અગત્યનું

ક્રમાંક:મઉમશબ/સંશોધન/2026/2916-2954
ગુજરાત માધ્યમિક અને
ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ,
સેક્ટર-10 બી, જૂના સચિવાલય પાસે,
ગાંધીનગર. તા.10/08/2026

પ્રતિ,
જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીશ્રી,(તમામ),
ગુજરાત રાજ્ય.

વિષય:-ધોરણ-11ના યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ વિષયના પાઠ્યક્રમનું માસવાર આયોજન તેમજ પ્રશ્નપત્ર પરિરૂપ મોકલવા બાબત.

સંદર્ભ:- (1) શિક્ષણ વિભાગના પત્રક્રમાંક:ED/MIS/e-file/3/2025/1297/CHH, તા.17/01/2026
(2) અત્રેની કચેરીના પત્રક્રમાંક: મઉમશબ/સંશોધન/2026/2961-36, તા.04/10/2025
(3) તા.07/08/2026ના રોજ મળેલ શૈક્ષણિક સમિતિના ઠરાવ ક્રમાંક:17/2025

ઉપરોક્ત વિષય અને સંદર્ભ અન્વયે જણાવવાનું કે શિક્ષણ વિભાગના સંદર્ભ-1 દર્શિત પત્રથી મળેલ મંજૂરી અન્વયે ધોરણ-11 અને 12 (સામાન્ય પ્રવાહ)ના વિષય માળખામાં જૂથ-4માં ચિત્રકલા/ સંગીત/ કમ્પ્યૂટર અધ્યયન/ વોકેશનલ વિષયના અથવામાં યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ વિષયનો સમાવેશ કરવામાં આવેલ છે. જે અંગે અત્રેના સંદર્ભ-2 દર્શિત પત્રથી તમામ જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીશ્રીઓ મારફતે ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓને જાણ કરવામાં આવેલ હતી. સદર બાબતે સંદર્ભ-3 દર્શિત શૈક્ષણિક સમિતિના ઠરાવથી થયેલ નિર્ણય અન્વયે શૈક્ષણિક વર્ષ 2026-27 થી ધોરણ-11માં યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ વિષયના આ સાથે સામેલ પાઠ્યક્રમના માસવાર આયોજન તેમજ પ્રશ્નપત્ર પરિરૂપનો અમલ કરવાનો રહેશે. જે આપના તાબા હેઠળની તમામ ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓ(સામાન્ય પ્રવાહ)ને જાણ તથા અમલ સારું મોકલી આપવા જણાવવામાં આવે છે.

સંયુક્ત નિયામક
ગુજરાત માધ્યમિક અને
ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ,
ગાંધીનગર

બિડાણ:-ઉપર મુજબ

નકલ સવિનય રવાના:-

- માન.અધ્યક્ષશ્રી, ગુ.મા.અને ઉ.મા.શિક્ષણ બોર્ડ, ગાંધીનગર
- નાયબ અધ્યક્ષશ્રી, ગુ.મા.અને ઉ.મા.શિક્ષણ બોર્ડ, ગાંધીનગર.

નકલ રવાના:-

- નાયબ નિયામકશ્રી, પરીક્ષા (સામાન્ય પ્રવાહ) જાણ તથા જરૂરી કાર્યવાહી સારું.

ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ, ગાંધીનગર

શૈક્ષણિક વર્ષ - 2026-27

ધોરણ-11 (સામાન્ય પ્રવાહ)

વિષય : યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ (સૈદ્ધાંતિક)

પ્રથમ પરીક્ષા

સમય : 30 મિનિટ **પ્રશ્નપત્રનું પરિરૂપ** કુલ ગુણ : 20

નોંધ : આ પરિરૂપ વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો, પ્રાશ્નિકો, મોડરેટર્સ વગેરેના માર્ગદર્શન માટે છે. જે તે વિષયોના પ્રાશ્નિક તેમજ મોડરેટર્સને માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણના બૃહદ્ હાર્દ/ઉદેશને સુસંગત રહી પ્રશ્નપત્રની સંરચના બાબતે ફેરફાર કરવાની છૂટ રહેશે.

હેતુઓ પ્રમાણે ગુણભાર :

હેતુઓ	જ્ઞાન (K)	સમજ (U)	ઉપયોજન (A)	ઉચ્ચ વૈચારિક કૌશલ્ય		કુલ
				સંયોજન/વિશ્લેષણ	અનુમાન/મૂલ્યાંકન	
ગુણ	06	07	04	02	01	20
ટકા(%)	30%	35%	20%	10%	05%	100%

પ્રશ્નના પ્રકાર પ્રમાણે ગુણભાર :

ક્રમાંક	પ્રશ્નનો પ્રકાર	પ્રશ્નોની સંખ્યા	કુલ ગુણ
1.	હેતુલક્ષી પ્રશ્નો (MCQ)	20	20
	કુલ	20	20

પ્રકરણ પ્રમાણે ગુણભાર :

ક્રમ	પ્રકરણનું નામ	ગુણભાર
1.	1. ષટ્ક્રિયાઓ	02
2.	2. યોગમુદ્રા	02
3.	3. આસન (1 થી 6)	05
4.	4. કસરતો અને વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્ય	02
5.	7. દોડ	02
6.	8. લંગડી ફાળ કૂદ	02
7.	9. બરછીફેંક	02
8.	10. વૉલીબૉલ } કોઈપણ એક	03
9.	11. સૉફ્ટ બૉલ	
	કુલ	20

ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ, ગાંધીનગર

શૈક્ષણિક વર્ષ - 2026-27

ધોરણ-11 (સામાન્ય પ્રવાહ)

વિષય : યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ (સૈદ્ધાંતિક)

દ્વિતીય પરીક્ષા

સમય : 30 મિનિટ **પ્રશ્નપત્રનું પરિરૂપ** કુલ ગુણ : 20

નોંધ : આ પરિરૂપ વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો, પ્રાશ્નિકો, મોડરેટર્સ વગેરેના માર્ગદર્શન માટે છે. જે તે વિષયોના પ્રાશ્નિક તેમજ મોડરેટર્સને માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણના બૃહદ્ હાર્દ/ઉદ્દેશને સુસંગત રહી પ્રશ્નપત્રની સંરચના બાબતે ફેરફાર કરવાની છૂટ રહેશે.

હેતુઓ પ્રમાણે ગુણભાર :

હેતુઓ	જ્ઞાન (K)	સમજ (U)	ઉપયોજન (A)	ઉચ્ચ વૈચારિક કૌશલ્ય		કુલ
				સંયોજન/વિશ્લેષણ	અનુમાન/મૂલ્યાંકન	
ગુણ	06	07	04	02	01	20
ટકા(%)	30%	35%	20%	10%	05%	100%

પ્રશ્નના પ્રકાર પ્રમાણે ગુણભાર :

ક્રમાંક	પ્રશ્નનો પ્રકાર	પ્રશ્નોની સંખ્યા	કુલ ગુણ
1.	હેતુલક્ષી પ્રશ્નો (MCQ)	20	20
	કુલ	20	20

પ્રકરણ પ્રમાણે ગુણભાર :

ક્રમ	પ્રકરણનું નામ	ગુણભાર
1.	1. ષટ્ક્રિયાઓ	01
2.	2. યોગમુદ્રા	01
3.	3. આસન (7 થી 11)	04
4.	4. કસરતો અને વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્ય	01
5.	5. વાતાવરણીય સ્વાસ્થ્ય	04
6.	6. ચેપીરોગો અને તેમનું નિયંત્રણ	03
7.	7. દોડ	01
8.	8. લંગડી ફાળ કૂદ	01
9.	9. બરછી ફેંક	01
10. 11.	10. વૉલીબૉલ કોઈપણ એક 11. સૉફ્ટ બૉલ	01
12.	12. હૉકી	02
	કુલ	20

ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ, ગાંધીનગર

શૈક્ષણિક વર્ષ - 2026-27

ધોરણ-11 (સામાન્ય પ્રવાહ)

વિષય : યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ

વાર્ષિક પરીક્ષા (સૈદ્ધાંતિક)

સમય : 45 મિનિટ **પ્રશ્નપત્રનું પરિરૂપ** ગુણ : 30

નોંધ : આ પરિરૂપ વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો, પ્રાશ્નિકો, મોડરેટર્સ વગેરેના માર્ગદર્શન માટે છે. જે તે વિષયોના પ્રાશ્નિક તેમજ મોડરેટર્સને માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણના બૃહદ્ હાર્દ/ઉદ્દેશને સુસંગત રહી પ્રશ્નપત્રની સંરચના બાબતે ફેરફાર કરવાની છૂટ રહેશે.

હેતુઓ પ્રમાણે ગુણભાર :

હેતુઓ	જ્ઞાન (K)	સમજ (U)	ઉપયોજન (A)	ઉચ્ચ વૈચારિક કૌશલ્ય		કુલ
				સંયોજન/વિશ્લેષણ	અનુમાન/મૂલ્યાંકન	
ગુણ	09	10	06	03	02	30
ટકા(%)	30%	33%	20%	10%	07%	100%

પ્રશ્નના પ્રકાર પ્રમાણે ગુણભાર :

ક્રમાંક	પ્રશ્નનો પ્રકાર	પ્રશ્નોની સંખ્યા	કુલ ગુણ
1.	હેતુલક્ષી પ્રશ્નો (MCQ)	30	30
	કુલ	30	30

પ્રકરણ પ્રમાણે ગુણભાર :

ક્રમ	પ્રકરણનું નામ	ગુણભાર
1.	ષટ્ક્રિયાઓ	02
2.	યોગમુદ્રા	02
3.	આસન	05
4.	કસરતો અને વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્ય	02
5.	વાતાવરણીય સ્વાસ્થ્ય	02
6.	ચેપીરોગો અને તેમનું નિયંત્રણ	02
7.	દોડ	03
8.	લંગડી ફાળ કૂદ	03
9.	બરછીફેંક	03
10.	વૉલીબૉલ } કોઈપણ એક	03
11.	સૉફ્ટ બૉલ	
12.	હૉકી } કોઈપણ એક	03
13.	ટેબલ ટેનિસ	
	કુલ	30

ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ, ગાંધીનગર

શૈક્ષણિક વર્ષ - 2026-27

ધોરણ-11 (સામાન્ય પ્રવાહ)

વિષય : યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ

વર્ષ દરમિયાન લેવાતી ત્રણ પરીક્ષાઓની ગુણાંકન પદ્ધતિ

નોંધ : યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ વિષયની વર્ષ દરમિયાન ત્રણ પરીક્ષાઓ લેવાની રહેશે.

પ્રથમ પરીક્ષા	50 ગુણ	(30 ગુણ પ્રાયોગિક + 20 ગુણ સૈદ્ધાંતિક)
દ્વિતીય પરીક્ષા	50 ગુણ	(30 ગુણ પ્રાયોગિક + 20 ગુણ સૈદ્ધાંતિક)
વાર્ષિક પરીક્ષા	80 ગુણ	(50 ગુણ પ્રાયોગિક + 30 ગુણ સૈદ્ધાંતિક)
આંતરિક મૂલ્યાંકન	20 ગુણ	(શિસ્ત 05 ગુણ, નિયમિતતા 05 ગુણ, પ્રૉજેક્ટ કાર્ય 05 ગુણ, મેદાન પરનું કાર્ય / વિશિષ્ટ સિદ્ધિ 05 ગુણ

કુલ 200 ગુણ માંથી 100 ગુણમાં રૂપાંતરિત કરવાના રહેશે.

ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ, ગાંધીનગર

શૈક્ષણિક વર્ષ - 2026-27

ધોરણ-11 (સામાન્ય પ્રવાહ)

વિષય : યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ (પ્રાયોગિક)

પ્રકરણ અનુસાર ગુણભારની ફાળવણી

ક્રમ	પ્રકરણનું નામ	ગુણભાર		
		પ્રથમ પરીક્ષા	દ્વિતીય પરીક્ષા	વાર્ષિક પરીક્ષા
1.	ષટ્ક્રિયાઓ	2	2	5
2.	યોગમુદ્રા	2	2	5
3.	આસન	6	6	10
7.	દોડ	5	5	5
8.	લંગડી ફાળ કૂદ	5	5	5
9.	બરછીફેંક	5	5	5
10. 11.	વૉલીબૉલ સૉફ્ટબોલ } કોઈપણ એક	5	5	5
12. 13.	હોકી ટેબલટેનિસ } કોઈપણ એક	– –	– –	5
14. 15. 16.	કુસ્તી (પ્રાયોગિક) જૂડો (પ્રાયોગિક) કરાટે (પ્રાયોગિક) } કોઈપણ એક	– – –	– – –	5
	પ્રાયોગિક ગુણ	30	30	50
	આંતરિક ગુણ : શિસ્ત 05 ગુણ, નિયમિતતા 05 ગુણ, પ્રોજેક્ટ કાર્ય 05 ગુણ, મેદાન પરનું કાર્ય / વિશિષ્ટ સિદ્ધિ 05 ગુણ	–	–	20

ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ, ગાંધીનગર

શૈક્ષણિક વર્ષ - 2026-27

ધોરણ-11 (સામાન્ય પ્રવાહ)

વિષય : યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ

પાઠ્યક્રમનું માસવાર આયોજન

ક્રમ	માસ	પ્રકરણ નંબર	પ્રકરણનું નામ	મુદ્દાઓ (પ્રવિધિઓ) સૈદ્ધાંતિક	મુદ્દાઓ (પ્રવિધિઓ) પ્રાયોગિક	અંદાજિત તાસ
1.	જૂન	1	ષટ્ક્રિયાઓ	વિવિધ ષટ્ક્રિયાઓની પદ્ધતિઓ અને ફાયદા	વિવિધ ષટ્ક્રિયાઓની પદ્ધતિ	8
		3	આસન (1 થી 6 આસન)	વિવિધ આસનોની પદ્ધતિઓ અને ફાયદાઓની જાણકારી	1 થી 6 આસનોની પદ્ધતિઓ	5
2.	જુલાઈ	7	દોડ	લાંબા અંતરની દોડ, વિઘ્ન દોડ અને ક્રોસ કન્ટ્રી દોડની માહિતી	લાંબા અંતરની દોડ, વિઘ્ન દોડ અને ક્રોસકન્ટ્રી દોડના કૌશલ્યો	8
		10	વૉલીબૉલ	વૉલીબૉલના વિવિધ કૌશલ્યોની અને રમતના નિયમોની માહિતી	વૉલીબૉલના રમતના વિવિધ કૌશલ્યોની સમજૂતી	8
		4	કસરતો અને વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્ય	હળવા અને ભારે પ્રકારની કસરતની અસરો અને તેની વિવિધ રમતોમાં ઉપયોગિતા	હળવી અને ભારે પ્રકારની કસરતો	7
3.	ઑગસ્ટ	2	યોગમુદ્રા	પાંચ યોગમુદ્રાઓની માહિતી, સૉફ્ટબોલ રમતના વિવિધ કૌશલ્યોની અને નિયમોની માહિતી	પાંચ યોગમુદ્રાઓની માહિતી	10
		11	સૉફ્ટબોલ	સૉફ્ટબોલ રમતના વિવિધ કૌશલ્યોની અને રમતના નિયમોની માહિતી	સૉફ્ટબૉલ રમતના વિવિધ કૌશલ્યોની સમજૂતી	7
4.	સપ્ટેમ્બર	9	બરછીફેંક	બરછીફેંકના વિવિધ કૌશલ્યોની અને નિયમોની માહિતી	બરછીફેંકના વિવિધ કૌશલ્યોની સમજૂતી	8
		8	લંગડી ફાળ કૂદ	લંગડી ફાળ કૂદના વિવિધ કૌશલ્યોની અને નિયમોની માહિતી	લંગડી ફાળ કૂદના વિવિધ કૌશલ્યોની સમજૂતી	8
5.	ઑક્ટોબર	5	વાતાવરણીય સ્વાસ્થ્ય	વાતાવરણની સમજૂતી અને તેને સ્વચ્છ રાખવાના પગલાં	—	15
		6	ચેપીરોગો અને તેમનું નિયંત્રણ (અપૂર્ણ)	ચેપીરોગોની સમજૂતી અને તેમના નિયંત્રણની સમજ	—	5

ક્રમ	માસ	પ્રકરણ નંબર	પ્રકરણનું નામ	મુદ્દાઓ (પ્રવિધિઓ) સૈદ્ધાંતિક	મુદ્દાઓ (પ્રવિધિઓ) પ્રાયોગિક	અંદાજિત તાસ
6.	નવેમ્બર	6	ચેપીરોગો અને તેમનું નિયંત્રણ (પૂર્ણ)	ચેપીરોગોની સમજૂતી અને તેમના નિયંત્રણની સમજ	—	5
7.	ડિસેમ્બર	12	હૉકી	હૉકી રમતના વિવિધ કૌશલ્યોની અને નિયમોની માહિતી	હૉકી રમતના વિવિધ કૌશલ્યોની સમજૂતી	10
		3	આસન (7 થી 11 આસન)	વિવિધ આસનોની પદ્ધતિઓ અને ફાયદાઓની જાણકારી	7 થી 11 આસનોની પદ્ધતિઓ	5
8.	જાન્યુઆરી	13	ટેબલટેનિસ	ટેબલટેનિસના વિવિધ કૌશલ્યોની અને નિયમોની માહિતી	ટેબલટેનિસના રમતના વિવિધ કૌશલ્યોની સમજૂતી	10
9.	ફેબ્રુઆરી	14	કુસ્તી (પ્રાયોગિક)	—	કુસ્તીના વિવિધ દાવ અને નિયમોની જાણકારી	8
		15	જૂડો (પ્રાયોગિક)	—	જૂડોના વિવિધ દાવ અને નિયમોની જાણકારી	8
10.	માર્ચ	16	કરાટે (પ્રાયોગિક)	—	કરાટેના વિવિધ દાવ અને નિયમોની જાણકારી	10
11.	એપ્રિલ	—	—	પુનરાવર્તન અને પરીક્ષા	—	—
					કુલ તાસ	**145**

ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ, ગાંધીનગર

શૈક્ષણિક વર્ષ - 2026-27

ધોરણ-11 (સામાન્ય પ્રવાહ)

વિષય : યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ (સૈદ્ધાંતિક)

વાર્ષિક પરીક્ષા

સમય : 45 મિનિટ **નમૂનાનું પ્રશ્નપત્ર** ગુણ : 30

સૂચનાઓ :

- પ્રશ્નોના ઉત્તર આપવા માટે OMR શીટ આપવામાં આવી છે. દરેક પ્રશ્નો ઉત્તર (A) O, (B) O, (C) O, (D) O, દ્વારા દર્શાવવામાં આવ્યો છે.
- સાચા ઉત્તરના વર્તુળને બોલ-પેનથી ઘાટું કરો ●. જો એક કરતાં વધુ વર્તુળ ઘાટા કરવામાં આવશે તો તે ઉત્તર અમાન્ય ગણવામાં આવશે.

---

1. ષટ્કર્મની જેમ આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં શુદ્ધિ માટે કેટલા કર્મ દર્શાવ્યા છે ?

   (A) દ્વિકર્મ (B) ત્રિકર્મ
   (C) ષટ્કર્મ (D) પંચકર્મ

2. કપાલભાતી માટે ઉત્તમ આસન કયું છે ?

   (A) પશ્ચિમોત્તાનાસન (B) શવાસન
   (C) પદ્માસન (D) વજ્રાસન

3. નીચેનામાંથી કઈ મુદ્રા મગજના જ્ઞાનતંતુઓને ક્રિયાન્વિત કરે છે ?

   (A) પૃથ્વીમુદ્રા (B) જ્ઞાનમુદ્રા
   (C) શૂન્યમુદ્રા (D) વરુણમુદ્રા

4. નીચેનામાંથી કઈ મુદ્રામાં શરીર સ્નિગ્ધઆર્દ્ર બનતા ત્વચા સુંદર અને સુંવાળી બને છે ?

   (A) વરુણમુદ્રા (B) પૃથ્વીમુદ્રા
   (C) જ્ઞાનમુદ્રા (D) શૂન્યમુદ્રા

5. કયું આસન બેઠકની સ્થિતિમાં કરવાનું છે ?

   (A) બદ્ધ પદ્માસન (B) મત્સ્યાસન
   (C) વિપરિતકરણી (D) મકરાસન

6. કોઈપણ આસન કર્યા બાદ આરામ માટે નીચેનામાંથી કયું આસન કરવું જોઈએ ?

   (A) સિંહાસન (B) શવાસન
   (C) મત્સ્યાસન (D) બદ્ધ પદ્માસન

7. નીચેનામાંથી કયું આસન શરીરના બધાં અંગોને ઠીક કરવાનું કાર્ય કરે છે ?

   (A) સિંહાસન (B) મકરાસન
   (C) મત્સ્યાસન (D) વિપરિત કરણી

8. નીચેનામાંથી કયા આસનમાં એડી 45 અંશ ખૂણા સુધી ઊંચી કરવાની હોય છે ?

   (A) ભદ્રાસન (B) ઉત્કટાસન
   (C) સુપ્તવજ્રાસન (D) ત્રિકોણાસન

9. કયા આસનમાં શરીરની સ્થિતિ મગર જેવી થાય છે ?

(A) વિપરિતકરણી (B) વજ્રાસન

(C) ઉત્કટાસન (D) મકરાસન

10. ખોરાકના ઘટકો કેટલા છે ?

(A) ચાર (B) આઠ

(C) પાંચ (D) છ

11. એક ગ્રામ કાર્બોદિત પદાર્થમાંથી કેટલી કેલરી શક્તિ અથવા ગરમી મળે છે ?

(A) 3 કેલરી (B) 4 કેલરી

(C) 5 કેલરી (D) 6 કેલરી

12. પાણી માટે વપરાતાં વાસણો ક્યારે ધોવા જોઈએ ?

(A) દર બીજા દિવસે (B) દર ત્રીજા દિવસે

(C) એકાંતરે (D) દૈનિક

13. જ્યાં ગટર યોજના નથી ત્યાં મળમૂત્રના નિકાલ માટે શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિ કઈ ?

(A) નદીકિનારે મળમૂત્ર ઉત્સર્ગ (B) તળાવકિનારે મળમૂત્ર ઉત્સર્ગ

(C) ખુલ્લી હવામાં મળમૂત્ર ઉત્સર્ગ (D) પાણીબંધ જાજરૂ

14. ટાઈફોડ રોગના જીવજંતુઓ માનવશરીરમાં કેવી રીતે પ્રવેશ કરે છે ?

(A) ચામડીના ઘર્ષણ મારફત (B) જનનેન્દ્રિય મારફત

(C) પ્રાણીઓ મારફત (D) આહાર પાણી દૂધ મારફત

15. શરીરમાં બહેરાશ આવવાનું કારણ જણાવો.

(A) યુસ્ટેશ્યન નળીમાં સોજો આવવાથી (B) શરીરમાં ધ્રૂજારી આવવાથી

(C) છીંકો આવવાથી (D) નસકોરા બંધાઈ જવાથી

16. લાંબીદોડમાં કઈ દોડનો સમાવેશ થાય છે ?

(A) 80 મી. દોડ (B) 400 મી. દોડ

(C) 3000 મી. દોડ (D) 3500 મી. દોડ

17. ક્રોસકન્ટ્રી દોડથી ખેલાડીમાં કયો ગુણ કેળવાતો નથી ?

(A) યાદશક્તિનો (B) સહનશક્તિનો

(C) સ્નાયુ શક્તિનો (D) શ્વસન શક્તિનો

18. 1500 મીટર દોડના કૌશલ્યો (તબક્કા)ના કેટલા પ્રકાર છે ?

(A) ત્રણ (B) ચાર

(C) બે (D) પાંચ

19. લંગડી ફાળ કૂદમાં ઠેક પાટિયા અને ખાડાની ધાર વચ્ચે ઓછામાં ઓછું કેટલું અંતર રાખવામાં આવે છે ?

(A) 21 મીટર (B) 17 મીટર

(C) 13 મીટર (D) 19 મીટર

20. લંગડી ફાળ કૂદના છેલ્લા કૌશલ્યનું નામ જણાવો.

(A) પગઠેક (B) ઉતરણ

(C) ઉડ્ડયન (D) લંગડી

21. લંગડી ફાળ કૂદ અનુક્રમે કેટલા અંશના ખૂણે લેવાથી વધુ અંતરનો લાભ મળે છે ?

(A) 25, 35, 45 (B) 10, 15, 20

(C) 50, 55, 60 (D) 47, 49, 51

22. પુરુષો માટે બરછીનું મહત્તમ વજન કેટલું હોય છે ?

(A) 825 ગ્રામ (B) 850 ગ્રામ

(C) 900 ગ્રામ (D) 750 ગ્રામ

23. બરછીફેંકમાં દોડમાર્ગની લંબાઈ કેટલી હોય છે ?

(A) 30થી 36.5 મીટર (B) 40થી 41 મીટર

(C) 44થી 46 મીટર (D) 48થી 50 મીટર

24. બરછીફેંકનું અંતિમ કૌશલ્ય કયું છે ?

(A) બરછીવહન (B) પેશકદમી

(C) ફેંક અને છૂટ (D) પગબદલ

- નીચે આપેલ પ્રશ્ન નંબર 25થી 27 'અ' વિભાગની રમત વૉલીબૉલ અથવા સૉફ્ટબૉલ રમતમાંથી કોઈ એક રમતના જવાબ લખવાના રહેશે.

25. નીચેનામાંથી કયું કૌશલ્ય વૉલીબૉલનું નથી ?

(A) ટેનિસ સર્વિસ (B) દમ ઘૂંટવો

(C) પાસિંગ (D) સ્મેશિંગ

26. વૉલીબૉલ રમતનો સમય કેટલો હોય છે ?

(A) 15 મિનિટ (B) 20 મિનિટ

(C) 30 મિનિટ (D) સમય હોતો નથી

27. વૉલીબૉલના મેદાનની પહોળાઈ કેટલા મીટર હોય છે ?

(A) 8 મીટર (B) 9 મીટર

(C) 10 મીટર (D) 6 મીટર

અથવા

25. સૉફ્ટબૉલ રમતમાં સ્તગર (બેટ)ની વધુમાં વધુ લંબાઈ કેટલી હોય છે ?

(A) 25 ઇંચ (B) 34 ઇંચ

(C) 30 ઇંચ (D) 40 ઇંચ

26. સૉફ્ટબૉલ રમતમાં બેઝ પ્લેટ કેટલા ચોરસ ઇંચની હોય છે ?

(A) 8 ઇંચ x 8 ઇંચ (B) 10 ઇંચ x 10 ઇંચ

(C) 12 ઇંચ x 12 ઇંચ (D) 15 ઇંચ x 15 ઇંચ

27. સૉફ્ટબૉલ રમતમાં ખેલાડીને પોતાના નંબર ક્યાં દર્શાવવાના હોય છે ?

(A) ટી શર્ટની આગળ (B) ટી શર્ટની પાછળ

(C) ટી શર્ટની જમણી બાજુ (D) ટી શર્ટની ડાબી બાજુ

- નીચે આપેલ પ્રશ્ન નંબર 28થી 30 'બ' વિભાગની રમત હૉકી અથવા ટેબલ ટેનિસ રમતમાંથી કોઈ એક રમતના જવાબ લકવાના રહેશે.

28. હૉકીમાં શુટિંગ સર્કલ દોરવા માટે દરેક ગોલ સ્તંભથી કેટલા મીટરની ત્રિજ્યા લેવામાં આવે છે ?

(A) 14.75 મીટર (B) 14.63 મીટર

(C) 15.00 મીટર (D) 14.90 મીટર

29. હૉકીમાં ઉછળતો દડો રોકતી વખતે ગોલકીપરને છાતીમાં ઈજા ન થાય તે માટે શું પહેરે છે ?

(A) હેલ્મેટ (B) મોજાં

(C) બૂટ (D) ચેસ્ટ ગાર્ડ

30. હૉકી રમતમાં રમનાર ખેલાડી કેટલા હોય છે ?

(A) 10 (B) 11

(C) 12 (D) 13

અથવા

28. ટેબલ-ટેનિસની રમતની શોધની શરૂઆતથી અત્યાર સુધીમાં તેના જે નામ હતા તેમાંથી નીચે એક નામ ખોટું છે તે શોધી કાઢો.

(A) ગાસીમા (B) આસીમા

(C) પિંગપોંગ (D) ટેબલ ટેનિસ

29. ટેબલ-ટેનિસના ટેબલની ઉપરની સપાટીથી જમીનના તળિયા સુધીનું માપ કેટલું હોય છે ?

(A) 56 સેમી (B) 66 સેમી.

(C) 86 સેમી (D) 76 સેમી.

30. ટેબલ-ટેનિસની રમતમાં જેટલા સમય સુધી દડો રમતમાં રહે તે સમય ગાળાને શું કહે છે ?

(A) નેટ (B) રેલી

(C) બેટ (D) નિશ્ચિત સમય