

Seat No. : _____

XU-115

B.A. Sem.-II

April-2013

Physical Education – (EC-II-112)

(Physical Education and Sports Science)

Time : 3 Hours]

[Max. Marks : 70

સૂચના : (1) બધા જ પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.

(2) જમણી બાજુ દર્શાવેલ અંક ગુણ દર્શાવે છે.

1. (અ) થાકનો અર્થ જણાવી તેના પ્રકારો સમજાવો અને થાક શાથી લાગે છે તે સમજાવો. 7

અથવા

થાકનો અર્થ આપી, થાકનાં શારીરિક લક્ષણો જણાવો.

(બ) ખોરાકનાં પોષકતત્ત્વો અનુસાર ખોરાકનું વર્ગીકરણ સવિસ્તાર સમજાવો. 7

અથવા

સમતોલ આહાર સમજાવી ખેલાડીઓ માટેનો આહાર સમજાવો.

2. (અ) ઉચ્ચાલનનો અર્થ જણાવી, ઉચ્ચાલનનાં પ્રકારો સદૃષ્ટાંત સમજાવો. 7

અથવા

ગતિ એટલે શું ? તે સમજાવી તેના પ્રકારો સમજાવો.

(બ) યોગ વિશે સમજૂતી આપી તેના પાસાની ચર્ચા કરો. 7

અથવા

યોગનો અર્થ આપી અષ્ટાંગયોગ વિશે સમજૂતી આપો.

3. ટૂંકનોંધ લખો : (ગમે તે ચાર) 16

(1) યોગનું જીવનમાં મહત્ત્વ

(2) થાકનાં ક્ષેત્રો

(3) ખોરાકના ઘટકો

(4) માનસિક થાકની અસરો

(5) પાણી ખોરાકનાં ઘટક તરીકે સવિસ્તાર નોંધ લખો.

(6) બળના પ્રકારો

4. એક-બે વાક્યમાં જવાબ આપો : (ગમે તે છ)

12

- (1) વિટામીન 'D' નાં મુખ્ય સ્ત્રોતો જણાવો.
- (2) ન્યૂટનની ગતિનાં નિયમો જણાવો.
- (3) ધ્યાનનાં પ્રકારો જણાવો.
- (4) રમતમાં હવાનો અવરોધ જોવા મળતાં હોય તેવા બે ઉદાહરણ જણાવો.
- (5) લેક્ટીક એસિડની માત્રા વધી જવાથી શું થાય છે ?
- (6) સ્નાયુઓ સતત કર્મ કરવા માટે ગ્લાયકોજનનું ઓક્સિજનની ગેરહાજરીમાં ઊર્જા મેળવે ત્યારે સ્નાયુઓમાં કયો એસિડ ઉત્પન્ન થાય છે ?
- (7) યોગશાસ્ત્ર મુજબ શરીર શુદ્ધિ માટેની કઈ-કઈ પ્રક્રિયાઓ છે ?

5. (અ) યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરી ખાલી જગ્યા પૂરો :

7

- (1) હાડકાં તેમજ દાંતનાં બંધારણમાં મુખ્યત્વે _____ જરૂરી છે. (સોડિયમ, પોટેશિયમ, કેલ્શિયમ)
- (2) શરીરનું તાપમાન સામાન્ય રીતે _____ હોય છે. (35C, 37C, 39C)
- (3) ૧ગ્રામ ચરબીનાં દહનથી _____ કિલો કેલરી મળે છે. (9, 10, 11)
- (4) આપણાં શરીરનાં વજનમાં લગભગ _____ ટકા જેટલો પ્રવાહી હોય છે.
(50, 60, 70)
- (5) થાકનાં મુખ્ય _____ પ્રકારો છે. (બે, ત્રણ, ચાર)
- (6) ખેલાડીઓએ દૈનિક આહારમાં _____ ગ્રામ લીલા પાનવાળા શાકભાજી લેવા જોઈએ. (100 થી 150, 200 થી 250, 300 થી 350)
- (7) શરીરમાં કાર્બોહિડ્રેટ પદાર્થોનો સંગ્રહ _____ સ્વરૂપે થાય છે. (ગ્લાયકોજન, એમીનો એસિડ, ચરબી)

(બ) યોગ્ય જોડકાં જોડો :

7

- | (અ) વિભાગ | (બ) વિભાગ |
|---------------|---|
| (1) થાક | (1) પદાર્થની સ્થળ બદલવાની સ્થિતિ |
| (2) બી.એમ.આઈ. | (2) વેગનો બદલાતો દર |
| (3) કેલરી | (3) કર્મ કે પ્રવૃત્તિ દરમિયાન કે પછી ઝડપથી થતો અશક્તિનો અનુભવ |
| (4) ગતિ | (4) અંતરંગ અંગેનું છેલ્લું સોપાન |
| (5) યોગ | (5) $\frac{\text{વજન(કિ.ગ્રા.)}}{\text{ઊંચાઈ(મીટર)}^2}$ |
| (6) પ્રવેગ | (6) આત્માનું પરમાત્મા સાથેનું મિલન |
| (7) સમાધિ | (7) ખોરાકમાંથી મળતી ઊર્જા, ગરમી અને શક્તિનો એકમ |