

14F-126

May-2015

B.A., Sem.-II

(EC-II) 112 : Physical Education & Sports Science

Time : 3 Hours]

[Max. Marks : 70

સૂચના : (1) બધા જ પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.

(2) જમણી બાજુ દર્શાવેલ અંક ગુણ દર્શાવે છે.

1. થાક એટલે શું ? તે જણાવી, તેના પ્રકારો વિશે સમજાવો અને થાક લાગવાના કારણોની ચર્ચા કરો. **14**

અથવા

થાકનો અર્થ અને વ્યાખ્યા આપી, સ્નાયુ થાકના કારણો જણાવી, થાકના ક્ષેત્રો વિશે સમજાવો.

2. સમતોલ આહારની અગત્યતા જણાવી, ખેલાડીઓ માટેનો આહાર સમજાવો. **14**

અથવા

ખોરાકના ઘટકો વિશે જણાવો.

3. ન્યૂટનની ગતિના નિયમો જણાવી, તેમનો ઉપયોગ રમત-ગમતની પ્રવૃત્તિઓમાં સદૃષ્ટાંત સમજાવો. **14**

અથવા

(અ) ગતિ એટલે શું ? તે જણાવી તેના પ્રકારો સમજાવો. **7**

(બ) ઉચ્ચાલનના પ્રકારો વિશે જણાવો. **7**

4. યોગનો અર્થ અને વ્યાખ્યા આપી, અષ્ટાંગ યોગ વિશે સમજૂતી આપો. **14**

અથવા

યોગ એટલે શું ? તે જણાવી તેના ફાયદાઓ અને યોગાસન કરવા માટે ઉપયોગી સૂચનો જણાવો.

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

7

- (1) વિટામિન Dનો મુખ્ય સ્ત્રોત _____ છે. (સૂર્ય, ખાંડ, મીઠું)
- (2) માનસિક થાકની અસરથી _____ થાય છે. (હતાશા, એકાગ્રતા, જાગૃતિ)
- (3) એક ગ્રામ પ્રોટીનના દહનથી _____ કિલો કેલરી મળે છે. (4, 8, 12)
- (4) ઉચ્ચાલનના કુલ _____ પ્રકારો છે. (3, 6, 9)
- (5) _____ એસિડની માત્રા વધી જવાથી થાક લાગે છે. (લેક્ટિક, હાઈડ્રોક્લોરિક, સલ્ફ્યુરિક)
- (6) થાકના મુખ્ય _____ પ્રકારો છે. (2, 4, 6)
- (7) ધ્યાનના કુલ _____ પ્રકારો હોય છે. (2, 3, 4)

(બ) યોગ્ય જોડકાં જોડો :

7

(અ) વિભાગ

(બ) વિભાગ

- | | |
|---------------|---|
| (1) કેલરી | (A) આત્માનું પરમાત્મા સાથેનું મિલન |
| (2) યોગ | (B) વજન કિલોગ્રામ
ઊંચાઈ (મીટર) ² |
| (3) બી.એમ.આઈ. | (C) હવાના અવરોધની અસર સંભવ છે. |
| (4) સમાધિ | (D) ખોરાકમાંથી મળતી ઊર્જા, ગરમી અને શક્તિનો એકમ |
| (5) નોબી | (E) પદાર્થની ગતિનાં અવરોધમાં સહાયક |
| (6) ભાલા ફેંક | (F) અંતરંગ અંગેનું છેલ્લું સોપાન |
| (7) ઘર્ષણ બળ | (G) શરીર શુદ્ધિ માટેની ક્રિયા |