિક્ષણમાં તેનું મહત્વ સમજાવો. ૧૪  
અથવા
- ૩ (અ) ગતિ એટલે શું? ગતિના પ્રકારોની વિસ્તૃત સમજ આપો. ૭  
(બ) ન્યુટનની ગતિના નિયમો જણાવી રમતગમતમાં તેનું મહત્વ સમજાવો. ૭
- ૪ યોગિક ક્રિયાઓનો અર્થ સ્પષ્ટ કરી તેના સંક્ષિપ્ત ઇતિહાસનું વર્ણન કરો. ૧૪  
અથવા
- ૪ (અ) યોગનો અર્થ આપી આપણા જીવનમાં યોગનું મહત્વ સમજાવો. ૭  
(બ) અષ્ટાંગ યોગ વિષે વિસ્તૃત માહિતી આપો. ૭
- ૫ યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરો. ૧૪

(૧) શરીરનું તાપમાન સામાન્ય રીતે \_\_\_\_\_ હોય છે.

(અ) ૭૨ C

(બ) ૧૧૦ C

(ક) ૪૫ C

(ડ) ૩૭ C

(૨) વિટામીન B1 નું રાસાયણિક નામ

(અ) રીબોફલેવીન

(બ) સલ્ફ્યુમીન

(ક) થાયમીન

(ડ) પીરીડોસ્કીન

(૩) ગતિમાં અવરોધ પેદા કરનાર મુખ્ય બળ કયું છે?

(અ) વેગ

(બ) પ્રવેગ

(ક) સમતોલન

(ડ) ઘર્ષણબળ

- (૪) ૧ ગ્રામ ચરબીના દહનથી \_\_\_\_\_ અંદાજીત કિલો કેલરી મળે છે ?  
 (અ) ૧૫ (બ) ૯ (ક) ૩ (ડ) ૨૪
- (૫) કોઈ પણ વસ્તુ પર નજર સ્થિર રાખવાની યોગક્રિયાને \_\_\_\_\_ કહેવાય છે.  
 (અ) નેતિ (બ) ધોતી (ક) બસ્તિ (ડ) ત્રાટક
- (૬) એક સીધી રેખામાં એક બિંદુથી બીજા બિંદુ સુધી થનાર ગતિને કઈ ગતિ કહેવાય ?  
 (અ) સુરેખ ગતિ (બ) વક્ર ગતિ (ક) ચક્રાકાર ગતિ (ડ) ઉધ્વ ગતિ
- (૭) રતાંધળાપણાનો રોગ કયા વિટામીનની ખામીથી થાય છે ?  
 (અ) વિટામીન D (બ) વિટામીન C (ક) વિટામીન B (ડ) વિટામીન A
- (૮) આઘાત અને પ્રત્યાઘાત એ \_\_\_\_\_ નો નિયમ છે ?  
 (અ) ન્યુટન (બ) વુડવર્થ (ક) કોલમેન ગ્રીફીથ (ડ) સ્કીનર
- (૯) કયા યોગાસનને આસનોનો રાજા કહેવાય છે ?  
 (અ) સર્વોગાસન (બ) શીર્ષાસન (ક) મથુરાસન (ડ) વક્રાસન
- (૧૦) અશક્તિનો અહેસાસ એટલે ?  
 (અ) થાક (બ) આનંદ (ક) આરામ (ડ) ઊંઘ
- (૧૧) લાંબીકૂદમાં ઠેકથી લઈને ઉતારાણ સુધીની ગતિને કઈ ગતિ કહેવાય ?  
 (અ) સુરેખ ગતિ (બ) ચક્રાકાર ગતિ (ક) વક્ર ગતિ (ડ) ઉધ્વ ગતિ
- (૧૨) વિટામીન 'B' ના પ્રકાર કેટલા છે ?  
 (અ) ૫ (બ) ૧૦ (ક) ૮ (ડ) ૩
- (૧૩) અપરિગ્રહ એટલે ?  
 (અ) સંગ્રહ ન કરવો (બ) પાપ ન કરવું (ક) નિયંત્રિત ન કરવું (ડ) સાચું ન બોલવું
- (૧૪) કઈ ક્રિયામાં ચક્રાકાર ગતિથી બળ પેદા કરી વસ્તુને દુર ફેંકવામાં આવે છે ?  
 (અ) બરછીફેંક (બ) હથોડાફેંક (ક) ક્રિકેટમાં બોલિંગ (ડ) સોફ્ટબોલ થ્રો