



Teachingninja.in



Latest Govt Job updates



Private Job updates



Free Mock tests available



Visit - teachingninja.in

Gujarat TAT

**Previous Year Paper
(Physical Education)
27 Jul, 2014**



This Question Paper contains 20 printed pages.

UPDATE KEY FOR "PHYSICAL EDUCATION" SUB., DATE : 4/8/2014
Sl.No.

100599

S/TAT/340(G)/14

(JULY, 2014)

પ્રશ્નપુસ્તિકાનો કોડ
Question Paper
Booklet Code

A

Time : 80 Minutes]

[Maximum Marks : 100

સૂચનાઓ :

- 1) આ કસોટીમાં કુલ 100 પ્રશ્નો છે. દરેક પ્રશ્નનો ગુણ 1 છે.
- 2) તમામ કસોટીઓ બહુવિકલ્પ પ્રકારની છે. ચાર વિકલ્પોમાંથી એક જ વિકલ્પ સાચો જવાબ છે, જે ધ્યાનપૂર્વક વાંચી જવા અને OMR Sheet ઉપર નિયત સ્થળે તમારો ઉત્તર સાચા વિકલ્પની સામેના વર્તુળને ઘટ્ટ [●] કરીને નોંધવા વિનંતી છે.
- 3) પ્રશ્નપત્રના મથાળે જમણી બાજુ ખાનામાં પ્રશ્નપુસ્તિકાનો કોડ લખવામાં આવ્યો છે. ઉમેદવારોએ આ કોડ OMR Sheet ઉપર દર્શાવવામાં આવેલી જગ્યાએ ચીવટપૂર્વક આંકડામાં તેમજ વર્તુળને ઘટ્ટ બનાવીને લખવાનો છે.
- 4) OMR Sheet ઉપર લખવામાં આવેલો પ્રશ્નપુસ્તિકાનો કોડ અને પ્રશ્નપત્ર ઉપર લખેલો કોડ સમાન હોય તેની ખાતરી કરી લેશો. આમાં વિસંગતતા હોય તો ખંડ નિરીક્ષકને તરત જ જાણ કરી OMR Sheet અથવા પ્રશ્નપત્ર અથવા બંને બદલી આપવા માટે જણાવશો જેથી બંને સેટ એક જ કોડના થાય.
- 5) ઉમેદવારે તેને આપવામાં આવેલા પ્રશ્નપુસ્તિકાનો કોડ હાજરીપત્રકમાં નિયત સ્થળે લખવાનો છે.
- 6) OMR Sheet ઉપર વિગતો લખવા માટે તેમજ જવાબો નોંધવા માટે કાળી/ભૂરી બોલપોઇન્ટ પેનનો જ ઉપયોગ કરશો.
- 7) OMR Sheet ઉપર 'વ્હાઈટ ફ્લૂઈડ' કે કરેક્શન શાહીનો ઉપયોગ કરવાની છૂટ નથી.

- 1) અંતરંગ યોગમાં કયા ત્રણ અંગોનો સમાવેશ થાય છે ?
- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| (A) યમ
નિયમ
આસન | (B) ધ્યાન
ધારણા
સમાધિ |
| (C) પ્રાણાયામ
પ્રત્યાહાર
સમાધિ | (D) આસન
ધ્યાન
ધારણા |
- 2) હૃદય અને નાભિચક્રનો સમાવેશ ધારણાના કયા વિષયોમાં થાય છે ?
- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| (A) શરીરના અંતરંગરૂપ વિષયો | (B) શરીરના બાહ્ય અંગરૂપ વિષયો |
| (C) ઈન્દ્રિયાતીત વિષયો | (D) માનસિક વિષયો |
- 3) નીચે આપેલી ષટ્ક્રિયાઓમાંથી કોઈ એક ધારણા માટે ઉપયોગી છે ?
- | | |
|--------------|-----------------|
| (A) વમન ધૌતી | (B) જલનેતિ |
| (C) ત્રાટક | (D) વસ્ત્ર ધૌતી |
- 4) નીચે આપેલા અંગોમાં બહિરંગ યોગમાં એક અંગનો સમાવેશ થતો નથી ? તે શોધો.
- | | |
|----------------|---------------|
| (A) સમાધિ | (B) પ્રાણાયામ |
| (C) પ્રત્યાહાર | (D) આસન |
- 5) પ્રાચીન ઋષિમુનિઓએ કુદરતના અવલોકન દ્વારા શેની શોધ કરી ?
- | | |
|---------------|----------------|
| (A) આરોગ્યની | (B) આસનોની |
| (C) અનુભૂતિની | (D) આધ્યાત્મિક |
- 6) ઈન્દ્રિયો ઉપર કાબૂ-અધિકાર મેળવવા માટે સાધકે યોગના અષ્ટાંગ યોગમાંથી કયા અંગનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ ?
- | | |
|-----------|----------------|
| (A) ધ્યાન | (B) ધારણા |
| (C) સમાધિ | (D) પ્રત્યાહાર |

- 7) શિયાળાની ઋતુમાં શરીરમાં ગરમી પેદા કરવા માટે કયો પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ ?
 (A) ચંદ્રભેદન (B) શીતલી
 ✓ (C) સૂર્યભેદન (D) શીતકારી
- 8) વર્ષોથી બંધ નસકોરાથી પીડાતી વ્યક્તિઓએ કઈ ષટ્ક્રિયા કરીને રાહત મેળવી શકે છે ?
 (A) ત્રાટક (B) વમન ધૌતિ
 ✓ (C) સૂત્રનેતિ (D) કપાલ ભાતિ
- 9) થાઈરોઈડ અને પેરાથાઈરોઈડ ગ્રંથિઓના સ્વાસ્થ્યમાં નીચેનામાંથી કયો બંધ ઉપયોગી છે ?
 ✓ (A) જલંધર બંધ (B) ઉદ્ધિયાન બંધ
 (C) મૂલબંધ (D) ત્રિબંધ
- 10) પ્રાણાયામના અભ્યાસમાં કયા વિશેષ સૂચનોનો સમાવેશ કરવામાં આવેલો છે ?
 (A) જલનેતિ અને સૂત્રનેતિ
 ✓ (B) વમન ધૌતિ અને વસ્ત્ર ધૌતિ
 (C) યમ અને નિયમ
 (D) ભ્રામરી અને ઝંકાર
- 11) સંપ્રજાત સમાધિમાં સાધક કઈ ભૂમિકામાં પ્રવેશ પામે છે ?
 (A) ચિત્તમાં ગહન રહસ્યોનું જ્ઞાન
 ✓ (B) મનથી પર પ્રજ્ઞાની
 (C) ધ્યેય વસ્તુનું અવબંધન છૂટી જાય
 (D) કલેશ અને કર્મોની નિવૃત્તિ થાય
- 12) સમાધિનું સર્વોચ્ચ સ્વરૂપ કયું છે ?
 (A) સખીજ (B) ત્રિર્બીજ
 (C) સંપ્રજાત (D) ધર્મમેધ

13) જીવાત્મા અને પરમાત્માના એકતાના જ્ઞાનના ઉદયને શું કહે છે ?

(A) પ્રત્યાહાર

(B) ધ્યાન

✓ (C) સમાધિ

(D) ધારણા

14) નિયમિત ધારણા કરવાથી શામાં પરિવર્તન આવે છે ?

✓ (A) સ્મૃતિ

(B) નકારાત્મક

(C) હકારાત્મક

(D) શૌચ

15) સૂર્યનમસ્કારની નીચે આપેલ સ્થિતિઓમાં કઈ સ્થિતિમાં કયો મંત્ર બોલાય છે. તે દરેક સ્થિતિમાં બોલાતો સાચો મંત્ર શોધી સાચો જવાબ બનાવો.

	સ્થિતિઓ		બોલાતો મંત્ર
a)	ત્રીજી સ્થિતિ	i)	ૐ મરીચયે નમઃ
b)	પાંચમી સ્થિતિ	ii)	ૐ સૂર્યાય નમઃ
c)	છઠ્ઠી સ્થિતિ	iii)	ૐ ખગાય નમઃ
d)	આઠમી સ્થિતિ	iv)	ૐ પુષ્ણે નમઃ

(A) a - i, b - ii, c - iii, d - iv

✓ (B) a - ii, b - iii, c - iv, d - i

(C) a - iii, b - iv, c - i, d - ii

(D) a - iv, b - ii, c - i, d - iii

16) પાણીની અશુદ્ધિને કારણે અશોકને ઝાડા-ઊલટી થાય છે તો શરીરના કયા અવયવને ચેપ લાગ્યો છે તેમ કહી શકાય ?

(A) યકૃતને

(B) ફેફસાંને

✓ (C) આંતરડાને

(D) કીડનીને

17) રમત દરમિયાન એક ખેલાડીને હાથે વાગે છે અને ખૂબ જ રક્તસ્ત્રાવ થાય છે તો તે સમયે તત્કાલિક શું કરવું જોઈએ ?

(A) હાથે પાટો બાંધી દેવો.

✓ (B) હાથને ઊંચો રાખવો.

(C) હાથને ઢીલો રાખવો.

(D) હાથ ઉપર દવા લગાડવી.

- 18) નીચેનામાંથી સાચો અકસ્માત કોને કહી શકાય ?
 (A) કરંટ લાગવાથી (B) ગાયે મારવાથી
 (C) મધમાખી કરડવાથી (D) વિજળી પડવાથી
- 19) દરિયામાં નાહવા જવા માટે ક્યારે ન જવું જોઈએ ?
 (A) ભરતીના સમયે (B) ઓટના સમયે
 (C) સવારના સમયે (D) બપોરના સમયે
- 20) દવાની ખૂબ જ ઓછી માત્રા કઈ ચિકિત્સા-પદ્ધતિમાં મળે છે ?
 (A) આયુર્વેદ (B) નેચરોપથી
 (C) હોમિયોપેથિક (D) એલોપથી
- 21) હવા, પ્રાણી, કીટકો, માખીઓ દ્વારા સામાન્ય રીતે કયા રોગો ફેલાતા હોય છે ?
 (A) હવા જન્ય રોગો (B) પ્રાણી જન્ય રોગો
 (C) ચેપી રોગો (D) બિન ચેપી રોગો
- 22) રોગપ્રતિકારક શક્તિનો ધીરે ધીરે ક્ષય થતો જાય છે તો તે કયો ચેપી રોગ છે ?
 (A) ટી.બી. (B) ઈન્ફ્લુએન્ઝા
 (C) એઈડ્સ (D) ન્યુમોનિયા
- 23) શરીરમાં રોગ કે તકલીફ ન હોય તે માત્ર સ્વાસ્થ્ય નથી. પરંતુ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક રીતે સક્ષમ હોય તેને સ્વાસ્થ્ય કહે છે. આ વ્યાખ્યા કોણે આપી છે ?
 (A) OWN (B) OWC
 (C) OWH (D) WHO
- 24) ડીસ્પોઝેબલ ઈજેક્શન કે જંતુમુક્ત સોય કે નવી સોયથી ઈજેક્શન લેવાથી કયા રોગથી બચી શકાય ?
 (A) કેન્સર (B) ટી.બી.
 (C) એઈડ્સ (D) મેનેન્જાઈટીસ

- 25) સ્વાસ્થ્ય પરીક્ષણ નિયમિત કરાવવું શા માટે જરૂરી છે ?
☒ (A) સારવારના સારા પરિણામ માટે (B) ચેપી રોગથી રક્ષણ માટે
 (C) રોગ ન થાય તે માટે (D) રોગપ્રતિકારક શક્તિ વિકસાવવા
- 26) આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાએ સ્પર્ધા કરવા માટે 200 મી દોડનું પ્રસ્થાન રેખા કઈ દિશામાં હોય છે ?
☒ (A) ઉત્તર-પૂર્વ (B) દક્ષિણ - પૂર્વ
 (C) ઉત્તર - પશ્ચિમ (D) દક્ષિણ - પશ્ચિમ
- 27) ગલી આપવાનું કાર્ય કોન કરે છે ?
 (A) પ્રસ્થાનકાર (B) સહ પ્રસ્થાનકાર
 (C) મુખ્ય પંચ ☒ (D) રાહ કારકુન
- 28) 110 મી વિઘ્ન દોડની સ્પર્ધામાં પાંચમા વિઘ્નની ઊંચાઈ કેટલી હોય છે ?
 (A) એક મીટર છડસઠ સે.મી. (B) એક મીટર સાર્ઠઠ સે.મી.
☒ (C) એક મીટર છડસઠ મીલી મીટર (D) એક મીટર અડસઠ મીલી મીટર
- 29) 4 × 100 મીટર ટપ્પા દોડ સ્પર્ધામાં ટપ્પા બદલ પ્રદેશનું માપ કેટલું હોય છે ?
 (A) દસ મીટર ☒ (B) વીસ મીટર
 (C) પંદર મીટર (D) પચ્ચીસ મીટર
- 30) દોડની સ્પર્ધા માટે બીજા નંબર માટેના સમયપંચોના ઘડિયાળોમાં તફાવત જોવા મળે છે. તો પરિણામ પત્રકમાં કયો સમય નોંધવામાં આવશે ?
 (A) સૌથી ઓછો હોય તે (B) સરાસરી અનુસાર જે આવે તે
☒ (C) વચ્ચેનો હોય તે (D) સૌથી વધુ હોય તે

- 31) 3000 મી દોડની સ્પર્ધા માટે ખેલાડીએ કેટલી વખત વિજય રેખા ઓળંગવી પડશે ?
 (A) સાત વખત (B) આઠ વખત
 (C) તેર વખત (D) બાર વખત
- 32) ડેકેથ લોન અને પેન્ટેથ લોન સ્પર્ધામાં ખેલાડીના કેટલા સ્ટાર્ટ ફાઉલ કરશે તો તેને બાકાત કરવામાં આવશે ?
 (A) એક કરતાં વધારે (B) બે કરતાં વધારે
 (C) ત્રણ કરતાં વધારે (D) બાકાત કરવામાં આવતો નથી.
- 33) હેપ્ટેથલોન સ્પર્ધાના બીજા દિવસની પ્રથમ પ્રવૃત્તિ કઈ હોય છે ?
 (A) બરછી ફેંક (B) ઊંચી કૂદ
 (C) લાંબી કૂદ (D) 200 મીટર દોડ
- 34) 1500 મીટર દોડની સ્પર્ધા માટે પ્રસ્થાનકાર કયા પ્રકારનો હુકમ આપીને પ્રસ્થાન આપશે ?
 (A) ઓન યોર માર્ક્સ, સેટ, ગો
 (B) ઓન યોર માર્ક્સ, સેટ, કલેપરનો અવાજ
 (C) સેટ કલેપરનો અવાજ
 (D) ફક્ત ગો
- 35) ટપ્પા બદલ પ્રદેશની રેખાઓથી પ્રસ્થાન રેખા કેટલી મીટરના અંતરે આવેલી હોય છે ?
 (A) આઠ મીટર (B) દસ મીટર
 (C) વીસ મીટર (D) પાંચ મીટર
- 36) નીચે મુજબના ઊંચી કૂદના પરિણામ પત્રક અનુસાર ખેલાડીઓનો વિજેતા ક્રમ નક્કી કરો.

ખેલાડી	ઊંચાઈ				
a	xo	xxo	xxo	xxx	
b	o	xo	xo	xo	xxx
c	o	xxo	o	xxo	xxx
d	xo	xo	xo	o	xxo

- (A) dabc (B) dcba
 (C) dbca (D) dacb

37) લાંબી કૂદની સ્પર્ધામાં એક ખેલાડી આંખો બંધ કરીને કૂદવા પ્રયત્ન કરે છે. પંચ તરીકે તમે શું કરશો ?

- (A) ફાઉલ આપીશ (B) તક સાચી ગણીશ
(C) કૂદતો રોકીશ (D) ઉપરનામાંથી એકપણ ક્રિયા નહીં કરું.

38) નીચે આપેલ કોઠામાં કૂદના પ્રકારને સુસંગત આંક દર્શાવતો વિકલ્પ પસંદ કરો.

	A		B
a)	લાંબી કૂદ	i)	2.10 મીટર
b)	ઊંચી કૂદ	ii)	5.50 મીટર
c)	વાંસ કૂદ	iii)	1.20 મીટર
d)	લંગડી ફાળ કૂદ	iv)	7.70 મીટર

- (A) a - ii, b - iii, c - i, d - iv (B) a - iv, b - i, c - ii, d - iii
(C) a - i, b - iii, c - iv, d - ii (D) a - iii, b - i, c - ii, d - iv

39) નીચેના કૌશલ્યોમાંથી કયું કૌશલ્ય લાંબી કૂદ સાથે સંબંધ ધરાવે છે ?

- (A) ટેક ઓફ (B) કાઉચ સ્ટાર્ટ
(C) પીવોટીંગ (D) શુટીંગ

40) નીચેનામાંથી કઈ પદ્ધતિ ઊંચી કૂદ સાથે સંકળાયેલ છે ?

- (A) હવાતર (B) પશ્ચિમી ગબડ
(C) ફિરકી (D) લટક

41) ગોળા ફેંક પ્રવૃત્તિના કૌશલ્યોને યોગ્ય ક્રમમાં દર્શાવતો વિકલ્પ પસંદ કરો.

- (a) કાઉચ (b) ઊભણી
(c) પક્કડ (d) પગ લાત
(A) c - a - b - d (B) a - b - c - d
(C) c - b - a - d (D) c - d - a - b

42) ચક્ર ફેંકની સ્પર્ધા દરમિયાન ખેલાડીએ ફેંકેલ ચક્ર ફેંક રેખા ઉપર પડે તો શું નિર્ણય આપશે ?

- ☒ (A) ફાઉલ ગણવામાં આવશે
 (B) સાચી તક ગણવામાં આવશે
 (C) ફરી તક આપવામાં આવશે
 (D) ઉપરનામાંથી એકપણ નહિ

43) બહેનો માટેની બરછી ફેંકની સ્પર્ધા માટે વાપરવામાં આવતી બરછીનું વજન કેટલું હોય છે ?

- (A) 500 ગ્રામ
 (B) 80 ગ્રામ
☒ (C) 600 ગ્રામ
 (D) 800 ગ્રામ

44) હથોડા ફેંકની સ્પર્ધામાં ખેલાડીઓએ પ્રાપ્ત કરેલ આંક દર્શાવતો કોઠો નીચે મુજબનો છે. તેમાંથી સાચાં વિજેતા ક્રમ નક્કી કરો.

ખેલાડી	મેળવેલ આંક			
a	13.20	14.15	13.67	14.50
b	12.60	F	13.10	13.65
c	12.70	12.75	13.00	13.09
d	13.10	12.80	13.65	12.45

- (A) a - d - c - b
 (B) a - b - c - d
 (C) a - b - d - c
☒ (D) a - d - b - c

45) ચક્ર ફેંકનું ફેંક વર્તુળ ગોળા ફેંકના ફેંક વર્તુળથી કેટલું મોટું હોય છે ?

- ☒ (A) 36.5 સે.મી.
 (B) 35.6 સે.મી.
 (C) 36.6 સે.મી.
 (D) 35.5 સે.મી.

46) કબડ્ડીની સ્પર્ધામાં ચઢાઈ કરનાર પક્ષને બોનસ ગુણ ક્યારે મળે છે ?

- (A) સામા પક્ષના પાંચ ખેલાડી હોય અને બોનસ રેખા ઓળંગે ત્યારે
 (B) બોનસ રેખા ઓળંગે ત્યારે
 ✓ (C) બોનસ રેખા ઓળંગે અને બચાવ પક્ષનાં પાંચ કરતાં વધુ ખેલાડી હોય ત્યારે
 (D) બચાવ પક્ષના છ કે સાત ખેલાડી હોય અને લંઘન રેખા ઓળંગે ત્યારે

47) કબડ્ડી રમતના કૌશલ્યોને ચઢતા ક્રમમાં ગોઠવો.

- (a) લંઘનરેખા ઓળંગવી (b) પગથી પગે સ્પર્શ કરવો
 (c) દમ ઘૂંટવો (d) છાપો મારવો
 (A) c - a - d - b (B) c - d - a - b
 ✓ (C) c - a - b - d (D) c - b - a - d

48) કબડ્ડીની સ્પર્ધા માટે બહેનોનો સમય કેટલો હોય છે ?

- (A) પંદર - બે - પંદર મિનિટ ✓ (B) પંદર - પાંચ - પંદર મિનિટ
 (C) વીસ - પાંચ - પંદર મિનિટ (D) વીસ - પાંચ - વીસ મિનિટ

49) બો-બો રમતમાં બે વાર સ્પર્ધા કરવા છતાં પણ બન્ને ટુકડીઓના ગુણ સરખા થાય છે. તો વિજેતા નક્કી કરવા નીચે પૈકી કયો વિકલ્પ અપનાવશો.

- (A) બન્નેને સરખો વિજેતા ક્રમ આપવો.
 (B) સિક્કો ઉછાળીને વિજેતા ક્રમ આપવો.
 ✓ (C) બન્ને ટુકડીના એક એક ખેલાડીનો સમય લઈને.
 (D) આલ્ફાબેટીક ઓર્ડર મુજબ.

50) બો-બોની રમતમાં પ્રથમક્રમે માર કરનાર ખેલાડી અને પાંચમા ક્રમે માર કરવા બેઠેલ ખેલાડીઓ વચ્ચેનું અંતર કેટલું થશે ?

- (A) દસ મીટર અને પંદર સેન્ટીમીટર (B) દસ મીટર અને શૂન્ય સેન્ટીમીટર
 (C) દસ મીટર અને વીસ સેન્ટીમીટર ✓ (D) દસ મીટર અને દસ સેન્ટીમીટર

- 51) નીચેના પૈકી કયું કૌશલ્ય ખો-ખો રમત સાથે સંબંધ ધરાવે છે ?
 (A) બુલી (B) સ્મેર્શીંગ
 (C) પલટી મારવી (D) પગથી પગને સ્પર્શ કરવો.
- 52) વોલીબોલની રમતમાં નીચેનામાંનું કયું કૌશલ્ય બચાવ પક્ષનું નથી ?
 (A) ટુ હેન્ડ અંડર હેન્ડ પાસ (B) અપર હેન્ડ પાસ
 (C) બ્લોકીંગ (D) સર્વિસ
- 53) વોલીબોલની રમતમાં એક ખેલાડી પંચ દ્વારા વ્હિસલ વગાડ્યા પહેલાં સર્વિસ કરે છે. તો તમે શું કરશો ?
 (A) સર્વિસ ફાઉલ આપવામાં આવશે.
 (B) વ્હિસલ વગાડીને દડો ચાલું રાખવામાં આવશે.
 (C) તે ખેલાડીને રમતમાંથી બાદ કરવામાં આવશે.
 (D) દડો ચાલું રાખીને વ્હિસલની રાહ જોવાની સૂચના આપવામાં આવશે.
- 54) વોલીબોલમાં નેટ ઉપર લગાવવામાં આવતા એન્ટેનાની ઊંચાઈ કેટલી હોય છે ?
 (A) 1 મીટર 80 સે.મી. (B) 1 મીટર 22 સે.મી.
 (C) 2 મીટર 24 સે.મી. (D) 1 મીટર 25 સે.મી.
- 55) બૂલી કૌશલ્યનો રમતમાં કયારે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે ?
 (A) જ્યારે ખેલાડીનો પગ દડાને અડકે ત્યારે
 (B) ખેલાડીની સ્ટીકનો પાછળનો ભાગ અડકે ત્યારે
 (C) બન્ને પક્ષના ખેલાડીઓ વચ્ચે સંઘર્ષ થાય ત્યારે
 (D) જ્યારે વિરૂદ્ધ ટુકડીના ખેલાડીઓ વચ્ચે હોકી અથડાય ત્યારે
- 56) મહાભારતના કાળમાં હોકી રમત કયા નામથી ઓળખાતી હતી ?
 (A) ગોબી-દડો (B) ગુલ્લી-દડો
 (C) ગેદી-દડો (D) ઉપરનામાંથી એકપણ નહિ.

57) નીચેનામાંથી કયા ખેલાડીને હોકીનો "જદુગર" ગણવામાં આવતો હતો ?

(A) ધનરાજ પીલ્લાઈ

☒ (B) ધ્યાનચંદ

(C) મીલખાસિંગ

(D) કે.પી.એસ. ગીલ

58) હેન્ડબોલ રમતમાં ગોલ રેખાઓની ઝાડાઈ કેટલી રાખવામાં આવે છે ?

☒ (A) આઠ સે. મીટર

(B) પાંચ સે. મીટર

(C) સાત સે. મીટર

(D) દશ સે. મીટર

59) કયું કૌશલ્ય હેન્ડ બોલ સાથે જોડાયેલું નથી ?

☒ (A) હીટીંગ

(B) શૂટીંગ

(C) થ્રોઈંગ

(D) પીઓટીંગ

60) કઈ રમતની શરૂઆત "થ્રો ઓફ" થી કરવામાં આવે છે ?

(A) બાસ્કેટ બોલ

(B) વોલી બોલ

(C) હોકી

☒ (D) હેન્ડ બોલ

61) ફૂટબોલ રમતનો સમય શો હોઈ શકે ?

(A) 20 - 5 - 20

(B) 40 - 5 - 40

☒ (C) 45 - 10 - 45

(D) 55 - 5 - 55

62) ફૂટબોલની સ્પર્ધા માટે વાપરવામાં આવતા ફૂટબોલનું વજન વધુમાં વધુ કેટલું હોય છે ?

(A) 430 ગ્રામ

(B) 460 ગ્રામ

(C) 425 ગ્રામ

☒ (D) 450 ગ્રામ

63) ફૂટબોલ રમતમાં જાણીબુજીને પ્રતિસ્પર્ધી ખેલાડી પર પાછળથી આક્રમણ કરે તો...

(A) પ્રતિસ્પર્ધીને કોર્નર કીક આપવામાં આવે છે.

(B) પ્રતિસ્પર્ધીને ઈનડાયરેક્ટ ફ્રી કીક આપવામાં આવે છે.

☒ (C) પ્રતિસ્પર્ધી ટુકડીને ફ્રી કીક આપવામાં આવે છે.

(D) થ્રો ઈન આપવામાં આવે છે.

- 64) બાસ્કેટ બોલની રમત દરમિયાન કોઈ એક ટુકડીનો ખેલાડી પ્રતિબંધિત પ્રદેશમાં દડા ઉપર વધુમાં વધુ કેટલો સમય રમી શકે ?
 (A) ફાઈવ સેકન્ડ (B) ☒ થ્રી સેકન્ડ
 (C) થર્ટી સેકન્ડ (D) ટેન સેકન્ડ
- 65) બાસ્કેટબોલની રમતની શરૂઆત કેવી રીતે કરવામાં આવે છે ?
 (A) થ્રો ઈન (B) ☒ જમ્પ બોલ
 (C) બેક પાસ (D) થ્રો ઓફ
- 66) બાસ્કેટ બોલ રમતમાં ટુકડીના કોઈપણ ખેલાડીને દડો મળ્યા પછી આગળના અર્ધ મેદાનમાં જો દડો ન લઈ જવામાં આવે તો કયો નિયમ ભંગ ગણવામાં આવશે ?
 (A) ☒ દશ સેકન્ડ (B) પાંચ સેકન્ડ
 (C) ત્રીસ સેકન્ડ (D) ત્રણ સેકન્ડ
- 67) કબડ્ડીની સ્પર્ધામાં બે વખત રમત રમાડ્યા પછી બંને ટુકડીના ગુણ સરખા હોય તો શું નિર્ણય આપશે ?
 (A) સડન રેડ (B) ગોલ્ડન રેડ
 (C) ☒ ફાઈવ રેડ (D) એકપણ નહિ
- 68) બેડમિન્ટન રમતમાં બે થાંભલાની વચ્ચે બાંધવામાં આવતી નેટની ઊંચાઈ, થાંભલા પાસે અને બે થાંભલાની મધ્યમાં કેટલી ઊંચાઈ ધરાવે છે ?
 (A) 1.55 મીટર, 1.50 મીટર (B) 1.52 મીટર, 1.55 મીટર
 (C) 1.50 મીટર, 1.55 મીટર (D) ☒ 1.55 મીટર, 1.52 મીટર
- 69) બેડમિન્ટનના રેકેટની લંબાઈ વધુમાં વધુ કેટલી હોય છે ?
 (A) સડસઠ સેન્ટીમીટર (B) ☒ અડસઠ સેન્ટીમીટર
 (C) અડસઠ મીલીમીટર (D) પાંસઠ સેન્ટીમીટર
- 70) બેડમિન્ટનના શટલકોકનું વજન વધુમાં વધુ કેટલું હોય છે ?
 (A) ☒ પાંચસો પચાસ મીલીગ્રામ (B) પાંચસો પીસ્ટાળીસ મીલીગ્રામ
 (C) પાંચસો ચાળીસ મીલીગ્રામ (D) પાંચસો પંચાવન મીલીગ્રામ

- 71) અંજુ બોબી જ્યોર્જ કઈ એથલેટીક્સ પ્રવૃત્તિ સાથે સંકળાયેલી આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાની ખેલાડી છે ?
 (A) વાંસ ફ્લેટ (B) લંગડી ફાળ ફ્લેટ
 (C) ઊંચી ફ્લેટ (D) લાંબી ફ્લેટ
- 72) સૌથી પહેલો ઓલિમ્પિક રમતોત્સવ કયા દેશમાં યોજવામાં આવેલો હતો ?
 (A) ફ્રાન્સ (B) ગ્રીસ
 (C) અમેરિકા (D) ભારત
- 73) પ્રથમ એશિયન રમતોત્સવમાં ભારતના કયા રાષ્ટ્રપતિએ હાજરી આપેલ હતી ?
 (A) ઝૈલસિંગ (B) ડૉ. વી.વી. ગીરી
 (C) ડૉ. અબ્દુલ કલામ (D) ઉપરનામાંથી કોઈપણ નહીં
- 74) દ્રોણાચાર્ય એવોર્ડની શરૂઆત કયારે કરવામાં આવી હતી ?
 (A) 1981 (B) 1985
 (C) 1988 (D) 1980
- 75) 2006 નો એશિયન રમતોત્સવ કયાં યોજવામાં આવેલો હતો ?
 (A) બેંગકોંગ (B) હિરોશિમા
 (C) દોહા (D) દિલ્હી
- 76) પ્રાચીન ઓલિમ્પિક રમતોત્સવની શરૂઆત કયારે થઈ હતી ?
 (A) ઈ.સ. પૂર્વે 786 (B) ઈ.સ. પૂર્વે 776
 (C) ઈ.સ. પૂર્વે 780 (D) ઈ.સ. પૂર્વે 791
- 77) “શારીરિક શિક્ષણ એ માનવીની વૃદ્ધિ, વિકાસ અને વર્તનમાં મૂલ્યોને અનુલક્ષીને પસંદ કરાયેલી તથા સંચાલિત થયેલી પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા શિક્ષણ આપવાની રીત છે.” આ વ્યાખ્યા કોણે આપી છે ?
 (A) જે.પી. થોમસ (B) સી.એ. બુચર
 (C) આહપર (AAHPER) (D) જે.બી. નેથ

78) નીચેનામાંથી કયો ખેલાડી ક્રિકેટની રમત સાથે સંબંધ ધરાવે છે ?

- (A) કિર્તિ આઝાદ (B) મિલખા સિંઘ
(C) કાર્લ લૂઈશ (D) ધનરાજ પિલ્લાઈ

79) એમ.સી.સી. (M.C.C.) ની સ્થાપના 1787 માં થઈ હતી. M.C.C. નું પુરું નામ જણાવો.

- (A) મધ્યપ્રદેશ ક્રિકેટ ક્લબ (B) મહારાષ્ટ્ર ક્રિકેટ ક્લબ
(C) મેલબોર્ન ક્રિકેટ ક્લબ (D) મહારાજ સયાજીરાવ ક્રિકેટ ક્લબ

80) મેરેથોન વ્યક્તિ કઈ રમત સાથે જોડાયેલો હતો ?

- (A) ફૂટ સાથે (B) ફેંક સાથે
(C) દોડ સાથે (D) યોગ સાથે

81) નીચેની શારીરિક શિક્ષણની શૈક્ષણિક પદ્ધતિઓને ક્રમમાં ગોઠવો.

- (A) હૂકમ પદ્ધતિ / તાલસે પદ્ધતિ / વર્ણન પદ્ધતિ / દાર્શનિક પદ્ધતિ
(B) તાલસે પદ્ધતિ / હૂકમ પદ્ધતિ / દાર્શનિક પદ્ધતિ / વર્ણન પદ્ધતિ
(C) હૂકમ પદ્ધતિ / દાર્શનિક પદ્ધતિ / વર્ણન પદ્ધતિ / તાલસે પદ્ધતિ
(D) વર્ણન પદ્ધતિ / તાલસે પદ્ધતિ / દાર્શનિક પદ્ધતિ / હૂકમ પદ્ધતિ

82) સ્પર્ધામાં ઓછી ટુકડીઓએ ભાગ લીધો હોય પરંતુ સ્પર્ધામાં વધુ વખત રમવાની તક કઈ પદ્ધતિમાં મળે છે ?

- (A) ખાતલ પદ્ધતિ (B) નિસરણી
(C) ચક્રક પદ્ધતિ (D) કોસ વેબર પદ્ધતિ

83) બાતલ સ્પર્ધા પદ્ધતિએ 13 ટુકડીઓએ ભાગ લીધો હોય તો કેટલી ટુકડીઓને પ્રથમ રાઉન્ડમાં બાય આપવામાં આવશે ?

(A) બાર ટુકડી

☒ (B) ત્રણ ટુકડી

(C) બે ટુકડી

(D) ચાર ટુકડી

84) આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાએ પ્રમાણભૂત ટ્રેકમાં કેટલી ગલીઓ રાખવામાં આવે છે ?

(A) છ ગલી

(B) ચાર ગલી

(C) આઠ ગલી

☒ (D) દસ ગલી

85) 90 મીટર સીધ ધરાવતા પ્રમાણભૂત દોડ રાહની દોરવાની ત્રિજ્યા કેટલી હોય છે ?

☒ (A) 34.70 મીટર

(B) 35.00 મીટર

(C) 31.70 મીટર

(D) 36.10 મીટર

86) ઔપચારિક પાઠમાં શિક્ષણાત્મક વિભાગના પગથિયાંનો ક્રમ ગોઠવો.

(a) ઘટક

(b) તાલસે

(c) રૂકાવટસે વર્ણન

(d) મિલ્લત

(A) a / b / c / d

☒ (B) c / a / b / d

(C) b / d / c / a

(D) d / c / b / a

87) બાતલ સ્પર્ધા પદ્ધતિમાં સાચો પ્રથમ નંબર મેળવવા માટે કઈ સ્પર્ધા પદ્ધતિએ સ્પર્ધા કરવી જોઈએ ?

(A) ટેબ્યુલર ટુર્નામેન્ટ

(B) રાઉન્ડ રોબિન ટુર્નામેન્ટ

(C) ડબલ નોક-આઉટ ટુર્નામેન્ટ

☒ (D) લેગ્રાન્ડ વાઈલ્ડ ટુર્નામેન્ટ

88) સી. એચ. મેકલોય દ્વારા કરવામાં આવેલું વિદ્યાર્થીઓનું વર્ગિકરણ કયા આધારો મૂજબ કરેલું છે ?

☒ (A) ઉંમર / વજન / ઊંચાઈ

(B) જાતિ / વજન / ઉંમર

(C) ઊંચાઈ / ઉંમર / જાતિ

(D) વજન / ઊંચાઈ / ધર્મ

89) ઓલિમ્પિક રમતોત્સવમાં પૂર્ણાહુતિ કાર્યક્રમની વિધિ ક્રમમાં ગોઠવો.

- (a) ધ્વજવતરણ
- (b) પરિણામ જહેરાત
- (c) પૂર્ણાહુતિ ઘોષણા
- (d) મહેમાનનું ઉદ્બોધન
- (A) a / d / b / c
- (B) b / d / a / c
- (C) c / a / b / d
- (D) d / a / b / c

90) હાવર્ડ-સ્ટેપ ટેસ્ટ દ્વારા શરીરના કયા તંત્રોનું માપન કરવામાં આવે છે ?

- (A) મસ્ક્યુલર સ્ટ્રેન્થ
- (B) માર્ઈન્ડ પાવર
- (C) કાર્ડિયો વાસ્ક્યુલર સિસ્ટમ
- (D) રેસ્પેરેટ્રી સિસ્ટમ

91) કુરસદના સમયનો સદ ઉપયોગ કરીને રચનાત્મક પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાવા માટે કઈ ક્લબો હોય છે ?

- (A) હેલ્થ ક્લબ
- (B) ફેન્ડસ ક્લબ
- (C) રિક્રીએશન ક્લબ
- (D) સોસિયલ ક્લબ

92) 200 મીટર દોડમાં ચોથી ગલીનું અર્ધચક્રાવા પ્રસ્થાન અંતર કેટલું હોય છે ?

- (A) 10.35 મીટર
- (B) 7.14 મીટર
- (C) 10.45 મીટર
- (D) 13.71 મીટર

93) 400 મીટર વિઘ્ન દોડ સ્પર્ધામાં પાંચમા અને છઠ્ઠા વિઘ્નો વચ્ચેનું અંતર કેટલું હોય છે ?

- (A) 40.00 મીટર
- (B) 35.70 મીટર
- (C) 34.80 મીટર
- (D) 35.00 મીટર

94) તિરછે પવિત્રા દાવ કયા સાધન વ્યાયામ સાથે જોડાયેલ દાવ છે ?

(A) ડંબેલ્સ

☒ (B) ધ્વજ ક્વાયત

(C) મગદળ

(D) વોન્ડ

95) ઔપચારિક પાઠમાં રંજનાત્મક વિભાગમાં નીચેના પૈકી કઈ રમતનો સમાવેશ થાય છે ?

☒ (A) વર્તુળ પસાર રીલે

(B) અનુકરણ દોડ

(C) વિવિધ દોડ

(D) સર્કિટ ટ્રેનીંગ

96) હાથના કાંડાની તાકાત માપવા માટે કયું ઉપકરણ ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે ?

(A) સ્કીન કેલીપર્સ

(B) સ્પાઈરોમીટર

☒ (C) ગ્રીપ ડાયનેમો મીટર

(D) ઉપરનામાંથી કોઈ નહિ

97) ફેફસાંની શ્વસન ક્ષમતા માપવા માટે કયા યંત્રનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે ?

(A) સાયકલ ઈરગો મીટર

(B) ગ્રીપ ડાયનેમો મીટર

(C) ડાયનેમો મીટર

☒ (D) સ્પાયરો મીટર

98) શારીરિક શિક્ષણમાં તાલીમ દરમિયાન કસોટીનું મહત્વ શું છે ?

(A) તાલીમમાં રાહત મેળવવા માટે

☒ (B) આપેલી અને મેળવેલ તાલીમની ચકાસણી માટે

(C) અગામી તાલીમની સરખામણી માટે

(D) તાલીમાર્થીઓના મનોરંજન માટે

99) શાળાના બાળકો માસ ડ્રિલના તાસમાં પ્રવૃત્તિ ન કરવાના આશયથી શાળામાં મોડા આવે છે શિક્ષક તરીકે તમે શું કરશો ?

- (A) મોડા આવતાં બાળકોને શિક્ષા કરવામાં આવશે.
 (B) મોડા આવતાં બાળકો માટે આચાર્યને ફરીયાદ કરીશ.
 (C) બાળકોને વ્યાયામનું મહત્વ સમજાવીશ.
 (D) બાળકોના વાલીને ફરીયાદ કરવામાં આવશે.

100) નીચે આપેલા કોઠાના 'A' વિભાગમાં દર્શાવેલ સાધન-વ્યાયામની પ્રવૃત્તિને 'B' વિભાગમાં દર્શાવેલ સુસંગત દાવ સાથે દર્શાવતો વિકલ્પ પસંદ કરો.

A		B	
a)	ડેબેલ્સ	i)	સીનાબાજુ દાવ
b)	મગદળ	ii)	અડંગા આગે
c)	વોન્ડ	iii)	આગે ઉપે દાવ
d)	ધ્વજ કવાયત	iv)	એકેરી શિરે સીધી દાવ

- (A) a - ii , b - iv , c - iii , d - i
 (B) a - ii , b - i , c - iii , d - iv
 (C) a - iv , b - ii , c - iii , d - i
 (D) a - ii , b - i , c - iii , d - iv

