

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ : અમદાવાદ
શારીરિક શિક્ષણ વિદ્યાશાખા, સાદરા સંકુલ
શારીરિક શિક્ષણ વિભાગ

પરીક્ષાર્થી ક્રમાંક

બેચલર ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન (B.P.Ed.) : સત્ર-4

વસંત પંચમી સત્રાંત પરીક્ષા : મે - 2025

BPED401 રમત તાલીમ (Sports Training)

તા.01-05-2025

સમય 09-00 થી 11-30

ગુરુવાર

કુલ ગુણ : 60

અધ્યાપન નિષ્પત્તિ

- રમત તાલીમના જ્ઞાન અને ખ્યાલ આપવા માટેની જાણકારી પ્રાપ્ત કરે
- રમત તાલીમના ધ્યેય અને સિદ્ધાંતોથી માહિતગાર થાય
- રમત તાલીમની વિવિધ પદ્ધતિઓથી વાકેફ થાય
- ઉષ્માપેરકના પ્રકાર અને તેના ફાયદાઓથી માહિતગાર થાય
- રમત યુક્તિ અને પ્રયુક્તિથી માહિતગાર થાય

- પ્રશ્ન 1 રમત તાલીમ નો અર્થ વ્યાખ્યા દ્વારા સ્પષ્ટ કરી તેના સિદ્ધાંતોની સવિસ્તાર સમજૂતી આપો [12]
Give a detailed explanation of the principles of the meaning of game training by definition
OR
રમત તાલીમ એટલે શું તે સમજાવી તેના ધ્યેયો અને લાક્ષણિકતાઓની વિસ્તારથી સમજૂતી આપો
Explain what sports training is and elaborate on its goals and characteristics..
- પ્રશ્ન 2 ઉષ્મા પેરક એટલે શું તેનો અર્થ સમજાવી તેના પ્રકારોની વિસ્તારથી સમજૂતી આપો [12]
Explain what is meant by a heat exchanger and explain its types in detail..
OR
બળ અને ઝડપ વિશે વિસ્તારમાં સમજાવો Explain in an area about force and speed
- પ્રશ્ન 3 આઈસો કાઇનેટિક ટ્રેનિંગ અને ઇન્ટરવલ ટ્રેનિંગ ની વિસ્તાર થી સમજૂતી આપો [12]
Explain from the area of Iso Kinetic Training Interval Training and Fatlex Training
OR
સર્કિટ ટ્રેનિંગ અને વેઇટ ટ્રેનિંગની વિસ્તારથી સમજૂતી આપો
Explain circuit training and weight training in detail.
- પ્રશ્ન 4 યુક્તિનો અર્થ વ્યાખ્યા દ્વારા સ્પષ્ટ કરી યુક્તિમાં ભૂલ થવાના કારણો અને ભૂલ સુધાર વિશે સમજાવો [12]
Trick means explain the reasons and error correction of a mistake in the trick by definition
OR
પ્રયુક્તિ નો અર્થ વ્યાખ્યા દ્વારા સ્પષ્ટ કરી પ્રયુક્તિ તૈયારીના સિદ્ધાંતો સવિસ્તાર સમજાવો
Explain the principles of tactical preparation by specifying the meaning of the meaning of the definition
- પ્ર 5 કોઈપણ બે ટૂંક નોંધ લખો Write any two short notes [12]
1. ઉષ્મા પેરક કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો જણાવો
(Tell me the things to keep in mind when inspiring the heat)
 2. નમનીયતા વિશે સમજાવો (Explain about flexibility.)
 3. સહનશક્તી વિશે સમજાવો (Explain about endurance.)
 4. કુલિંગ ડાઉન વિશે સમજાવો (Explain about cooling down)
