

**PHYSICAL EDUCATION  
PAPER-III**

Signature of Invigilators

Roll No.       
(In figures as in Admit Card)

1. ....

Roll. No. ....

2. ....

**DEC-08/21**

(in words)

Name of the Areas/Section (if any).....

**Time Allowed : 2-1/2 hours]**

**[Maximum Marks : 200**

**Instructions for the Candidates**

1. Write your Roll Number in the space provided on the top of this page.
2. Write name of your Elective/Section if any.
3. Answer to short answer/essay type questions are to be written in the space provided below each question or after the questions in test booklet itself. No additional sheets are to be used.
4. Read instructions given inside carefully.
5. Last page is attached at the end of the test booklet for rough work.
6. If you write your name or put any special mark on any part of the test booklet which may disclose in any way your identity, you will render yourself liable to disqualification.
7. Use of calculator or any other Electronics Devices is prohibited.
8. There is no negative marking.
9. You should return the test booklet to the invigilator at the end of the examination and should not carry any paper outside the examination hall.

**પરીક્ષાર્થીઓ માટે સૂચનાઓ :**

૧. આ પૃષ્ઠના ઉપલા ભાગે આપેલી જગ્યામાં તમારી ક્રમાંક સંખ્યા (રોલ નંબર) લખો.
૨. તમે જે વિકલ્પનો ઉત્તર આપો તેનો સ્પષ્ટ નિર્દેશ કરો.
૩. ટૂંકનોંધ કે નિબંધ પ્રકારના પ્રશ્નોના ઉત્તર દરેક પ્રશ્નની નીચે આપેલી જગ્યામાં જ લખો. વધારાના કોઈ કાગળનો ઉપયોગ કરશો નહીં.
૪. અંદર આપેલી સૂચનાઓ ધ્યાનથી વાંચો.
૫. આ ઉત્તર પોથીમાં અંતે આપેલું પૃષ્ઠ કાચા કામ માટે છે.
૬. આ ઉત્તર પોથીમાં ક્યાંય પણ તમારી ઓળખ કરાવી દે એવી રીતે તમારું નામ કે કોઈ ચોક્કસ નિશાની કરી હશે તો તમને આ પરીક્ષા માટે ગેરલાયક ગણવામાં આવશે.
૭. કેલક્યુલેટર અથવા ઈલેક્ટ્રોનિક્સ સાધનોનો ઉપયોગ કરવો નહીં.
૮. નકારાત્મક ગુણાંક પદ્ધતિ નથી.
૯. પ્રશ્નપત્ર લખાઈ રહે એટલે આ ઉત્તર પોથી તમારા નિરીક્ષકને આપી દેવી. પરીક્ષાખંડની બહાર કોઈ પણ પ્રશ્નપત્ર લઈ જવું નહીં.

**FOR OFFICE USE ONLY  
MARKS OBTAINED**

Question Number	Marks Obtained	Question Number	Marks Obtained	Question Number	Marks Obtained
1.		18.			
2.		19.			
3.		20.			
4.		21.			
5.		22.			
6.		23.			
7.		24.			
8.		25.			
9.		26.			
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					

SEAL

Total Marks obtained .....

Signature of the co-ordinator .....  
(Evaluation)



# PHYSICAL EDUCATION

શારીરિક શિક્ષણ

## PAPER - III

પેપર - III

Note : This paper contains four sections. You are required to attempt all of them.

નોંધ : આ પ્રશ્નપત્રમાં ચાર વિભાગ આપેલ છે. કુલ ૨૬ પ્રશ્નો આપેલા છે. દરેક પ્રશ્નનો જવાબ લખવાના છે.

---

### Section I

#### વિભાગ I

Note : Read the following paragraph carefully and answer Questions (1-5) from the paragraph. Each question carries 5 marks. Answer each question in 30 words.

નોંધ : આ વિભાગમાં આપેલ ફકરાને વાંચીને તેની નીચે આપેલ પાંચ પ્રશ્નોના જવાબ આપવાના છે. જવાબ આશરે ૩૦ શબ્દોમાં આપવાના છે. દરેક પ્રશ્નના ગુણ ૫ છે.

If the sports programme is to be successful along with infrastructure, the planning of the right type for equipment is also very essential. The maker/manufacturer of safe equipment, required for training in the sports programme has to be identified and the key factor in the acquisition of the quality equipment is the cost factor, that is, whether adequate finances are available so as to purchase the right type of safe equipment. Purchase of safe equipment is essential to prevent any injury or undue stress to be caused to the sportsmen/women by training on the equipment. Safe equipments with easily serviceable parts as far as possible should be provided/purchased. There are several sports like Archery, Kayaking, Cannoning etc. for which quality equipment are not available in India. If the sports programme is for such sports then adequate information regarding the quality and make which has to be imported, the agency/scheme through which import can be executed has also to be identified, the availability of foreign exchange for the purpose also

needs to be ascertained. While considering import of equipments the aspect of repairs and availability and replacement of serviceable parts needs to be carefully examined.

રમતક્ષેત્રનો કાર્યક્રમ જો સાધનો સાથે સફળ બનાવવો હોય તો, સારા પ્રમાણમાં સાધનોનું આયોજન ખૂબ જ જરૂરી છે. સલામત સાધનોના ટ્રેડમાર્ક, બનાવનારને માટે રમત કાર્યક્રમની તાલીમ નિયત કરવી અને તેમાં મુખ્ય ઘટક તરીકે સાધનોની કિંમત છે. જ્યારે જ્યાં જરૂરિયાત પ્રમાણે આર્થિક સગવડતાઓ ઉપલબ્ધ હોય તો સારા અને સલામત સાધનો ખરીદવા પડે. સારી સલામતિવાળા સાધનો ઈજાઓથી બચવા માટે અથવા બિનજરૂરી તણાવ ખેલાડી ભાઈઓ/બહેનો પર આવા સાધનોનો ઉપયોગ કરવાથી પડે. સારા સાધનોની સર્વિસ પણ શક્ય કરવી પડે/ખરીદવા પડે. ઘણી રમતો જેવી કે આર્ચરી, ક્યાર્કીંગ, કેનોઈંગ માટે ભારતમાં સાધનો મળતા નથી. જો આવી રમતોમાં કાર્યક્રમ કરવામાં આવે તો પૂરતા પ્રમાણમાં સાધનો આયાત કરવા પડે, ગુણવત્તા અને ઉત્પાદન માટેની માહિતી લેવી જોઈએ આ માટે એજન્ટ નક્કી કરી તેના દ્વારા ખરીદવા માટે નક્કી કરવું પડે. વિદેશી નાણાની વ્યવસ્થા માટે પણ યોજના કરવી પડે. જ્યારે સાધનો આયાત કરીએ ત્યારે તેની રીપેરીંગ, સ્પેર પાર્ટ અને બદલવાની સર્વિસ માટે ધ્યાનથી તપાસ કરવી પડે.

**Questions :**

1. What is important for a sports programme to be successful along with the infrastructure ?

સગવડતાઓ સાથે રમત કાર્યક્રમની સફળતા માટે શું મહત્વનું છે ?

2. What is the key factor in the acquisition of the quality equipment ?  
સારા સાધનો ખરીદવાનું પ્રમુખ ઘટક જણાવો.

3. Why is the purchase of safe equipment essential ?  
સલામત સાધનો શા માટે ખરીદવા જોઈએ ?

4. What aspects should be considered while imparting the sports equipment ?

રમતના સાધનો આયાત કરવા માટે કઈ કઈ બાબત ધ્યાનમાં લેશો ?

5. How should one proceed to acquire the sports equipment not available in India ?

ભારતમાં ન મળતા સાધનો માટે શું કરવું જોઈએ ?

**Section II**  
**વિભાગ II**

**Note :** Question Numbers 6 to 20 are compulsory. Each question carries 5 marks.  
(Answer in 30 words each)

**નોંધ :** પ્રશ્ન નં. ૬ થી ૨૦ ફરજિયાત છે. દરેક પ્રશ્નના ગુણ ૫ છે. (૩૦ શબ્દોમાં જવાબ લખવાના રહેશે)

6. Explain physical fitness.  
શારીરિક ક્ષમતા સમજાવો.

7. Explain the principles of recreation.  
મનોરંજનના સિદ્ધાંતો સમજાવો.

8. What is the scope of research ?  
संशोधनको व्याप (scope) समझवो.

9. Describe Speed tracing.  
अस्य (speed) तालिम समझवो.



10. Describe short term and long term training plans.  
ટુંકા અને લાંબા ગાળાની તાલીમ યોજના સમજાવો.

11. Give criteria of test evaluation.  
કસોટી મુલ્યાંકનના પગથીયા જણાવો.

12. What are the principles of lesson planning ?  
પાઠ આયોજનના સિદ્ધાંતો જણાવો.

13. Importance of sports management.  
રમત પ્રબંધનનું મહત્વ સમજાવો.

14. Give the factors influencing performance in sports.  
रमतना परलषाम पर असर करता परलबणु आधु.

15. What is recovery process ?  
धूनः शकुत डुराडुत करवानी डुरकुडुडु.

16. What are the corrective measures for flat foot ?  
સપાટ પગ (flat foot) ની ખામી દૂર કરવાની રીત સમજાવો.

17. What is the role of TV in sports ?  
રમતમાં દૂરદર્શન (T.V.) ની ભૂમિકા.

18. Explain stress and its management.  
તણાવ અને તણાવ પ્રબંધન સમજાવો.

19. Write the factors affecting the preparation of the time table.  
સમય પત્રક બનાવવા માટે અસર કરતા પરિબલોની ચર્ચા કરો.

20. Explain personal hygiene.  
व्यक्तिगत स्वच्छता समझाओ.

### Section III

### વિભાગ III

**Note :** Question Numbers 21 to 25 are compulsory. Each question carries 12 marks. (Answer in 200 words each)

**નોંધ :** પ્રશ્ન નં. ૨૧ થી ૨૫ ફરજિયાત છે. દરેક પ્રશ્નના ગુણ ૧૨ છે. (જવાબ ૨૦૦ શબ્દોમાં લખવાના છે.)

21. Name different types of research and explain any one.  
સંશોધનના પ્રકારો જણાવી કોઈપણ એક પ્રકારની ચર્ચા કરો.
22. Factors influencing performance in sports. Explain.  
રમતમાં અસર કરતા ઘટકોની ચર્ચા કરો.
23. What are the major athletic injuries and suggest their preventive measures ?  
રમત (ખેલક્રીડ) માં મોટા ભાગે થતી ઈજાઓ જણાવો અને તેને અટકાવવા માટેના ઉપાયો જણાવો.
24. Explain the importance of intramurals.  
શાળાકીય સ્પર્ધાઓ (Intramurals) નું મહત્વ સમજાવો.
25. Explain periodization with suitable examples.  
તાલીમ પ્રોગ્રામ (Periodization) દૃષ્ટાંત સહિત સમજાવો.

