PHYSICAL EDUCATION

Name & Signature of the Invigilator

PAPER-II
OCT-14/21

ICR Answer Sheet No. :

Roll No. :

Roll Number in words : ....

....

....

....

Time : 1.15 Hours] | **No. of Printed Pages : 24** | **[Maximum Marks : 100**

Instructions for the Candidates

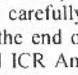
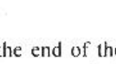
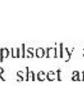
1. Write your Roll Number in the space provided on the top of this page.
2. This paper consists of **fifty (50)** multiple choice type questions. **All** questions are compulsory.
3. At the commencement of examination, the question booklet will be given to candidate. In the first 5 minutes, candidate is requested to open the booklet and compulsorily examine it as below :
   (*i*) To have access to the question booklet, tear off the paper seal on the edge of this cover page. Do not accept a booklet without sticker-seal and do not accept an open booklet.
   (*ii*) Tally the number of pages and number of questions in the booklet with the information printed on the cover page. Faulty booklets due to pages/questions missing or duplicate or not in serial order or any other discrepancy should be got replaced immediately by a correct booklet from the invigilator within the period of five minutes. Afterwards, neither the question booklet will be replaced nor any extra time will be given.
   (*iii*) After this verification is over, the test booklet number should be entered in the ICR answer sheet and the ICR Answer Sheet number should be entered on this test booklet.
4. Each item has upto four alternative responses marked (A), (B), (C) and (D). The answer should be a capital letter for the selected option. The answer letter should entirely be contained within the corresponding square.

Correct method Wrong method OR

5. Your responses to the items for this paper are to be indicated on the ICR Answer Sheet under Paper II only.
6. Read instructions given inside carefully.
7. Rough work is to be done in the end of the booklet only.
8. You have to return the original ICR Answer Sheet to the invigilators at the end of the examination compulsorily and must not carry it with you outside the examination hall. You are, however, allowed to carry duplicate copy of ICR sheet and test booklet on conclusion of the examination.
9. Use black ball point pen.
10. Use of any Calculators or log tables or any other electronic devices is prohibited.
11. There shall be no negative marking.
12. In case of any discrepancy in Gujarati and English version of questions the English version should be taken as final.

પરીક્ષાર્થીઓ માટે સૂચનાઓ :

1. આ પાનાની ટોચમાં દર્શાવેલી જગ્યામાં તમારો રોલનંબર લખો.
2. આ પ્રશ્નપત્રમાં બહુવૈકલ્પિક ઉત્તરો ધરાવતા કુલ **પચાસ (૫૦)** પ્રશ્નો આપેલા છે. **બધા જ** પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.
3. પરીક્ષાની શરૂઆતમાં ઉમેદવારને પ્રશ્નપુસ્તિકા આપવામાં આવશે. પ્રથમ ૫ મિનિટ દરમ્યાન, ઉમેદવારે પ્રશ્નપુસ્તિકા ખોલી અને ફરજિયાતપણે નીચે મુજબ પરીક્ષણ કરવું.
   (*i*) પ્રશ્નપુસ્તિકાનો વપરાશ કરવા માટે આ કવર પેજની ધાર પર આપેલ સીલ ફાડી નાખો. કોઈપણ સંજોગોમાં સીલ સ્ટીકર વગરની કે ખુલ્લી પ્રશ્નપુસ્તિકા સ્વીકારશો નહીં.
   (*ii*) કવર પૃષ્ઠ પર છપાયેલ નિર્દેશાનુસાર પ્રશ્નપુસ્તિકાના પ્રશ્નો પૃષ્ઠો અને સંખ્યાને બરાબર ચકાસી લો. ખામીયુક્ત પ્રશ્નપુસ્તિકા કે જેમાં પૃષ્ઠો/પ્રશ્નો ઓછા હોય, બે વાર છપાયા હોય, અનુક્રમમાં અથવા કોઈ અન્ય ફરક હોય અર્થાત કોઈપણ કારણે ખામીયુક્ત પ્રશ્નપુસ્તિકા સ્વીકારવી નહીં. એને જો ખામીયુક્ત પ્રશ્નપુસ્તિકા મળી હોય તો નિરીક્ષક પાસેથી તુરંત જ બીજી સારી પ્રશ્નપુસ્તિકા મેળવી લેવી. આ માટે ઉમેદવારને પાંચ મિનિટનો સમયગાળો આપવામાં આવશે. પછીથી, પ્રશ્નપુસ્તિકા બદલવામાં આવશે નહીં કે કોઈ વધારાનો સમય પણ આપવામાં આવશે નહીં.
   (*iii*) આ ચકાસણી સમાપ્ત થાયપછી, ટેસ્ટ પુસ્તિકા નંબર ICR જવાબ પત્રકમાં લખવો અને ICR જવાબ પત્રક નંબર પ્રશ્નપુસ્તિકા પર લખવો.
4. પ્રત્યેક પ્રશ્ન માટે ચાર ઉત્તર વિકલ્પ (A), (B), (C) અને (D) આપવામાં આવેલ છે. પસંદગીનો જવાબ માત્ર અંગ્રેજી કેપીટલ મૂળાક્ષર દ્વારા જ આપવો. પસંદ કરેલ અંગ્રેજી કેપીટલ અક્ષર આપેલ ખાનામાં સંપૂર્ણ રીતે સમાઈ જાય તે રીતે લખવો.

સાચી રીત :  ખોટી રીત :  અથવા 

5. આ પ્રશ્નપુસ્તિકાના પ્રશ્નોના જવાબ અલગથી આપવામાં આવેલ ICR જવાબ પત્રકમાં પેપર–૨ લખેલ વિભાગમાં જ લખવા.
6. અંદર આપેલ સૂચનાઓ ધ્યાનપૂર્વક વાંચો.
7. આ પ્રશ્નપુસ્તિકાની અંતે આપેલ પાનું રફ કામ માટે છે.
8. પરીક્ષા સમય પૂરો થઈ ગયા પછી ઓરીજીનલ ICR જવાબ પત્રક જે તે નિરીક્ષકને ફરજીયાત સોંપી દેવું અને કોઈપણ સંજોગોમાં પરીક્ષાખંડની બહાર જઈ શકશે નહીં. પરીક્ષા પૂર્ણ થયા બાદ ઉમેદવાર પ્રશ્નપુસ્તિકા તથા ICR જવાબવહીની ડુપ્લિકેટ કોપી પોતાની સાથે લઈ જઈ શકે છે.
9. માત્ર કાળી પેન/કાળી બોલ પેન વાપરવી.
10. કેલ્ક્યુલેટર અને અન્ય ઈલેક્ટ્રોનિક યંત્રોનો ઉપયોગ કરવાની મનાઈ છે.
11. ખોટા જવાબ માટે નેગેટિવ ગુણાંકન પ્રથા નથી.
12. પ્રશ્નપુસ્તિકાના કોઈ પ્રશ્નમાં અનુવાદ અંગે કોઈ વિવાદ/મતભેદ જણાય તો અંગ્રેજી વર્ઝન યોગ્ય ગણાશે.

PHYSICAL EDUCATION — **શારીરિક શિક્ષણ**

PAPER - II — **પેપર–II**

Note : This paper contains **FIFTY (50)** multiple-choice assertion/reasoning/matching questions, each question carries **TWO (2)** marks. Attempt **All** questions.

નોંધ : આ પ્રશ્નપત્રમાં **પચાસ (૫૦)** બહુવિકલ્પીય પ્રશ્નો, સાચું-ખોટું અને જોડકાં બનાવવાના પ્રશ્નો છે. તમામ પ્રશ્નોના જવાબ લખવાના છે. પ્રત્યેક પ્રશ્નના **બે (૨)** ગુણ છે.

---

1. The first ancient Olympics was held in the year :

(A) 884 B.C.

(B) 776 B.C.

(C) 626 B.C.

(D) 1042 B.C.

1. પ્રથમ પ્રાચીન ઓલિમ્પિક .... ના વર્ષમાં યોજવામાં આવી હતી.

(A) ઈ.સ. પૂર્વે 884

(B) ઈ.સ. પૂર્વે 776

(C) ઈ.સ. પૂર્વે 626

(D) ઈ.સ. પૂર્વે 1042

2. Physical Education is an active form of :

(A) Exercise

(B) Sport

(C) Athletics

(D) Recreation

2. શારીરિક શિક્ષણએ સક્રિય સ્વરૂપ છે :

(A) કસરત

(B) રમત

(C) ખેલકૂદ

(D) રંજન

3. The transfer training from Badminton to Tennis is :

(A) Negative

(B) Positive

(C) Neutral

(D) Zero

4. The greatest health hazard at the moment is :

(A) Drinking and smoking

(B) Overpopulation

(C) Pollution of air, water and atmosphere

(D) Numbers of automobiles

5. Which of the following is a key factor in man's socialization process ?

(A) Social understanding

(B) Social courtesies

(C) Social interaction

(D) Social visits

3. બેડમીંટનથી ટેનીસની રમતમાં સંક્રમણ તાલીમને કહે છે :

(A) નકારાત્મક

(B) હકારાત્મક

(C) તટસ્થ

(D) શુન્ય

4. પ્રવર્તમાન સમયમાં સૌથી મોટું આરોગ્ય જોખમ છે :

(A) દારૂ અને સીગરેટ–બીડીનું સેવન

(B) અતિ વસ્તી

(C) હવા, પાણી અને વાતાવરણજન્ય પ્રદુષણ

(D) વાહનોની સંખ્યા

5. નીચેના પૈકી વ્યક્તિની સામાજિકરણ પ્રક્રિયામાં કયુ મુખ્ય ઘટક છે ?

(A) સામાજિક સમજણ

(B) સામાજિક શિષ્ટાચાર

(C) સામાજિક આંતરપ્રક્રિયા

(D) સામાજિક મુલાકાતો

6. Kidneys are made up of microscopic structural units called :

(A) Larynx

(B) Nephrons

(C) Neurons

(D) Dendride

7. The muscular exercise in which the muscle tone changes but the length of muscle remain unchanged, is known as :

(A) Isometric exercise

(B) Isotonic exercise

(C) Isokinetic exercise

(D) Auxotonic exercise

6. કિડનીઓ જે અતિસૂક્ષ્મ બંધારણીય એકમોમાંથી બને છે. તેને કહેવામાં આવે છે :

(A) લેરીન્ક્ષ

(B) નેફ્રોન્સ

(C) ન્યુરોન્સ

(D) ડેન્ડ્રાઈડ

7. સ્નાયુકીય કસરત કે જેમાં સ્નાયુચુસ્તતામાં ફેરફાર થાય છે પરંતુ સ્નાયુની લંબાઈમાં કોઈ ફેરફાર થતો નથી તે ઓળખાય છે :

(A) સ્થિર કસરત

(B) ગતિજન્ય કસરત

(C) ગતિજન્ય સ્નાયુ ક્રિયાની કસરત

(D) ઓકઝોટોનીક કસરત

8. Warming up helps athletes to :

(A) Improve performance

(B) Improve performance readiness and prevent injury

(C) Keep body and mind relaxed

(D) Avoid being sick

9. Difference between systolic and diastolic pressure is called as :

(A) Pulse rate

(B) Pulse pressure

(C) Pulse difference

(D) Pulse count

10. For healing of wound essential component of food is :

(A) Protein

(B) Carbohydrate

(C) Fat

(D) Mineral

8. ઉષ્માપ્રેરક વ્યાયામ રમતવીરોને મદદરૂપ થાય છે :

(A) દેખાવમાં સુધારો કરે છે

(B) દેખાવમાં તત્પરતા સુધારે છે અને ઈજાઓ અટકાવે છે

(C) શરીર અને મનને હળવુ કરે છે

(D) માંદગીથી દૂર રાખે છે

9. લોહીના વધારે દબાણ અને ઓછા દબાણ વચ્ચેના તફાવતને કહેવામાં આવે છે :

(A) નાડીનો ધબકારો

(B) નાડીના ધબકારાનું દબાણ

(C) નાડીના ધબકારાનો તફાવત

(D) નાડીના ધબકારાની ગણત્રી

10. ઘાને રૂઝવવા માટે ખોરાકનું જરૂરી ઘટક છે :

(A) પ્રોટીન

(B) કાર્બોહાઈડ્રેટ

(C) ચરબી

(D) ખનીજ

11. Muscles' lactic acid can be removed after exercise within :

(A) 20 minutes

(B) 2 days

(C) 3 hours

(D) 60 minutes

11. સ્નાયુમાં લેકટીક એસીડને કસરત પછી સમયગાળામાં દૂર કરી શકાય છે :

(A) 20 મિનિટ

(B) 2 દિવસો

(C) 3 કલાક

(D) 60 મિનિટ

12. The major cause of bad posture in school children is :

(A) Carrying a load books

(B) Bad habits of reading, sitting, standing, walking etc.

(C) Muscle weakness

(D) Tight dress

12. શાળાના બાળકોનો ખરાબ શારીરિક વાંધો હોવાનું મુખ્ય કારણ છે :

(A) પુસ્તકોના ભારનું વહન

(B) વાંચવાની, બેસવાની, ઉભા રહેવાની, ચાલવાની વગેરે ખામીયુક્ત ટેવો

(C) સ્નાયુની નબળાઈ

(D) ચુસ્ત ગણવેશ

13. The term effleurage is concerned with :

(A) Training

(B) Coaching

(C) Exercising

(D) Massaging

13. 'ઈફલેયુરેજ' શબ્દની સાથે સંકળાયેલ છે :

(A) તાલીમ

(B) પ્રશિક્ષણ

(C) કસરત કરવી

(D) માલીસ કરવી