

B.A. (Sem.-II) Examination
EC-II 112
Physical Education
May-2017

Time : 3 Hours]

[Max. Marks : 70

પ્રશ્ન-૧ થાક નો અર્થ આપી તેના પ્રકારો સમજાવો. અને થાક સાથી લાગે છે તે સમજાવી થાક નિવારણ ના ઉપાયો જણાવો. (૧૪)

અથવા

પ્રશ્ન-૧ થાકનો અર્થ અને વ્યાખ્યા આપી થાક ના શારીરિક લક્ષણો જણાવો . (૧૪)

પ્રશ્ન-૨ ખોરાકના પોષકતત્વો અનુસાર ખોરાકનું વર્ગીકરણ સવિસ્તાર સમજાવો . (૧૪)

અથવા

પ્રશ્ન-૨ સમતોલ આહાર સમજાવી ખેલાડીઓ માટેનો આહાર સમજાવો. (૧૪)

પ્રશ્ન-૩ ઉચ્ચાલનનો અર્થ જણાવી, ઉચ્ચાલનનાં પ્રકારો સદ્રષ્ટાંત સમજાવો. (૧૪)

અથવા

પ્રશ્ન-૩ ગતિ એટલે શું ? તે સમજાવી તેના પ્રકારો સમજાવો. (૧૪)

પ્રશ્ન-૪ યોગ વિશે સંમજૂતી આપી તેના પાસાની ચર્ચા કરો. (૧૪)

અથવા

પ્રશ્ન-૪ યોગનો અર્થ આપી અષ્ટાંગયોગ વિશે સમજૂતી આપો. (૧૪)

પ્રશ્ન-૫ યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરી ખાલી જગ્યા પૂરો. (૧૪)

૧. હાડકાં તેમજ દાંતનાં બંધારણમાં મુખ્યત્વે _____ જરૂરી છે. (સોડિયમ, પોટેશિયમ, કેલ્શિયમ)

૨. શરીર નું તાપમાન સામાન્ય રીતે _____ હોય છે. (35C, 37C, 39C)

૩. ૧ ગ્રામ ચરબીનાં દહાનંથી _____ કિલો કેલરી મળે છે. (9, 10, 11)

૪. આપણાં શરીરનાં વજનમાં લગભગ _____ ટકા જેટલો પ્રવાહી હોય છે. (50, 60, 70)

૫. થાકનાં મુખ્ય _____ પ્રકારો છે. (બે, ત્રણ, ચાર)

૬. ખેલાડીઓએ દૈનિક આહાર માં _____ ગ્રામ લીલા પાનવાળા શાકભાજી લેવા જોઈએ.

(100 થી 150, 200 થી ૨૫૦, ૩૦૦ થી ૩૫૦)

૭. શરીર કાર્બોહિડ્રેટ પ્રદાથોનો સંગ્રહ _____ સ્વરૂપે થાય છે. (ગ્લાયકોજન, એમિનો એસિડ, ચરબી)

૮. ઉચ્ચાલન ના કુલ _____ પ્રકારો છે. (6, 8, 10)

૯. કુંભકના _____ મુખ્ય પ્રકારો છે. (5, 8, 2)

૧૦. કોઈપણ વસ્તુ પર નજરને સ્થિર રાખવાના વ્યાયામને _____ કહે છે. (ટ્રાટક, નેતિ, બસ્તી)

૧૧. ગતિમાં અવરોધ પેદા કરનારું બળ _____ છે. (સમતોલન, ઘર્ષણબળ, પ્રવેગ)

૧૨. વિટામીન 'બી' ના _____ પ્રકાર છે. જેથી તેની કોમ્પલેક્ષ વિટામીન કહે છે. (6, 7, 8)

૧૩. ૧ ગ્રામ ચરબીમાંથી _____ કેલરી જેટલી શક્તિ મળે છે. (9, 4, 5)

૧૪. વિટામીન B1 નું રસાયણિક નામ _____ છે. (થાયમીન, રિબોફલેવિન, પિરીડોક્સીન)