

PHYSICAL EDUCATION

(Gujarati Medium)

કેટેગરી

A

418-PHYSICAL EDU.

A41802196

SEAL SEAL SEAL SEAL SEAL SEAL

પરીક્ષાર્થીનો બેઠક ક્રમાંક

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

પરીક્ષાનો બ્લોક નંબર

--

પરીક્ષાર્થીની સહી

--

બ્લોક સુપરવાઈઝરની સહી

--

પરીક્ષાર્થીઓ માટે અગત્યની સૂચનાઓ

- (1) તમને કહેવામાં ન આવે ત્યાં સુધી પ્રશ્ન પુસ્તિકા ખોલવી નહીં.
- (2) પરીક્ષા દરમ્યાન પરીક્ષાર્થી પાસેથી કોઈ પણ સાહિત્ય ગાઈડ, માર્ગદર્શિકા, કાપલી, સ્વીપો, અન્ય હસ્ત લિખિત કે પ્રિન્ટેડ સાહિત્ય, મોબાઈલ ફોન, કેલક્યુલેટર, સ્પાય કેમરા, હેડ ફોન કે અન્ય વીજાણું ઉપકરણો હોવાનું જણાશે તો પરીક્ષાર્થીને ગેરલાયક ગણવામાં આવશે.
- (3) ચાલુ પરીક્ષા દરમ્યાન અંદરોઅંદર વાતચીત કરવી, અવાજ કરવો કે સુપરવાઈઝરની સૂચનાઓનું ઉલ્લંઘન કરવું તે ગેરશિસ્ત ગણાશે.
- (4) પ્રશ્નપત્ર મળે કે તરત જ ઉત્તરપત્ર (OMR SHEET) માં નિયત કરેલ જગ્યાએ પોતાનો બેઠક નંબર સ્વચ્છ અક્ષરે લખવો.
- (5) ઉત્તરપત્ર (OMR SHEET) માં નિશ્ચિત જગ્યા સિવાય પરીક્ષાર્થીએ પોતાનો બેઠક ક્રમાંક લખવો નહીં તથા પોતાની આગવી ઓળખ છતી થાય તેવી નામ સહિતની અન્ય કોઈ પણ પ્રકારની નિશાની કરવાની સખ્ત મનાઈ છે. તેમ છતાં પણ કોઈ પણ નિશાની કે ઓળખ માલુમ પડશે તો તેને સંપૂર્ણ ગેરશિસ્ત ગણવામાં આવશે અને પરીક્ષા માટે ગેરલાયક ગણવામાં આવશે.
- (6) ઉત્તરપત્ર (OMR SHEET) ના પ્રમાણપત્રમાં પરીક્ષાર્થી તથા સુપરવાઈઝર બંનેની સહી ફરજિયાત છે. બંનેની સહી વિનાના ઉત્તરપત્ર (OMR SHEET) નું મુલ્યાંકન થશે નહીં. જેથી ઉમેદવારે સુપરવાઈઝરશ્રીની સહી અવશ્ય મેળવી લેવી.
- (7) પરીક્ષાર્થીએ બ્લ્યુ/બ્લેક બોલપોઈન્ટ પેનનો ઉપયોગ કરી શકાશે. અન્ય શાહી કે પેન કે પેન્સિલ તથા સફેદ શાહીનો ઉપયોગ કરી શકશે નહીં.
- (8) પ્રશ્નપત્રમાં આપેલ વિકલ્પોમાં કોઈપણ પ્રકારની નિશાની કરવી નહીં.
- (9) આ કસોટી પત્રમાં કુલ -200 પ્રશ્નો છે. પ્રત્યેક પ્રશ્નનો ઉત્તર A, B, C અને D પૈકી કોઈ એક છે. દરેક પ્રશ્ન માટે ચાર વિકલ્પો આપવામાં આવેલ છે. તમારે બધા જ પ્રશ્નોના ઉત્તર આપવાના છે.
ઉદાહરણ તરીકે : ગુજરાતનું પાટનગર કયું છે ?
(A) અમદાવાદ (B) ગાંધીનગર (C) વડનગર (D) પાટણ
અહીં જવાબ (B) ગાંધીનગર જવાબ સાચો હોય, OMR SHEET માં વિકલ્પ (B) નું વર્તુળ ઘૂંટવાનું (Encode) કરવાનું થાય.
Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ
- (10) પ્રત્યેક સાચા જવાબદીઠ 1 (એક) ગુણ મળવાપત્ર થશે. પ્રત્યેક ખોટા ઉત્તર માટે 0.25 ગુણ કપાશે (નેગેટીવ 0.25) જે ઉમેદવાર કોઈ પ્રશ્નનો ઉત્તર આપવા માંગતા ન હોય તો વિકલ્પ E પસંદ કરવાનો રહેશે. વિકલ્પ E માટે નેગેટીવ ગુણ રહેશે નહીં.
- (11) છેકછાકવાળા જવાબ તથા એકથી વધારે વિકલ્પમાં આપેલ જવાબ તથા બ્લેડ કે રબ્બર કે વાઈટનર (સફેદ શાહી) નો ઉપયોગ કરી બદલાવેલ જવાબ માટે 0.25 નેગેટીવ ગુણ મળશે.
- (12) પરીક્ષા પૂરી થયા બાદ ઉત્તરપત્ર (OMR SHEET) બ્લોક સુપરવાઈઝરને પરત કર્યા બાદ વર્ગખંડ છોડવાનો રહેશે. તેમ કરવામાં કસૂર થયેથી શિસ્ત ભંગના પગલાં ગણી પરીક્ષા માટે જે તે ઉમેદવારને ગેરલાયક ઠેરવવામાં આવશે.
- (13) આ પરીક્ષાનો સમય 180 મિનિટનો છે.
- (14) સૌથી યોગ્ય વિકલ્પ જવાબ તરીકે ધ્યાને લેવાશે.

- (1) ગુજરાતી સાહિત્યના ઇતિહાસ સાથે બંધબેસતું વિધાન નીચે પૈકી કયું છે ?
- (A) પ્રેમાનંદ ભટ્ટ અને શામળ ભટ્ટ એ સગુણ ભક્તિ પરંપરાના સાહિત્યમાં મુખ્ય હતા.
- (B) નરસિંહ મહેતા અને અખો એ નિર્ગુણ ભક્તિ પરંપરાના સાહિત્ય માટે વધુ જાણીતા બન્યા હતા.
- (C) નર્મદ, દલપતરામ અને મીરા એ સુધારક યુગના કવિઓ તરીકે ઓળખાયા.
- (D) રામનારાયણ વિ. પાઠક, ઉમાશંકર જોશી, પન્નાલાલ પટેલ વગેરે આધુનિક યુગના કવિઓ કહેવાયા.

- (2) પ્રથમ ગુજરાતી શબ્દકોશની રચના એ કરી હતી.

- (A) નવલરામ પંડ્યા
- (B) ગોંડલના રાજવી ભગવતસિંહજી
- (C) ગોવર્ધનરામ માધવરામ ત્રિપાઠી
- (D) નર્મદાશંકર લાલશંકર દવે

- (3) વિધાન (Assertion) : સામાન્યતઃ વનસ્પતિ લીલા રંગની જોવા મળે છે.

કારણ (Reason) : વનસ્પતિ પ્રકાશસંશ્લેષણની ક્રિયા દ્વારા પોતાનો ખોરાક બનાવે છે.

- (A) વિધાન અને કારણ બંને સાચાં છે, પરંતુ કારણ એ વિધાન માટેની યોગ્ય સમજૂતિ નથી.
- (B) વિધાન સાચું છે અને કારણ ખોટું છે.
- (C) વિધાન ખોટું છે અને કારણ સાચું છે.
- (D) વિધાન અને કારણ બંને સાચાં છે, અને કારણ એ વિધાન માટેની યોગ્ય સમજૂતિ છે.

- 4) વિગતો વાંચો અને નક્કી કરો કે માટે કયો વિકલ્પ આવશે.

મેરીકોમ : બોર્કિસગ તો દીપા કરમાકર :

- (A) લાંબી કૂદ (B) દોડ
- (C) જિમ્નેસ્ટિક (D) રેસલિંગ

- 5) અહીં આપેલાં ક્ષેત્રોના ક્રમ (ડાબીથી જમણી) મુજબ મહાન વિભૂતિઓને જોડતાં કયો વિકલ્પ સાચો થાય ?

કલા → સમાજ સેવા → ઉદ્યોગ → રાજનીતિ

- (A) રવિશંકર રાવળ → મદર ટેરેસા → અમર્ત્યસેન → અટલ બિહારી વાજપેયી
- (B) પંડિત રવિશંકર → વિનોબા ભાવે → ધીરુભાઈ અંબાણી → ડૉ. રામમનોહર લોહિયા
- (C) આર. કે. નારાયણ → ઈલા ભટ્ટ → જનરલ સામ માણેકશા → એ.પી.જે. અબ્દુલ કલામ
- (D) બિસ્મિલ્લાહ ખાન સાહેબ → હોમી ભાભા → જહાંગીર રતનજી ટાટા → ચક્રવર્તી રાજગોપાલાચારી

- (6) ભારતના ઇતિહાસ માટે સમયરેખાના સંદર્ભમાં (ઇ.સ. પૂર્વથી આગળ) નીચેની વિગતો માટે કયો ક્રમ સાચો ?
- (i) લોથલનો ધક્કો (Dockyard)
(ii) ગુપ્ત સામ્રાજ્ય
(iii) ભીમબેટકાનાં ગૂફાચિત્રો
(iv) જનપદનો ઉદય
- (A) iii → i → iv → ii
(B) iii → iv → i → ii
(C) iii → i → ii → iv
(D) iii → iv → ii → i
- (7) સપ્ટેમ્બર-2025 સુધીની માહિતી મુજબ યુનેસ્કો દ્વારા ઘોષિત ન થયેલ 'વિશ્વ વિરાસત સ્થળ' કયું ?
- (A) કાઝિરંગા રાષ્ટ્રીય ઉદ્યાન, અસમ
(B) શાંતિ નિકેતન, પશ્ચિમ બંગાળ
(C) વડનગર શહેર, ગુજરાત
(D) છત્રપતિ શિવાજી ટર્મિનલ, મહારાષ્ટ્ર
- (8) અહીં આપેલા વિકલ્પોમાંથી ભારતની નદીઓને તેના ઉદ્દગમ સ્થાન (origin) સાથે જોડતો સાચો વિકલ્પ કયો ?
- | નદીઓ | ઉદ્દગમસ્થાન |
|------------------|-----------------------------------|
| (a) બ્રહ્મપુત્રા | (i) પૂર્વઘાટ |
| (b) ગોદાવરી | (ii) વિંધ્ય અને સાતપુડા પર્વતમાળા |
| (c) નર્મદા | (iii) હિમાલય પર્વતમાળા |
| (d) મહાનદી | (iv) પશ્ચિમ ઘાટ |
- (A) (a) iii, (b) iv, (c) ii, (d) i
(B) (a) iii, (b) i, (c) ii, (d) iv
(C) (a) iii, (b) iv, (c) i, (d) ii
(D) (a) i, (b) iv, (c) ii, (d) iii
- (9) રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ-2020 મુજબ શાળાશિક્ષણ માટે અભ્યાસક્રમ અને શિક્ષણશાસ્ત્રનું પુનર્ગઠિત માળખું કયું ?
- (A) 3 + 2 + 3 + 3 + 4
(B) 5 + 3 + 3 + 4
(C) 5 + 3 + 2 + 2
(D) 5 + 6 + 2 + 2
- (10) 'શિક્ષકમાં ક્ષમતા નિર્માણ' માટે NEP-2020માં CPDની ભલામણ કરવામાં આવી છે. અહીં CPD એટલે...
- (A) Comprehensive Professional Development
(B) Continuous Professional Development
(C) Continuous Progressive Development
(D) Comprehensive Programme Development

- 1) નીચે આપેલા બંને વિધાનો માટે કયો વિકલ્પ સાચો ?
- (1) 200 DTH TV Channels એ 'PM evidya' - ડિજિટલ પહેલનો એક ભાગ છે, જે વિદ્યાર્થીઓને પોતાના અનુકૂળ સમયે પૂરક શિક્ષણમાં મદદ કરે છે.
- (2) 'DIKSHA' એ એવું ડિજિટલ પ્લેટફોર્મ છે, જે માત્ર શિક્ષકો માટે છે. અહીં શિક્ષક તાલીમ માટે ઓનલાઇન મોડ્યુલ / કોર્સિસ ઉપલબ્ધ છે.
- (A) વિધાન 1 સાચું છે જ્યારે વિધાન 2 ખોટું છે (B) વિધાનો 1 અને 2 સાચાં છે.
 (C) વિધાન 2 સાચું છે જ્યારે વિધાન 1 ખોટું છે. (D) બંને વિધાનો ખોટાં છે.
- 12) NEP-2020 મુજબ વિદ્યાર્થીઓનું 360⁰ મૂલ્યાંકન એ સંદર્ભમાં શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ કયો ?
- (A) સર્વગ્રાહી પ્રગતિપત્રકની સંરચના
 (B) કલા, રમતગમત અને વ્યવસાય-શિક્ષણ સંબંધિત મૂલ્યાંકનનો સમાવેશ
 (C) વિષય પસંદગીમાં વિદ્યાર્થીઓને રસ-રૂચિ મુજબ છૂટ
 (D) બોર્ડની પરીક્ષા વર્ષમાં બે વખત ગોઠવવી
- 13) તાજેતરમાં દિલ્હીમાં ભારત મંડપમૂમાં 16 ફેબ્રુઆરી, 2026 માં નીચે પૈકી કયા કાર્યક્રમનું આયોજન થયું હતું ?
- (A) All India Energy Summit (B) India AI Impact Summit
 (C) All India Olympic Planning Summit (D) All India Finance Planning Summit
- 14) NEP:2020માં શિક્ષણમાં ટેકનોલોજીના વિનિયોગ માટે કઈ સંસ્થાની રચના કરવાની દરખાસ્ત કરવામાં આવી છે, જે ટેકનોલોજીના ઉપયોગ અંગેના વિચારોના મુક્ત આદાન-પ્રદાન માટે મંચ પૂરું પાડશે ?
- (A) NCERT (National Council of Educational Research and Training)
 (B) NETF (National Educational Technology Forum)
 (C) NITIAayog
 (D) NCTE (National Council for Teacher Education)
- 15) વર્ગખંડમાં "Flipped Classroom" મોડલનો ઉપયોગ એટલે શું ?
- (A) વર્ગખંડની બેઠક વ્યવસ્થામાં જરૂર પડે ત્યારે ફેરફાર કરી દેવો.
 (B) પ્રોજેક્ટરના ઉપયોગ દ્વારા વર્ગખંડમાં પાઠ આયોજન મુજબ ભણાવવું.
 (C) શિક્ષકની ગેરહાજરીમાં વિદ્યાર્થીઓ જાતે ભણે તેવી સુવિધા કરવી.
 (D) વિદ્યાર્થીઓ ઘરેથી વિષયવસ્તુનો વીડિયો જોઈને આવે અને વર્ગમાં તેના વિષેની ચર્ચા કે પ્રવૃત્તિ કરે.

- (16) તાજેતરમાં ગુજરાતના કયા જિલ્લામાં વિશ્વના સૌથી મોટા સોલાર પાર્કનું ઉદ્ઘાટન કરવામાં આવ્યું?
 (A) પાટણ (B) કચ્છ (C) બનાસકાંઠા (D) જામનગર
- (17) ગગનયાન મિશન પહેલા અવકાશમાં જનાર ભારતના પ્રથમ “હુમનોઇડ રોબોટ”નું નામ શું છે?
 (A) આકાશ મિત્ર (B) વ્યોમ મિત્ર (C) રોબો-ભારત (D) અવકાશ મિત્ર
- (18) એક શાળામાં ધોરણ-9 અને 10 ના વિદ્યાર્થીઓ માટે Financial Literacy અને Environmental Awareness વિષયો શરૂ કરવામાં આવ્યાં છે. આ પ્રેક્ટિસ NEP-2020ના કયા સિદ્ધાંતરજૂ કરે છે?
 (A) મૂળભૂત સાક્ષરતા અને સંખ્યાજ્ઞાન (B) 21મી સદીના કૌશલ્યોનો વિકાસ
 (C) ક્ષમતાલક્ષી અધ્યયનને મહત્વ (D) આજીવન અને નિરંતર શિક્ષણને પ્રોત્સાહન
- (19) હેમેટાઇટ, મેગ્નેટાઇટ, લિમોનાઇટ અને સિડેરાઇટ - આ કઈ ધાતુના પ્રકારનાં નામ છે?
 (A) લોખંડ (B) તાંબુ (C) એલ્યુમિનિયમ (D) મેન્ગેનીઝ
- (20) 21 Lessons for the 21st Century પુસ્તકનાં લેખક કોણ છે?
 (A) રસ્કીન બોન્ડ (B) અમિશ ત્રિપાઠી
 (C) યુવલ નોઆ હરારી (D) ચેતન ભગત
- (21) ‘કેળવણી એ એકધ્રુવી પ્રક્રિયા છે’ આ વિધાન માટે નીચે પૈકી કયું યોગ્ય છે?
 (A) બાળક કેન્દ્ર સ્થાને હોય છે. (B) શૈક્ષણિક સામગ્રી કેન્દ્ર સ્થાને હોય છે.
 (C) શિક્ષક કેન્દ્ર સ્થાને હોય છે. (D) ગુણાત્મક સુધાર કેન્દ્ર સ્થાને હોય છે.
- (22) કેળવણી એટલે...
 (i) માહિતી પ્રદાનની પ્રક્રિયા (ii) જ્ઞાનનું ડહાપણમાં રૂપાંતરણની પ્રક્રિયા
 (iii) સ્વાવલંબનની કળા (iv) સત્યની શોધ અને પૂર્ણત્વના આવિષ્કરણની પ્રક્રિયા
 (A) i, ii, iii, iv (B) i, ii, iii
 (C) ii, iii, iv (D) i, ii, iii
- (23) કેળવણીનો એક ઉદ્દેશ ‘આત્મસાક્ષાત્કાર’ છે, નીચેનું કયુ વિધાન આત્મસાક્ષાત્કારને યોગ્ય રીતે રજૂ કરે છે?
 (A) માનવને પોતાની મહત્તાઓ અને મર્યાદાનું જ્ઞાન થવું.
 (B) માનવે પોતાની ઈચ્છા અનુસાર વર્તવું.
 (C) માનવનું શિસ્તબદ્ધ અને સંયમશીલ વર્તન.
 (D) માનવનું માનસિક વિકારોથી મુક્ત થવું.

- (24) શિક્ષણની કઈ વિચારધારાએ તત્ત્વજ્ઞાનના આધારભૂત તત્ત્વ તરીકે વિજ્ઞાનની અદ્યતન પદ્ધતિનો ઉપયોગ કર્યો ?
 (A) પ્રકૃતિવાદ (B) વાસ્તવવાદ (C) વ્યવહારવાદ (D) આદર્શવાદ
- (25) શિક્ષણ વ્યક્તિના રસરૂચિ, ક્ષમતા અને જરૂરિયાતો અનુસાર વિકાસ માટે છે. આ વિધાન શિક્ષણના કયા હેતુ સાથે બંધ બેસે છે ?
 (A) સામાજિક હેતુ (B) વ્યક્તિગત હેતુ
 (C) ઉપયોગિતાનો હેતુ (D) વિકાસાત્મક હેતુ
- (26) શિક્ષણના આ સ્વરૂપમાં શિક્ષણ પ્રત્યક્ષ પણ અલ્પજીવી હોય છે.
 (A) દૂરવર્તી શિક્ષણ (B) નિરંતર શિક્ષણ (C) અનૌપચારિક શિક્ષણ (D) ઔપચારિક શિક્ષણ
- (27) આ પ્રકારનાં શિક્ષણમાં સાતત્ય જળવાઈ રહે તે માટે શિક્ષક કરતાં શૈક્ષણિક સામગ્રી વધુ મહત્વની છે.
 (A) પ્રત્યક્ષ શિક્ષણ (B) અનૌપચારિક શિક્ષણ
 (C) વૈધિક શિક્ષણ (D) દૂરવર્તી શિક્ષણ
- (28) કયા વાદને વિચારવાદ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે ?
 (A) આદર્શવાદ (B) પ્રકૃતિવાદ
 (C) વ્યવહારવાદ (D) માનવતાવાદ
- (29) શિક્ષણમાં એવા વિષયોનો સમાવેશ કરવો જોઈએ કે જે બાળકોને જીવનમાં ઉપયોગી થાય. આ વિચાર કયા વાદને સુસંગત છે ?
 (A) આદર્શવાદ (B) પ્રકૃતિવાદ
 (C) વ્યવહારવાદ (D) માનવતાવાદ
- (30) પ્રકૃતિવાદી દર્શન અનુસાર કિશોરાવસ્થા માટેનો અભ્યાસક્રમ કેવો હોવો જોઈએ ?
 (A) પુસ્તકિયું જ્ઞાન નહીં પણ મુક્ત શિક્ષણ આપે તેવો અભ્યાસક્રમ હોવો જોઈએ.
 (B) ધર્મનું શિક્ષણ આપે તેવો અભ્યાસક્રમ હોવો જોઈએ.
 (C) આત્મરક્ષણ માટેનું શિક્ષણ આપે તેવો અભ્યાસક્રમ હોવો જોઈએ.
 (D) સામાજિકતાનો વિકાસ થાય તેવો અભ્યાસક્રમ હોવો જોઈએ.
- (31) વિકાસ એ માનવોમાં જોવા મળતો ફેરફાર છે. આ ફેરફાર માટે શું સાચું છે ?
 (A) તે પ્રમાણાત્મક અને એકાંગી ફેરફાર છે. (B) તે ગુણાત્મક અને એકાંગી ફેરફાર છે.
 (C) તે પ્રમાણાત્મક અને સર્વાંગી ફેરફાર છે. (D) તે ગુણાત્મક અને સર્વાંગી ફેરફાર છે.

- (32) વર્તનવાદી મનોવૈજ્ઞાનિકોના મતે અધ્યયન શું છે ?
- (A) અધ્યયન એ પરિવર્તન છે.
 (B) અધ્યયન એ પરિવર્તન લાવનાર પ્રક્રિયા છે.
 (C) અધ્યયન એ પરિવર્તન અથવા પરિવર્તન લાવનાર પ્રક્રિયા છે.
 (D) અધ્યયન એ પરિવર્તન અને પરિવર્તન લાવનાર પ્રક્રિયા બંને છે.
- (33) અધ્યયન એ જ્ઞાન મેળવવાની, યાદ રાખવાની અને તેનો ઉપયોગ કરવાની સક્રિય માનસિક પ્રક્રિયા છે. અધ્યયન વિશેનો આ દૃષ્ટિકોણ કોનો છે ?
- (A) વર્તનવાદી મનોવૈજ્ઞાનિકો (B) જ્ઞાનવાદી મનોવૈજ્ઞાનિકો
 (C) સમષ્ટિવાદી મનોવૈજ્ઞાનિકો (D) માનવતાવાદી મનોવૈજ્ઞાનિકો
- (34) હોવાર્ડ ગાર્ડનરના બહુવિધ બુદ્ધિના સિદ્ધાંત અનુસાર સાત પ્રકારની માનસિક શક્તિઓ હોય છે. જો કોઈ વ્યક્તિમાં આ સાત પૈકી અવકાશીય શક્તિ સવિશેષ હોય તે શું હોવાની સંભાવના મહત્તમ છે ?
- (A) વૈજ્ઞાનિક (B) કવિ
 (C) શિલ્પકાર (D) શિક્ષક
- (35) પ્રેરણાના સંદર્ભમાં કયું વિધાન ખોટું છે ?
- (A) પ્રેરણા વ્યક્તિની આંતરિક સ્થિતિ દર્શાવે છે.
 (B) પ્રેરણા વ્યક્તિની જરૂરિયાતોમાંથી ઉદ્ભવી શકે છે.
 (C) પ્રેરણાનું ઈન્દ્રિયગ્રાહ્ય અસ્તિત્વ છે.
 (D) પ્રેરણા વ્યક્તિના પસંદિત વર્તનને ટકાવી રાખે છે.
- (36) વ્યક્તિગત ભિન્નતાના સંદર્ભમાં કયો શૈક્ષણિક ફલિતાર્થ યોગ્ય નથી ?
- (A) વર્ગના વિદ્યાર્થીઓના તેમની ક્ષમતા પ્રમાણે સ્તર બનાવી શિક્ષણ આપવું જોઈએ.
 (B) વર્ગના વિદ્યાર્થીની ક્ષમતાને અનુરૂપ વ્યક્તિગત શિક્ષણ આપવું જોઈએ.
 (C) વર્ગના વિદ્યાર્થીઓના શિક્ષણ માટે વિવિધ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
 (D) વર્ગના વિદ્યાર્થીઓને પર્યાપ્ત મહાવરો મળે તે માટે વધારે ગૃહકાર્ય આપવું જોઈએ.
- (37) પરીક્ષામાં ઓછા ગુણ આવતા વિદ્યાર્થી કહે છે કે : “વિજ્ઞાના સાહેબ બહુ કડકાઈથી પેપર ચેક કરે છે.” આ કઈ બચાવ પ્રયુક્તિનું ઉદાહરણ છે ?
- (A) યૌક્તિકીકરણ (Rationalization) (B) પ્રક્ષેપણ (Projection)
 (C) તાદાત્મ્ય (Identification) (D) ક્ષતિપૂર્તિ (Compensation)

(38) વિશિષ્ટ બાળક અને તેના લક્ષણને દર્શાવતી ખોટી જોડ ઓળખો.

(A) ડિસલેક્સિયા ધરાવતું બાળક - શબ્દોને ખોટી રીતે વાંચે છે.

(B) ડિસ્કેલ્યુલિયા ધરાવતું બાળક - ગાણિતિક પ્રક્રિયામાં ભૂલો કરે છે.

(C) ડિસગ્રાફિયા ધરાવતું બાળક - ગ્રાફ દોરવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે.

(D) ઓટીઝમ ધરાવતું બાળક - આંખનો સંપર્ક કરીને વાત કરી શકતું નથી.

(39) સૂચના : 1 થી 5 માંથી તમને યોગ્ય લાગતા અંકની નીચેના ખાનામાં ✓ ની નિશાની કરો.

પ્રશ્ન : ગણિત વિષય તમને કેવો લાગે છે ?

	1	2	3	4	5	
રસપ્રદ						કંટાળાજનક

આ વલણ માપદંડનું સ્વરૂપ કયા પ્રકારનું છે ?

(A) લિકર્ટ (Likert)

(B) થર્સ્ટન (Thurston)

(C) ગટમેન (Guttman)

(D) ઓસગુડ (Osgood)

(40) કયા સમયગાળામાં માનવશરીર વૃદ્ધિ મહત્તમ થાય છે.

(A) ગર્ભાવસ્થા

(B) શિશુઅવસ્થા

(C) કિશોરાવસ્થા

(D) તરુણાવસ્થા

(41) વિકાસના સંદર્ભમાં ખોટું વિધાન પસંદ કરો.

(A) બાળકનો વિકાસ મસ્તકથી પગની દિશામાં થાય છે.

(B) બાળક પહેલા ખભાના સ્નાયુઓ પર કાબુ મેળવી પછી કમશ: કોણી, કાંડુ, હથેળી અને છેવટે ટેરવાં પર અંકુશ મેળવે છે.

(C) દુનિયાના દરેક બાળકની વિકાસ-તરાહ એક સમાન હોય છે. તમામ બાળકો તરુણાવસ્થા દરમિયાન જાતિય ફેરફારો અનુભવે છે.

(D) બાળક પહેલાં આંગળીઓ વડે પકડી પછી હાથને અને છેવટે સમગ્ર શરીરને હલાવે છે.

(42) જ્ઞાનતંત્રની ખામી / ક્ષતિ ધરાવતા અધ્યેતાને શું કહેવામાં આવે છે ?

(A) અધ્યયન અક્ષમતા

(B) સ્નાયવિક વિકલાંગતા

(C) સાંવેગિક રીતે અપવાદરૂપ

(D) સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક રીતે પછાત

(43) કેટલાંક તરુણ પોતાની જાતને તેંડુલકર, અમિતાભ બચ્ચન, માધુરી દીક્ષિત માનીને પોતાના દરજ્જાની જરૂરિયાત સંતોષે છે. આ શાનું ઉદાહરણ છે !

(A) યૌક્તિકીકરણ

(B) તાદાત્મ્ય

(C) અતિપૂર્તિ

(D) આરોપણ

- (44) વિકસિત પ્રાણી કે બુદ્ધિશાળી (હોંશિયાર) માનવી માટે કયા પ્રકારનું અધ્યયન ઉપયુક્ત છે ?
 (A) અભિસંધાન દ્વારા અધ્યયન (B) પ્રયત્ન અને ભૂલ દ્વારા અધ્યયન
 (C) અભિક્રમિત અધ્યયન (D) આંતરસૂઝ દ્વારા અધ્યયન
- (45) અજગ્રત ઈચ્છાઓની અસર જગ્રત વર્તન પર પડ્યા વિના રહેતી નથી. આ સિદ્ધાંત કયો છે ?
 (A) મેકડૂગલનો સહજવૃત્તિનો સિદ્ધાંત
 (B) ફોઈડનો દમન-આનંદ અને જીવનનો સિદ્ધાંત
 (C) મેસ્લોનો માનવ પ્રેરણાનો સિદ્ધાંત
 (D) મેકલેલેન્ડનો સિદ્ધિ પ્રેરણાનો સિદ્ધાંત
- (46) 1956માં આવેલ બ્લૂમ ટેક્સોનોમી (વર્ગીકરણ)માં વર્ષ 2001માં શો મુખ્ય ફેરફાર કરવામાં આવ્યો ?
 (A) સંશ્લેષણ (Synthesis)ને બદલે સર્જન (Creating) કરવામાં આવ્યું.
 (B) મૂલ્યાંકન (Evaluation) ને સૌથી ઉપર મૂકવામાં આવ્યું.
 (C) ઉપયોજન (Application) ને એક સ્તર નીચે લઈ જવામાં આવ્યું.
 (D) ઉપયોજન (Application) અને વિશ્લેષણ (Analysis)ની વચ્ચે સર્જન નું સ્તર ઉમેરવામાં આવ્યું.
- (47) આપેલા પ્રાપ્તિાંકોનું પ્રમાણ વિચલન શોધો : 10, 20, 30, 40, 50
 (A) 10 (B) 0 (C) 15 (D) 30
- (48) વર્ગશિક્ષણ દરમિયાન શિક્ષક કહે કે, 'આ એકમ અઘરો લાગે છે? ચાલો ફરી સમજાવુ, મઝા પડશે.' આ વર્ગવ્યવહારનું કયુ ઘટક છે ?
 (A) લાગણી સ્વીકાર (B) પ્રોત્સાહન કે વખાણ
 (C) વિદ્યાર્થીના વિચારનો સ્વીકાર (D) વિદ્યાર્થીની પહેલ
- (49) અધ્યયન તરીકે આકલન (Assessment as Learning)ને સમજાવતું વિધાન કયું છે ?
 (A) પૂર્વ નિર્ધારિત હેતુઓના આધારે વિદ્યાર્થી કેટલું અધ્યયન કરી શક્યો તે માહિતી શિક્ષક મેળવે છે.
 (B) શૈક્ષણિક કાર્યક્રમની અસરકારકતા કેવી રહી તે માહિતી મેળવવા માટે કરવામાં આવે છે.
 (C) આગામી અધ્યાપન વધુ સારૂ કઈ રીતે બની શકે, જેનાથી વિદ્યાર્થીઓનું અધ્યયન સુધરે તે જાણવા કરવામાં આવે છે.
 (D) આકલન દરમિયાન પણ અધ્યયન થાય છે, જ્યારે વિદ્યાર્થી સ્વઆકલન કરે છે અથવા શિક્ષકે આપેલ પ્રતિપોષણ પર ચિંતન કરે છે.
- (50) વિદ્યાર્થીના વ્યક્તિત્વ, વર્તન કે બિનવિદ્યાકીય નિષ્પત્તિનું મૂલ્યાંકન કરવા કયુ સાધન ઉપયોગમાં લેવું હિતાવહ છે !
 (A) પ્રશ્નાવલિ (B) ક્રમમાપદંડ (C) સિદ્ધિકસોટી (D) નિદાનકસોટી

- (51) તે માર્દકોટિચિંગનું લક્ષણ નથી.
- (A) તે એક નિયંત્રિત વ્યવહાર પદ્ધતિ છે.
- (B) તે અધ્યાપન કૌશલ્યો શીખવતી વાસ્તવિક પરિસ્થિતિ છે.
- (C) તેમાં એક સમયે એક જ કૌશલ્ય શીખવા પર ધ્યાન અપાય છે.
- (D) તે નિશ્ચિત સમય અવધિમાં થતી કામગીરી છે.
- (52) તે મૂલ્યાંકનનું લક્ષણ નથી.
- (A) મૂલ્યાંકન સતત ચાલતી પ્રક્રિયા છે. (B) મૂલ્યાંકન પરિવર્તનલક્ષી છે.
- (C) મૂલ્યાંકન શિક્ષણને ગતિશીલ બનાવે છે. (D) મૂલ્યાંકન એ શિક્ષણનું સાધ્ય છે.
- (53) જો કોઈ કસોટીનું કઠીનતા મૂલ્ય 0 થી 100 માં વિચારવામાં આવે તો તેનું મૂલ્ય કેટલું હોય તો સારું ગણાય ?
- (A) 10 અને 20 ની વચ્ચે (B) 20 થી ઓછું
- (C) 20 થી 80 ની વચ્ચે (D) 80 થી વધુ
- (54) વકરેખા સમધારણ હોવાને બદલે વચ્ચેના ભાગેથી વધુ અણીદાર હોય તો આ ખામીને શું કહેવાય ?
- (A) ચર્પટકકુદતા (B) કૂટકકુદતા (C) ધન વિરૂપતા (D) ઋણ વિરૂપતા
- (55) પોતાના કાર્યોમાં સુધારણા લાવવા માટે કાર્ય કરનાર દ્વારા જ હાથ ધરાતા સંશોધનને શું કહે છે ?
- (A) સૈદ્ધાંતિક સંશોધન (B) વ્યક્તિગત સંશોધન
- (C) મૂળગત સંશોધન (D) ક્રિયાત્મક સંશોધન
- (56) નીચે ખાલી જગ્યામાં યોગ્ય ગાણિતિક સંજ્ઞા મૂકી સમીકરણ સાચું બનાવો.
- 45 _____ 9 _____ 5 _____ 10
- (A) ÷, +, = (B) ÷, ×, =
- (C) =, ×, + (D) ÷, =, -
- (57) દરરોજ સવારે ટાવર-Aનો પડછાયો ટાવર-B પર પડે છે. સાંજે ટાવર-Bનો પડછાયો ટાવર-A પર પડે છે. તો ટાવર-B એ ટાવર-Aની કઈ દિશામાં આવેલ હશે ?
- (A) ઉત્તર (B) દક્ષિણ (C) પૂર્વ (D) પશ્ચિમ
- (58) M એ P નો પુત્ર છે. Q એ O ની પૌત્રી છે. O એ P નો પતિ છે. તો M નો O સાથે સંબંધ શું હશે ?
- (A) પિતા (B) માતા (C) પુત્ર (D) પુત્રી
- (59) 1, 5, 14, 30, _____, 91 ખૂટતી સંખ્યા કઈ હશે ?
- (A) 55 (B) 51 (C) 35 (D) 45

(60) નીચેનામાંથી બાકીની સંખ્યાઓથી જુદી પડતી સંખ્યા કઈ છે ?

16, 25, 36, 62, 144, 196, 225

(A) 25

(B) 62

(C) 144

(D) 196

(61) ચાર બાળકો એક જ હારમાં બેઠા છે. A એ b ની બાજુની સીટ પર છે, પણ Cની બાજુ નહીં. જો C એ Dની બાજુમાં બેઠો ન હોય, તો Dની બાજુની સીટમાં કોણ બેઠું હશે ?

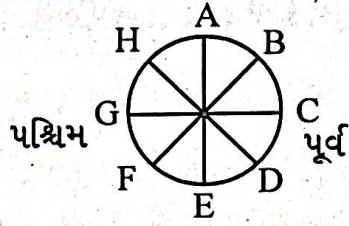
(A) B

(B) B અને A

(C) કંઈ ન કહી શકાય

(D) A

(62) નીચે આકૃતિમાં દર્શાવ્યા મુજબ આઠ વ્યક્તિઓ કેન્દ્રની સામે મુખ રાખીને બેઠા છે. જો દરેકનું સ્થાન ઘડિયાળની વિરુદ્ધ દિશામાં ત્રણ સ્થાન ખસે, તો નીચે પૈકી કઈ ઘટના નહીં બને ?



(A) Bનું મુખ પૂર્વ તરફ હશે.

(B) Fનું મુખ પશ્ચિમ તરફ હશે.

(C) Aનું સ્થાન અગ્નિમાં હશે.

(D) Eનું સ્થાન ઈશાનમાં હશે.

(63) એક વિદ્યાર્થી દક્ષિણ તરફ 12 કિ.મી. અંતર કાપે છે, પછી જમણી બાજુએ વળી 10 કિ.મી. અંતર કાપે છે, ફરી જમણી બાજુએ વળી 12 કિ.મી. અંતર કાપે છે. તો તે વિદ્યાર્થી પ્રસ્થાન બિંદુથી કેટલો દૂર હશે ?

(A) 22 કિ.મી.

(B) 44 કિ.મી.

(C) 12 કિ.મી.

(D) 10 કિ.મી.

(64) 'AUDITORIUM' શબ્દનો ઉપયોગ કરી કયો શબ્દ ન બને ?

(A) ADMIN

(B) AUDITOR

(C) AURUM

(D) RADIO

(65) શ્રેણીમાં આગળનું પદ કયું આવે ?

AA11, BB48, CC927, DD1664,

(A) EE 1525

(B) EE 2525

(C) EE 25125

(D) EE 2515

(66) આગળની આકૃતિઓ મુજબ છેલ્લી આકૃતિમાં માં કઈ સંખ્યા આવશે ?

$$\begin{array}{c} 48 \\ 42 \boxed{18} 8 \\ 14 \end{array}$$

$$\begin{array}{c} 63 \\ 45 \boxed{15} 21 \\ 9 \end{array}$$

$$\begin{array}{c} 56 \\ 51 \boxed{?} 8 \\ 17 \end{array}$$

(A) 10

(B) 13

(C) 17

(D) 21

(67) આપેલા વિધાનના સારાંશ માટે શું સાચું ?

વિધાન : ભારત બહુવિધ ભાષાઓનો દેશ છે.

સારાંશ :

(1) બધા ભારતીયોએ એકથી વધુ ભાષા શીખવી જોઈએ.

(2) દરેક દેશ બહુવિધ ભાષાઓ ધરાવે છે.

(A) સારાંશ 1 સાચું અને 2 ખોટું છે.

(B) બંને સારાંશ સાચાં છે.

(C) બંને સારાંશ ખોટાં છે.

(D) સારાંશ 1 ખોટું અને 2 સાચું છે.

(68) જો ઘડિયાળમાં 5:40 વાગ્યા હોય, તો દર્પણમાં પ્રતિબિંબમાં કેટલો સમય બતાવશે ?

(A) 4:50

(B) 7:40

(C) 6:20

(D) 2:40

(69) એક લીપ વરમાં કેટલા કલાક હોય છે ?

(A) 8760

(B) 8670

(C) 8784

(D) 8874

(70) જો '+' નો અર્થ 'x' થતો હોય, '-' નો અર્થ '+' થતો હોય અને 'x' નો અર્થ '÷' થતો હોય તો

$[(5 + 6) - 6] \times 12 = \dots\dots\dots$

(A) 60

(B) 03

(C) 05

(D) 04

(71) કયા વાક્યમાં અવ્યયનો ઉપયોગ થતો નથી ?

(A) તે પાસ થયો કેમ કે તેણે ખૂબ મહેનત કરેલી.

(B) શાબાશ છે એ બહાદૂર જુવાનને !

(C) એ પ્રાણઘાતક અકસ્માતથી તે મરી જાત.

(D) એ ચોરની પેઠે ઘરમાં ઘૂસ્યો.

(72) કયું વાક્ય કર્મણિ પ્રયોગમાં નથી ?

(A) તને વિમાન દેખાય છે ?

(B) મેં શીખસિન કર્યું.

(C) મને વાત સમજાય છે.

(D) મારે આસને બેસવું છે.

(73) A સાથે Bનાં સાચાં જોડકાં દર્શાવતો વિકલ્પ કયો છે ?

A

B

(a) લખવાનું આપોને

(i) ભવિષ્યકૃદંત

(b) માગ્યા મેહ વરસે નહીં

(ii) સંબંધક ભૂ.કૃ.

(c) લખી લખીને થાક્યો

(iii) હેત્વર્થ

(d) વાંચવા આવજો

(iv) ભૂતકૃદંત

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

(B) (b) i, (c) ii, (d) iii, (a) iv

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

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

- (74) કયા જોડકામાંના શબ્દો એક પ્રકારનો જ સમાસ દર્શાવે છે ?
 (A) તપોધન, પાઠચેતર (B) ઘનશ્યામ, કાપુરુષ
 (C) કલ્પલતા, શ્રીયુત (D) શેષશાયી, સ્વચ્છંદ
- (75) એ શબ્દ શોધો કે જેનો અર્થ અન્ય કરતાં ભિન્ન છે.
 (A) પુંડરિક (B) પર્યંક (C) રાજીવ (D) શતદલ
- (76) સાચી જોડણી પસંદ કરો.
 (A) હિમસૂતા (B) હીમસુતા (C) હીમસૂતા (D) હિમસુતા
- (77) એ, થી, થકી, વડે વગેરે પ્રત્યયો કઈ વિભક્તિમાં આવે છે ?
 (A) સંપ્રદાન (B) અપાદાન (C) સંબંધ (D) કરણ
- (78) પોતાની વાતને કે વિષયને સ્પષ્ટ કરવાનો પ્રયત્ન કરતા ગદ્યને કયા પ્રકારનું ગદ્ય કહેવામાં આવે છે ?
 (A) વાદાત્મક (B) વિવરણાત્મક (C) વર્ણનાત્મક (D) ભાવાત્મક
- (79) તમતમારે, જુદાજુદા, દૂરદૂરથી વગેરે કયા પ્રકારના શબ્દો છે ?
 (A) નામયોગી શબ્દો (B) સંયુક્ત શબ્દો
 (C) સામાસિક શબ્દો (D) દ્વિરુક્તિવાળા શબ્દો
- (80) નીચેનામાંથી પરિમાણવાચક વિશેષણ જણાવો.
 (A) આટલું (B) આવું
 (C) કડવું (D) પહેલું
- (81) નીચેનામાંથી કયા વિકલ્પમાં તમામ શબ્દોની જોડણી વ્યાકરણની દૃષ્ટિએ સંપૂર્ણ સાચી છે ?
 (A) શારીરિક, આશીર્વાદ, જિજીવિષા, સુશ્રુષા (B) શારીરિક, આશીર્વાદ, જિજીવિષા, શુશ્રૂષા
 (C) શારીરિક, આશિર્વાદ, જિજીવિષા, શુશ્રુષા (D) શારીરિક, આશિર્વાદ, જિજીવીષા, શુશ્રૂષા
- (82) નીચેનામાંથી કયો શબ્દ 'અન્વ'નો પર્યાયવાચી શબ્દ નથી ?
 (A) હાય (B) વાજી (C) તોખાર (D) કુંજર
- (83) વાક્યશુદ્ધિના નિયમ અનુસાર નીચેનામાંથી વ્યાકરણની દૃષ્ટિએ શુદ્ધ વાક્ય પસંદ કરો.
 (A) મેં આજે એક ગાય અને એક બળદને આવતી જોઈ.
 (B) મેં આજે એક ગાય અને એક બળદ આવતાં જોયાં.
 (C) મેં આજે એક ગાય અને એક બળદ આવતા જોયો.
 (D) મેં આજે એક ગાય અને બળદને આવતી જોઈ.

- (84) નીચેના વાક્યમાં વ્યાકરણીય રીતે કયો શબ્દપ્રયોગ ખોટો છે ? “તેણે મને સહૃદયતાપૂર્વક આવકાર આપ્યો.”
- (A) તેણે (B) સહૃદયતાપૂર્વક (C) આવકાર (D) આપ્યો
- (85) લેખનકાર્ય કરતી વખતે વાક્યના અંતે કે વચ્ચે કોઈ વિગત લખવાની બાકી રહી ગઈ હોય, ત્યારે તેને ઉમેરવા માટે કયા ચિહ્નનો ઉપયોગ થાય છે ?
- (A) લોપચિહ્ન (') (B) કાકપદ / હંસપદ (^) (C) લઘુરેખા (-) (D) કુદડી (*)
- (86) Pair the words with their antonyms.
- | Words | Antonyms |
|-------------|--------------|
| (a) lazy | (i) diligent |
| (b) active | (ii) blunt |
| (c) sharp | (iii) inert |
| (d) fertile | (iv) barren |
- (A) (c) i, (d) ii, (a) iii, (b) iv (B) (a) ii, (c) iii, (b) i, (d) iv
- (C) (c) ii, (d) i, (b) iii, (a) iv (D) (a) i, (d) iii, (c) ii, (b) iv
- (87) Which word has no suffix.
- (A) Health (B) Library (C) Embrace (D) Marriage
- (88) Find out the odd pair.
- (A) proud - pride (B) bond - bind (C) grieve - grief (D) lose - loss
- (89) Arrange these sentences in proper order to describe an accident-scene.
- (i) Passengers were told to be ready to quit the ship.
- (ii) Everyone knew there was fire on board.
- (iii) Smoke oozed up between the planks.
- (iv) Flames broke out here and there.
- (v) Most people bore the shock bravely.
- (A) iii, ii, v, iv, i (B) i, ii, iv, iii, v (C) iv, iii, ii, v, i (D) iii, iv, ii, i, v
- (90) Select the sentence with almost similar meaning to the sentence “At the moment the duck looked exhausted.”
- (A) The duck looked dreadful (B) The duck was looking for a place to hide
- (C) The duck looked very tired. (D) The duck seemed unhappy.

- (91) Put proper preposition in the blank. He was looking his lost keys.
 (A) at (B) for (C) after (D) into
- (92) he finds a job, his family will starve. Fill in the blank with proper word.
 (A) It (B) Unless (C) As (D) However
- (93) The harder you work, the result you will get.
 (A) good (B) best (C) better (D) lower
- (94) Select the similar word for Inventory.
 (A) Summary (B) Schedule (C) Index (D) Questionnaire
- (95) All the crows are black. We find a white crow, put proper adverb to complete the sentence.
 (A) frequently (B) usually (C) rarely (D) always
- (96) Which expression best conveys the idea ?
 (A) During the curfew, the streets wearing desolate look.
 (B) During the curfew, the streets wore a desolate look.
 (C) During the curfew, the streets have had worn desolate looks
 (D) During the curfew, the streets has been wearing desolation looks
- (97) What is the correct noun form of the verb 'compel' ?
 (A) Compelation (B) Compulsion
 (C) Compulsory (D) Compellment
- (98) Fill in the blank with the correct preposition : "The committee is totally opposed the new proposal."
 (A) for (B) against (C) to (D) with
- (99) Fill in the blanks with appropriate articles : "He is heir to the throne and honest man."
 (A) a, a (B) an, a (C) an, an (D) the, a
- (100) Identify the correct verb according to subject-verb Agreement : "Neither the principal nor the teachers present at the meeting yesterday."
 (A) was (B) were (C) are (D) is

- (101) કિશોરાવસ્થામાં ઊંચાઈ વધારવા માટે કયું આસન ઉપયોગી છે ?
- (A) ત્રિકોણાસન (B) વિપરીતકરણી
(C) મકરાસન (D) ભુજંગાસન
- (102) યોગમુદ્રા એ શું છે ?
- (A) જ્ઞાન (B) વિદ્યા
(C) વિજ્ઞાન-શાસ્ત્ર (D) શિક્ષણ
- (103) અશ્વિની મુદ્રા કયા કર્મ સાથે સંકળાયેલ છે ?
- (A) સ્થલ બસ્તિ (B) નેત્રી
(C) જલબસ્તિ (D) નૌલી
- (104) કયા બંધ પર પ્રભુત્વ મેળવ્યા પછી જ ક્રમશઃ મધ્યનૌલી, દક્ષિણનૌલી, વામનૌલી અને અંતે નૌલીચાલન ક્રિયા કરવી જોઈએ ?
- (A) જાલરબંધ (B) ઉડિયાનબંધ
(C) મૂલબંધ (D) ત્રિબંધ
- (105) કઈ મુદ્રા કરવાથી શરીરની નબળાઈ દૂર થાય છે. મેદસ્વિતા ઘટે છે અને વજન સંતુલિત થાય છે?
- (A) પૃથ્વી મુદ્રા (B) વરૂણ મુદ્રા
(C) શૂન્ય મુદ્રા (D) નમસ્કાર મુદ્રા
- (106) ખોરાકનો કયો ઘટક શરીરની માંસપેશીઓના સર્જન અને વૃદ્ધિ માટે તેમજ ઉત્સેચકો અને અંતઃસ્ત્રાવોના બંધારણ માટે જરૂરી છે ?
- (A) કાર્બોહાઈડ્રેટ (B) ચરબી
(C) પ્રોટીન (D) ખનીજપદાર્થો
- (107) હવા મારફતે કયો રોગ ફેલાય છે ?
- (A) ઈન્ફ્લુએન્ઝા (B) ખરજવું
(C) ટાઈફોઈડ (D) એન્થ્રેક્ષ

(108) શરદીમાં બહેરાશ આવવાનું કારણ જણાવો.

(A) યુસ્તેશ્યન નળીમાં સોજો આવવાથી

(B) નસકોરા બંધ થઈ જવાથી

(C) શરીરમાં ધ્રુજારી આવવાથી

(D) છીંકો આવવાથી

(109) એક કિલોગ્રામ છાણમાંથી કેટલા ઘનફૂટ ગેસ મળે છે ?

(A) ૧.૩ ઘનફૂટ

(B) ૧.૫ ઘનફૂટ

(C) ૧.૪ ઘનફૂટ

(D) ૧.૨ ઘનફૂટ

(110) કયાં વિટામિનની ખામીથી રક્તસ્ત્રાવ જલ્દી બંધ થતો નથી.

(A) વિટામિન 'E'

(B) વિટામિન 'B6'

(C) વિટામિન 'C'

(D) વિટામિન 'K'

(111) ૪૦૦ મીટર પ્રમાણભૂત ટ્રેકમાં એક ગલીની પહોળાઈ કેટલા મીટર રાખવામાં આવે છે ?

(A) ૧.૨૦ મીટર

(B) ૧.૨૨ મીટર

(C) ૧.૩૦ મીટર

(D) ૧.૨૪ મીટર

(112) સ્ત્રીઓની ૧૦૦ મીટર વિઘ્નદોડ સ્પર્ધામાં અંતિમ વિઘ્ન અને વિજયરેખા વચ્ચેનું અંતર કેટલું હોય છે ?

(A) ૮.૫૦ મીટર

(B) ૧૦.૫૦ મીટર

(C) ૪૦.૦૦ મીટર

(D) ૮.૧૪ મીટર

(113) સ્ત્રી ખેલાડી માટે ખાડાની અંદરની ધારથી ઠેક પાટિયા વચ્ચેનું અંતર લંગડી ફાળ ફૂંદ માટે કેટલું રાખવામાં આવે છે ?

(A) ૧૫ મીટર

(B) ૧૩ મીટર

(C) ૯ મીટર

(D) ૧૧ મીટર

(114) સોફ્ટબોલની રમતમાં ઘરખૂણા પ્લેટ કેટલી બાજુ વાળી હોય છે ?

(A) ત્રણ

(B) બે

(C) પાંચ

(D) ચાર

- (115) વોલીબોલની સ્પર્ધામાં વિસલ વાગ્યા પછી કેટલી સેકન્ડ સુધીમાં ખેલાડીએ સર્વિસ કરવાની હોય છે ?
- (A) ૩ સેકન્ડ (B) ૮ સેકન્ડ
(C) ૫ સેકન્ડ (D) ૧૦ સેકન્ડ
- (116) વાંસકૂદમા અનુભવે પ્રતિપાદિત થયેલ છે કે કેટલા કદમની યોજના ઝડપી ગતિએ દોડનાર ખેલાડીઓ માટે વધારે અનુકૂળ હોય છે ?
- (A) ૧૬ કદમ (B) ૧૮ કદમ
(C) ૨૦ કદમ (D) ૧૯ કદમ
- (117) સોફ્ટબોલની સ્પર્ધામાં લેફ્ટ ફિલ્ડર મેદાનમાં ક્યાં સ્થાન લેશે.
- (A) પ્રથમ ખૂણા પર સ્થાન (B) કેચર બોક્સમાં
(C) ત્રીજા ખૂણાની પાછળના મેદાનમાં (D) બીજા ખૂણા પર સ્થાન
- (118) હથોડા ફેંકમાં મેદાનમાં ગોળ રીંગની જાડાઈ કેટલી હોય ?
- (A) ૨ મિ.મી. (B) ૪ મિ.મી.
(C) ૩ મિ.મી. (D) ૫ મિ.મી.
- (119) ક્રિકેટની મેચ બંધ કરતી વખતે અમ્પાયર સ્ટમ્પનાં ચક્રલા ઉપાડી લઈ કયો શબ્દ બોલશે.
- (A) પ્લે (B) ટાઈમ
(C) બાય-બાય (D) લોસ્ટબોલ
- (120) હથોડા ફેંકનો ખેલાડી ડાબા પગની પાનીથી પંજા સુધીની કેટલા અંશની ફિરકી લઈને ફેંકની દિશામાં આગળ વધે છે.
- (A) 360° (B) 380°
(C) 90° (D) 180°
- (121) ટૂંકી દોડની શરૂઆતમાં બે કદમો પછીના કેટલા કદમો અંતરાળ કદમો કહેવાય છે ?
- (A) ૪ થી ૬ (B) ૩ થી ૯
(C) ૩ થી ૭ (D) ૫ થી ૧૦

- (122) ખોખોની રમતમાં જજમેન્ટ ખો મળ્યા પછી ખેલાડી ક્યાં કૌશલ્યનો ઉપયોગ કરીને રમનારને સહેલાઈથી બાદ કરી શકે છે ?
- (A) ગોળ રમત (B) પલટી મારવી
(C) ડાઈવ મારવી (D) 45°ના ખૂણે માર કરવો
- (123) બેડમિન્ટન રમતમાં નેટની ઊંચાઈ મધ્યભાગમાં કેટલી હોય છે ?
- (A) ૫.૫ ફૂટ (B) ૫.૦ ફૂટ
(C) ૫.૪ ફૂટ (D) ૫.૭ ફૂટ
- (124) બેડમિન્ટનની રમતમાં ખેલાડીના પોઈન્ટ બેકી સંખ્યામાં થાય ત્યારે ખેલાડી સર્વિસ ક્યાં કોર્ટમાંથી કરે છે.
- (A) જમણી બાજુના (B) ડાબી બાજુના
(C) શોર્ટ સર્વિસ એરિયા (D) લોન્ગ સર્વિસ એરિયા
- (125) બાસ્કેટબોલની રમતમાં દડો જે ટુકડીના કાબૂમાં હોય તેના કોઈ ખેલાડી બોલ સાથે ડ્રિબલિંગ કર્યા વગર સામા પક્ષ અંકુશિત પ્રદેશમાં સતત કેટલી સેકન્ડ સુધી રહી શકતો નથી ?
- (A) ૮ સેકન્ડ (B) ૫ સેકન્ડ
(C) ૩ સેકન્ડ (D) ૧૦ સેકન્ડ
- (126) કપાલભાતિ એ માત્ર કયા સ્વરૂપની ક્રિયા છે ?
- (A) સ્થિરતા (B) પૂરક
(C) પૂરક અને રેચક (D) રેચક
- (127) એક ગ્રામ ચરબીયુક્ત પદાર્થમાંથી કેટલી શક્તિ અથવા ગરમી મળે છે ?
- (A) 4 કેલેરી (B) 7 કેલેરી
(C) 9 કેલેરી (D) 11 કેલેરી
- (128) પાણી જંતુરહિત કવા તાજો બ્લીચિંગ પાવડર 1000 લીટર પાણીમાં કેટલા ગ્રામ પાવડરથી પૂરતા પ્રમાણમાં ક્લોરિન મળી રહે છે ?
- (A) 2.5 ગ્રામ (B) 3.5 ગ્રામ
(C) 4.5 ગ્રામ (D) 1.5 ગ્રામ

- (129) ત્રણ સમય પંચની ઘડિયાળો જુદો-જુદો સમય બતાવે છે ત્યારે કયો સમય પ્રમાણભૂત ગણાશે ?
- (A) પહેલી ઘડિયાળનો (B) બીજી ઘડિયાળનો
(C) સરાસરી સમય કાઢીને (D) વચ્ચેની ઘડિયાળનો
- (130) પુરૂષો માટે બરછીનું અધિકતમ વજન કેટલું હોય છે ?
- (A) 825 ગ્રામ (B) 850 ગ્રામ
(C) 900 ગ્રામ (D) 750 ગ્રામ
- (131) વોલીબોલમાં નિર્ણાયક સેટ વખતે વિરામ સમય કેટલી મિનિટનો હોય છે ?
- (A) 2 મિનિટ (B) 3 મિનિટ
(C) 5 મિનિટ (D) 10 મિનિટ
- (132) સોફ્ટબોલ રમતમાં ખેલાડી અને અવેજી સંખ્યા કેટલી હોય છે ?
- (A) 9 ખેલાડી 5 અવેજી (B) 9 ખેલાડી 6 અવેજી
(C) 8 ખેલાડી 5 અવેજી (D) 8 ખેલાડી 6 અવેજી
- (133) હોકી રમતમાં ટાઈ-ગાંઠ પડે તો બંને ટુકડીને વારા ફરતી કેટલા પેનલ્ટી સ્ટોક આપવામાં આવે છે ?
- (A) ત્રણ-ત્રણ (B) ચાર-ચાર
(C) પાંચ-પાંચ (D) છ-છ
- (134) ટેબલ ટેનિસ રમતના ટેબલની લંબાઈ અને પહોળાઈ કેટલી હોય છે ?
- (A) 264 સે.મી. - 142.5 સે.મી. (B) 290 સે.મી. - 163 સે.મી.
(C) 274 સે.મી. - 152.5 સે.મી. (D) 280 સે.મી. - 155 સે.મી.
- (135) કુસ્તી રમત પહેલા કયા કૌશલ્યથી (દાવ) ચાલુ થાય છે ?
- (A) ધકેલ (B) સલામી
(C) બગલી (D) ખડીડંકી

(136) કરાટેમાં નીચેના પૈકી હાથ દ્વારા પ્રહારનું કૌશલ્ય કયું છે ?

(A) ચોકુઝૂકી

(B) હીઝાગેરી

(C) જોડાનઉકે

(D) ચુડાનઉકે

(137) કરાટેમાં કયા આક્રમણ માટે સ્પર્ધામાં ગુણ-૩ મળે છે ?

(A) નીટોન

(B) ઈપ્યોન

(C) સનબોન

(D) કેઈકોક

(138) પેટની ફાંદ અને ચરબી ઉતારવા માટે અતિ ઉપયોગી પ્રાણાયામ ક્રિયા કઈ છે ?

(A) ઉજ્જાચી પ્રાણાયામ

(B) બ્રામરી પ્રાણાયામ

(C) અગ્નિસાર પ્રાણાયામ

(D) શીતલી પ્રાણાયામ

(139) આસનના અભ્યાસમાં કયું આસન પાયારૂપ ગણાય છે ?

(A) શવાસન

(B) ભૂનમન આસન

(C) પદ્માસન

(D) વજાસન

(140) શરીરનું તાપમાન જાળવવામાં ખોરકનો કયો ઘટક જરૂરી છે ?

(A) પાણી

(B) પ્રોટીન

(C) વિટામીન

(D) ચરબી

(141) સશક્ત વ્યક્તિમાં કયા પ્રકારના કૃમિ થોડા પ્રમાણમાં રહી શકે છે ?

(A) ગોળ કૃમિ

(B) અંકોડી કૃમિ

(C) સૂત્ર કૃમિ

(D) પટ્ટી કૃમિ

(142) દારૂ પીવાથી નીચેનો રોગ થાય છે ?

(A) ન્યૂમોનિયા

(B) મલેરિયા

(C) ફેફસાનું કેન્સર

(D) સિરોસિસ

- (143) વ્યક્તિ નીચેના પરિબલથી વ્યસન કે માદક દ્રવ્યની લતે ચડતો નથી.
- (A) દેખાદેખી (B) હતાશા
(C) પ્રેમનો ઉપયોગ (D) નિષ્ફળતા
- (144) દોડીને વિજયરેખા પસાર કરે તેને શું કહે છે ?
- (A) રન થુ ફિનિશ (B) લંજ ફિનિશ
(C) ટર્ન ફિનિશ (D) જમ્પીંગ ફિનિશ
- (145) વાંસ રોપણીની ક્રિયા પૂરી થાય કે તરત જ કઈ ક્રિયા શરૂ થશે ?
- (A) હાથ સરક (B) વાંસના છેડે હાથ લઈ જવા
(C) વાંસના ધક્કા (D) વાંસની મજબૂત પકડ
- (146) હથોડા ફેકની સ્પર્ધામાં ભાઈઓ માટે વપરાતા હથોડાનું વજન કેટલું હોય છે ?
- (A) 7.265 કિ.ગ્રા.થી 7.285 કિ.ગ્રા. (B) 8.265 કિ.ગ્રા.થી 8.285 કિ.ગ્રા.
(C) 6.385 કિ.ગ્રા.થી 6.285 કિ.ગ્રા. (D) 7.260 કિ.ગ્રા.થી 7.285 કિ.ગ્રા.
- (147) ફૂટબોલ મેદાનમાં કેટલા ધ્વજ રોપવા ફરજિયાત છે ?
- (A) ચાર (B) બે
(C) પાંચ (D) ત્રણ
- (148) ખો-ખોમાં જમીનથી ખૂંટની ઊંચાઈ કેટલી હોય છે ?
- (A) 1.20 થી 1.25 મીટર (B) 1.00 થી 1.10 મીટર
(C) 1.20 થી 1.22 મીટર (D) 1.00 થી 1.15 મીટર
- (149) બાસ્કેટ બોલમાં દડા ઉપર કાબૂ મેળવ્યા પછી તે ટૂંકડીએ દડાને કેટલી સેકન્ડમાં પ્રતિસ્પર્ધીના મેદાનમાં લઈ જવો પડશે?
- (A) 5 સેકન્ડમાં (B) 8 સેકન્ડમાં
(C) 10 સેકન્ડમાં (D) 12 સેકન્ડમાં

- (150) ખો-ખોમાં સબ જુનિયર ભાઈઓ-બહેનો માટે રમતનો સમય કેટલો હોય છે ?
- (A) 3+2+3+3+3+2+3 મીનીટ (B) 5+3+5+5+5+3+5 મીનીટ
(C) 7+3+7+5+7+3+7 મીનીટ (D) 9+3+9+6+9+3+9 મીનીટ
- (151) કઠીન આસનના અભ્યાસ પછી તુરંત કયું આસન કરવું જોઈએ ?
- (A) વજાસન (B) મકરાસન
(C) યોગ મુદ્રાસન (D) શવાસન
- (152) કયો પ્રાણાયામ શ્વસનતંત્રના રોગો થાઈરોઈડ ગ્રંથિ અને કાન, નાક, ગળાના રોગો દૂર કરવામાં મદદરૂપ થાય છે ?
- (A) અગ્નિસાર પ્રાણાયામ (B) બ્રામરી પ્રાણાયામ
(C) ઉજ્જાવી પ્રાણાયામ (D) કપાલભાતી પ્રાણાયામ
- (153) કયા આસનમાં શરીરને આઠ સ્થાનો પરથી વળાંક મળતો હોય છે ?
- (A) પદ્મસર્વાંગાસન (B) અષ્ટવકાસન
(C) મકાસન (D) ધનુરાસન
- (154) ખોરાકના મુખ્ય કેટલા ઘટકો છે ?
- (A) 5 (B) 3
(C) 6 (D) 9
- (155) ટૂકી દોડ માટે દોડ કદમો કેટલા વિભાગમાં વહેંચવામાં આવે છે ?
- (A) બે (B) ચાર
(C) પાંચ (D) ત્રણ
- (156) લંગડીફાળ કૂદમાં પુરૂષ ખેલાડીઓ માટે ઠેક પાટિયાનું અંતર ખાડાની આગળની ધારથી કેટલું હોય છે ?
- (A) 12 મીટર (B) 10 મીટર
(C) 13 મીટર (D) 14 મીટર

- (157) વાંસકૂદમાં વાંસવહનની કેટલી પદ્ધતિ છે ?
- (A) પાંચ (B) ત્રણ
(C) બે (D) એક
- (158) વાંસકૂદમાં આગમદોડની કેટલા કદમની યોજના ઝડપી ગતિએ દોડનાર ખેલાડીઓ માટે વધારે અનુકૂળ હોય છે ?
- (A) 20 કદમની યોજના (B) 22 કદમની યોજના
(C) 16 કદમની યોજના (D) 18 કદમની યોજના
- (159) બરછીકેંકમાં 8 થી વધુ ખેલાડી હોય તો દરેકને કેટલી તક આપવામાં આવશે ?
- (A) છ (B) ત્રણ
(C) પાંચ (D) બે
- (160) હથોડાકેંકનું ત્રીજું કૌશલ્ય કયું છે ?
- (A) ફેક (B) ઝોલા
(C) છુટ (D) ફીરકી
- (161) ક્રિકેટમાં સામ સામે રોપેલા સ્ટમ્પ્સ વચ્ચેના મેદાનને શું કહેવામાં આવે છે ?
- (A) પીચ (B) બોલિંગ ક્રિઝ
(C) પોપિંગ ક્રિઝ (D) વિકેટ
- (162) ક્રિકેટના મેદાન ઉપર ફિલ્ડિંગનાં સ્થાન કેટલા હોય છે ?
- (A) 24 (B) 30
(C) 25 (D) 20
- (163) ફૂટબોલના મેદાનમાં ગોલ એરિયાની લંબાઈ કેટલા મીટર હોય છે ?
- (A) 7.32 મીટર (B) 16.50 મીટર
(C) 9.15 મીટર (D) 18.30 મીટર

- (164) હોકીના મેદાનમાં ગોલરેખાના મધ્યબિંદુથી મેદાનમાં 6.40 મીટરના અંતરે કયુ બિંદુ અંકિત કરવામાં આવે છે ?
- (A) પેનલ્ટી સ્ટ્રોક (B) શૂટિંગ સર્કલ
(C) મધ્યરેખા (D) ગોલરેખા
- (165) 'પેનલ્ટી સ્ટ્રોક' લીધા પછી નિષ્ફળતા મળે તો ફરીથી રમત ક્યાંથી શરૂ કરવામાં આવે છે ?
- (A) શૂટિંગ સર્કલની બહારથી (B) ફરીથી પેનલ્ટી સ્ટ્રોક બિંદુ પરથી
(C) બાજુ રેખા પરથી (D) મેદાનના મધ્યભાગમાંથી
- (166) ભારતમાં બાસ્કેટબોલ રમત પ્રચલિત કરવાનો પ્રયત્ન કોણે કર્યો હતો ?
- (A) ચાર્લ્સ ડિકેન્સે (B) ચાર્લ્સ પીટરસન
(C) ચાર્લ્સ વિલિયમ્સે (D) ચાર્લ્સ કોરિયાએ
- (167) ખો-ખો રમતમાં બે ખૂટ વચ્ચેનું અંતર જુનિયર-સિનિયર ભાઈઓ-બહેનો માટે કેટલું હોય છે ?
- (A) 24 મીટર (B) 20 મીટર
(C) 16 મીટર (D) 23 મીટર
- (168) ખો-ખોની રમતમાં મુક્ત પ્રદેશ કેટલા મીટરનો હોય છે ?
- (A) 2.55 મીટર (B) 2.15 મીટર
(C) 1.20 મીટર (D) 1.50 મીટર
- (169) ખો-ખો સ્પર્ધા દરમિયાન બંને ટૂકડીનો સમય સબ જૂનિયર ખેલાડીઓ માટે કેટલો હોય છે ?
- (A) 28 મિનિટ (B) 25 મિનિટ
(C) 30 મિનિટ (D) 36 મિનિટ
- (170) બેડમિન્ટનમાં ડબલ્સની રમત માટે મેદાનની લંબાઈ પહોળાઈ કેટલી હોય છે ?
- (A) 13.40 x 6.10 મીટર (B) 14.40 x 5.20 મીટર
(C) 15.25 x 7.10 મીટર (D) 18.40 x 8.10 મીટર
- (171) ન્યુમોનિયા શરીરના ક્યાં ભાગને અસર કરે છે ?
- (A) હૃદય (B) ફેફસાં
(C) પાચન તંત્ર (D) ઉત્સર્ગ તંત્ર

- (172) જૂઝોમાં વિઘાર્થી કક્ષામાં પટ્ટાની શ્રેણીને શું કહે છે ?
- (A) KUR (B) RUK
(C) KYU (D) KUY
- (173) દાંત અને હાડકાંના બંધારણમાં કયા ખનીજ તત્ત્વની જરૂર પડે છે ?
- (A) સલ્ફર (B) કેલ્શિયમ
(C) આયોડિન (D) સોડિયમ
- (174) હથોડા ફેંકમાં કેટલાક અમેરિકન અને રશિયન ખેલાડીઓ કેટલી ફીરકીઓ લેવાનો આગ્રહ રાખે છે ?
- (A) ત્રણ ફીરકી (B) બે ફીરકી
(C) એક ફીરકી (D) પાંચ ફીરકી
- (175) બેડમિન્ટનમાં મધ્યરેખાથી શોર્ટ સર્વિસ લાઈનનું અંતર કેટલું હોય છે ?
- (A) $3\frac{1}{2}$ ફૂટ (B) $6\frac{1}{2}$ ફૂટ
(C) $4\frac{1}{2}$ ફૂટ (D) $5\frac{1}{2}$ ફૂટ
- (176) વાંસકૂદમાં વાંસ વહન પહેલા કયું કૌશલ્ય કરવાનું હોય છે ?
- (A) વાંસ પક્કડ (B) આગમન દોડ
(C) ઠેક (D) વાંસરોપણી
- (177) હથોડા ફેંકમાં વર્તુળનો અંદરનો વ્યાસ કેટલો હોય છે ?
- (A) 2.136 મીટર (B) 2.126 મીટર
(C) 2.135 મીટર (D) 2.143 મીટર
- (178) ક્રિકેટ રમતમાં બેટ્સમેન દડાને ફટકારવા જતાં વિકેટ પાડી નાખે તો કયો આઉટ આપવામાં આવે છે ?
- (A) બોલ આઉટ (B) કોટ આઉટ
(C) હિટ ધી વિકેટ (D) એલ.બી.ડબલ્યું
- (179) ફુટબોલની રમત દરમિયાન એક ટીમ કેટલી અવેજ ખેલાડીને રમવાં લઈ શકે છે ?
- (A) બે વાર (B) પાંચ વાર
(C) ત્રણ વાર (D) એક વાર

- (180) ખો-ખો રમતમાં ખેલાડી થાકે છે ત્યારે કઈ રમત રમે છે ?
- (A) ડબલ ચેઈન (B) ઊલટ-સૂવટ
(C) ગોળ રમત (D) સિંગલ ચેઈન
- (181) શારીરિક શિક્ષણમાં કઈ પદ્ધતિ રમતગમતના કૌશલ્ય શીખવવા માટે વધુ યોગ્ય છે ?
- (A) પ્રદર્શન / દાર્શનિક પદ્ધતિ (B) વ્યાખ્યાન પદ્ધતિ
(C) ચર્ચા પદ્ધતિ (D) વાર્તા પદ્ધતિ
- (182) સંજોગોવશાત અથવા કોઈ કારણસર સ્પર્ધામાં કોઈ ટૂકડી હારી જાય તો તેને ફરીથી રમવાની તક મળતી નથી. આ બાબત નીચેની કઈ સ્પર્ધા પદ્ધતિમાં લાગુ પડે છે ?
- (A) ટ્રિબાતલ પદ્ધતિ (B) ચક્ક પદ્ધતિ
(C) ટ્રિયક પદ્ધતિ (D) બાતલ પદ્ધતિ
- (183) રીલે રમત, સાદી રમત કે પ્રતિનય રમત એ શારીરિક શિક્ષણના પાઠ આયોજનના કયા વિભાગમાં મૂકી શકાય ?
- (A) આરોગ્યવર્ધક કસરત વિભાગ (B) શિક્ષણાત્મક વિભાગ
(C) રંજનાત્મક વિભાગ (D) પ્રારંભિક વિભાગ
- (184) કઈ તાલીમ પદ્ધતિ દરમિયાન અમુક આવર્તન કે અમુક અંતરની દોડ પછી ખેલાડીને વિરામ આપવામાં આવે છે ?
- (A) વેઈટ તાલીમ (B) ઈન્ટરવલ તાલીમ
(C) આઈસોટોનિક તાલીમ (D) કોસ કન્ટ્રી તાલીમ
- (185) કઈ પદ્ધતિમાં બેટનની બદલી બેટન આપનાર અને બેટન લઈ જનાર બંને દોડવીરોની નજર સમક્ષ થાય છે ?
- (A) મિશ્ર પદ્ધતિ (B) પ્રત્યક્ષ પદ્ધતિ
(C) પરોક્ષ પદ્ધતિ (D) કોડિયા પદ્ધતિ
- (186) નીચેની કઈ પદ્ધતિ દ્વારા ખેલાડીને તાલીમ આપવામાં આવે તો તેના સ્નાયુબળમાં વધારો થાય છે, પરંતુ સ્નાયુકદમમાં (લંબાઈમાં) વધારો થતો નથી.
- (A) આઈસોકાઈનેટિક (B) સરકીટ ટ્રેનિંગ
(C) આઈસોટોનિક (D) આઈસોમેટ્રિક
- (187) 6 x 10 મીટર શટલ રન કસોટી દ્વારા ખેલાડીનું શું માપી શકાય છે ?
- (A) ચપળતા (B) બળ
(C) પગની વિસ્ફોટક શક્તિ (D) વજન

- 188) સ્પર્ધા કે તાલીમ પૂર્ણ થયા પછી લોહીના સારા પરિભ્રમણ માટે અને સ્નાયુઓને થોડા સમય માટે કાર્યરત રાખવા કઈ કસરત કરવી જોઈએ ?
- (A) ઉખાપ્રેરક (B) ફૂલિંગ ડાઉન
(C) દોરડા ફૂદવાની (D) સાયકલ ચલાવવાની
- 189) નીચેની કઈ પદ્ધતિમાં વિદ્યાર્થીને નવું શીખવાનું હોતુ નથી, પરંતુ શિક્ષક તે પદ્ધતિનો ઉપયોગ પ્રવૃત્તિના દટીકરણ માટે કરે છે.
- (A) વર્ણન પદ્ધતિ (B) રૂકાવટસે પદ્ધતિ
(C) ઘટક પદ્ધતિ (D) તાલસે પદ્ધતિ
- 190) 'મેકડોનાલ્ડ' કસોટી કઈ રમતના ખેલાડીઓ માટે લેવામાં આવે છે ?
- (A) હેન્ડબોલ (B) બાસ્કેટબોલ
(C) વોલીબોલ (D) ફૂટબોલ
- 191) શારીરિક શિક્ષણમાં શિક્ષકનો મુખ્ય હેતુ (ઉદ્દેશ) શું છે ?
- (A) વિદ્યાર્થીઓનો સર્વાંગી વિકાસ કરવો. (B) ફક્ત માહિતી આપવી.
(C) ફક્ત રમત રમાડવી. (D) ફક્ત પ્રાયોગિક કાર્ય કરાવવું.
- 192) મોટા સમૂહ ઉપર એક સાથે પ્રવૃત્તિ કરવાની હોય ત્યારે તે સમૂહને નિયંત્રણમાં રાખવા કઈ પદ્ધતિ અસરકારક હોય છે ?
- (A) હુકમ પદ્ધતિ (B) ખંડ-અખંડ પદ્ધતિ
(C) તાલસે પદ્ધતિ (D) ઐચ્છિક પદ્ધતિ
- 193) રૂકાવટસે વર્ણન પદ્ધતિમાં કયો સિદ્ધાંત સાર્થક થાય છે ?
- (A) માર્ગદર્શન શિક્ષણ સિદ્ધાંત (B) શારીરિક શિક્ષણનો સિદ્ધાંત
(C) દૃશ્ય-શ્રાવ્ય શિક્ષણ પ્રવૃત્તિનો સિદ્ધાંત (D) દર્શન નિરીક્ષણનો સિદ્ધાંત
- 194) સાધન વ્યાયામની પ્રવૃત્તિઓ કેલેસ્થનિક, ક્વાયત, ડ્રીલ માર્ચિંગ કયા પ્રકારના પાઠ આયોજન અને નિરીક્ષણમાં જોવા મળે છે ?
- (A) અનોપચારિક પાઠ આયોજન (B) ઔપચારિક પાઠ આયોજન
(C) શારીરિક પાઠ આયોજન (D) પૂર્વ તૈયારી પાઠ આયોજન

- (195) 'આંખો દ્વારા કરવામાં આવતા સહેતુક અભ્યાસને નિરીક્ષણ કહે છે.' આ અવલોકન માટેનું વાક્ય કોના દ્વારા કહેવામાં આવ્યું હતું.
- (A) સી.એચ. ચેકલોપ (B) ટોમ્બ સ્ટોન
(C) લોમ્બાર્ડ (D) પી.વી. યંગ
- (196) રમતના આયોજન વખતે ચક્રક પદ્ધતિથી ગોઠવાયેલી સ્પર્ધામાં દરેક હરીફ ટૂકડીએ કેટલી ટૂકડી સાથે રમત રમવાની હોય છે ?
- (A) છતેલી ટૂકડી સાથે (B) બધી જ ટૂકડી સાથે
(C) હારેલી ટૂકડી સાથે (D) ક્વોલીફાઇડ ટૂકડી સાથે
- (197) સ્પર્ધામાં હારના કારણે આગળ રમવાની તક નહીં મળે તેના કારણે નિરાશા ઉત્પન્ન થાય તેને દૂર કરી પ્રોત્સાહન આપવા માટે રમાડવામાં આવતી પદ્ધતિ કઈ છે ?
- (A) મિશ્ર સ્પર્ધા પદ્ધતિ (B) પડકાર પદ્ધતિ
(C) આશ્વાસન પદ્ધતિ (D) બાતલ પદ્ધતિ
- (198) ગુજરાતમાં રમત-ગમત ક્ષેત્રે કયો એવોર્ડ અપાય છે ?
- (A) ખેલરત્ન એવોર્ડ (B) પદ્મશ્રી એવોર્ડ
(C) અર્જુન એવોર્ડ (D) એકલવ્ય એવોર્ડ
- (199) રુધિરાભિસરણ - શ્વસન સહનશક્તિ માપન કસોટી કઈ છે ?
- (A) કૂપરની 12 મિનિટ દોડ-ચાલ કસોટી (B) જોન્સન કસોટી
(C) લાર્સનની કસોટી (D) શરીર મિત્તિ માપન કસોટી
- (200) દુનિયાની સર્વ રમતોમાં સૌથી વધુ કલાત્મક રજૂઆત થતી હોય તો તે કઈ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા થાય છે ?
- (A) તરણ (B) કુસ્તી
(C) જિમ્નેસ્ટિક્સ (D) વજન ઊંચક

