

પ્રશ્ન ૧ :- વ્યક્તિગત શારીરિક તંદુરસ્તી કાર્યક્રમ અને સામાન્ય તાલીમના સિધ્ધાંતો

જણાવી. તંદુરસ્તી કાર્યક્રમ બનાવતી વખતે શું ધ્યાન માં રાખવું જોઈએ? (૧૪)

અથવા

પ્રશ્ન ૧ :- હઠાસાત્મક આરોગ્ય જીવનશૈલીનો પરિચય આપી. શારીરિક તંદુરસ્તીના ખ્યાલ અને ઘટકો.

જણાવો. (૧૪)

પ્રશ્ન ૨ :- અરોબિક અને એનારોબિક કસરત વચ્ચેનો તફાવત સમજાવી. એરોબિક કસરતના જોખમો

અને તેની સંભાળ માટે કેવા પગલા લેશો? (૧૪)

અથવા

પ્રશ્ન ૨ :- હૃદય ની રચના અને કાર્ડિયાક ચક્રનો વિસ્તૃત પરિચય આપી. સ્નાયુબદ્ધ શક્તિ

અને સહનશક્તિના સિધ્ધાંતો જણાવો. (૧૪)

પ્રશ્ન ૩ :- શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે વજન નિયંત્રણ જરૂરી છે આ વિધાનની

ચર્ચા કરી. તણાવ માં થતી બિમારીઓ અને મનોરોગોની ચર્ચા કરો. (૧૪)

અથવા

પ્રશ્ન ૩ :- આહારમાં પ્રોટીન નું જૈવિક મૂલ્ય સમજાવી. કાર્બોહાઈડ્રેટ અને ખનીજનું

મહત્વ સવિસ્તૃત સમજાવો. (૧૪)

પ્રશ્ન ૪ :- નમનિયતા એટલે શું? તેના સિધ્ધાંતો જણાવી. તેને અસર કરતા પરિબળો

જણાવો. (૧૪)

અથવા

પ્રશ્ન ૪ :- શારીરિક યોગ્યતા એટલે શું? તેના ઘટકો ની વિસ્તૃત સમજૂતી આપો. (૧૪)

પ્રશ્ન ૫ :- ટ્રેકનોઈઘ લખો. (કોઈ પણ બે) (૧૪)

(૧) વજન ઘટાડવાનો ડાયટ પ્લાન

(૨) સુખાકારીના પાસાઓ.

(૩) શરીર બંધારણ.

(૪) વજન તાલીમના ફાયદા અને ગેરફાયદાઓ.