

Series - B

GEBCI PRELIMINARY EXAM – 2014

Std: X

Marks: 50

Sub: Yoga, Health & Phy. Education N - 40

Time: 75 Minutes

સૂચનાઓ :

- આ પ્રશ્નપત્રમાં કુલ ૫૦ પ્રશ્નો છે. દરેકનો ૧ ગુણ છે.
- દરેક પ્રશ્નની નીચે A, B, C, D એમ ચાર વિકલ્પ આપેલા છે. આપને અલગથી આપેલ OMR Sheet માં A, B, C, D આપવામાં આવેલ છે. વિકલ્પની સામેના વર્તુળને પૂર્ણ ઘટ્ટ કરવાનું રહેશે.

- (૧) O.P.V. ની રસી કયા રોગ સામે રક્ષણ આપે છે ?
(A) ક્ષય (B) ડિક્કથેરીયા (C) બાળલકવો (D) ઓરી
- (૨) થોડા વર્ષો પહેલા કયા દેશમાં મલેરીયાનો ઉપદ્રવ વધી ગયો હતો ?
(A) શ્રીલંકા (B) બાંગ્લાદેશ (C) જાપાન (D) ચીન
- (૩) નીચેના પૈકી કયો રોગ મચ્છર દ્વારા ફેલાય છે ?
(A) ડેન્ગ્યુ (B) ધનુર (C) ડિક્કથેરીયા (D) ટાઈફોઈડ
- (૪) પલ્સ પોલીયોની રસી શા માટે આપવામાં આવે છે ?
(A) મલેરિયા ન થાય માટે (B) બાળ લકવો ન થાય માટે (C) ડેન્ગ્યુ ન થાય માટે (D) ટાઈફોઈડ ન થાય માટે
- (૫) કઈ ચિકિત્સા પદ્ધતિ વૈજ્ઞાનિક અને અદ્યતન છે ?
(A) યુનાની (B) એલોપથી (C) નેચરોપથી (D) હોમિયોપેથી
- (૬) દવાની ખૂબ જ ઓછી માત્રા કઈ ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં હોય છે ?
(A) યુનાની (B) એલોપથી (C) હોમિયોપેથી (D) સિધ્ધ
- (૭) દારૂના લાંબા ગાળાના સેવનથી યકૃતને કઈ ગંભીર બિમારી લાગુ પડે છે ?
(A) યુરોસિસ (B) કેમ્પોઈન (C) એન્જોસિસ (D) સિરોસિસ
- (૮) ધારણાથી સાધક કયા પ્રકારનું મનોબળ પ્રાપ્ત કરે છે ?
(A) ચંચળ (B) નિયમિત (C) દંઢ (D) અનિયમિત
- (૯) અંતરંગ યોગની શરૂઆત શાનાથી થાય છે ?
(A) ધ્યાનથી (B) પ્રાણાયામથી (C) પ્રત્યાહારથી (D) ધારણાથી
- (૧૦) નીચેનામાંથી સગુણ ધ્યાનનો પ્રકાર કયો છે ?
(A) નખાત્ર ધ્યાન (B) મંત્રજાપ ધ્યાન (C) ભૂમધ્ય ધ્યાન (D) નાસાગ ધ્યાન
- (૧૧) કોને ધીમું જેર કહેવામાં આવે છે ?
(A) તમાકુને (B) ઠંડાપીણાને (C) દારૂને (D) આલ્કોહોલને
- (૧૨) લગ્ન પહેલાં અને લગ્ન બહારના યૌન સંબંધો રાખવાની કયો જીવલેણ રોગ થાય છે ?
(A) કેન્સર (B) એઈડ્સ (C) ટી.બી. (D) લકવો
- (૧૩) H.I.V.ના ચેપવાળી વ્યક્તિમાં વહેલી મોડી કઈ શક્તિ નાશ પામે છે ?
(A) શારીરિક (B) આધ્યાત્મિક (C) રોગ પ્રતિકારક (D) માનસિક
- (૧૪) ગર્ભવતી મહિલાને કયા કાર્યક્રમ હેઠળ રસી આપવામાં આવે છે ?
(A) નેશનલ હેલ્થ કાર્યક્રમ (B) વર્લ્ડ હેલ્થ કાર્યક્રમ
(C) રાષ્ટ્રીય રસીકરણ કાર્યક્રમ (D) પ્રાદેશિક રસીકરણ કાર્યક્રમ
- (૧૫) લાંબા ગાળે સારા પરિણામ કઈ ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં મળે છે ?
(A) યુનાની (B) હોમિયોપેથિક (C) સિધ્ધ (D) આયુર્વેદિક
- (૧૬) અર્નિદ્રાથી પીડાતી વ્યક્તિને કઈ દવા આપવામાં આવે છે ?
(A) ડાયલેપામ (B) એસ્પિરીન (C) સ્ટિરોઈડ (D) મેટાસીન
- (૧૭) કયા દ્રવ્યો વાપરનારને એઈડ્સનો રોગ થવાની સંભાવના વધી જાય છે.
(A) રાસાયણિક (B) ભૌતિક (C) બજારુ (D) માદક
- (૧૮) હાથ-પગના 'વા'ના રોગ માટે કયું આસન ફાયદાકારક છે ?
(A) પવન મુક્તાસન (B) ઉષ્ટ્રાસન (C) ગરૂડાસન (D) લોલાસન

- (૧૯) વિશ્વમાં એઈડ્સનો પ્રથમ કેસ ક્યારે નોંધાયો ?
 (A) ૫ જૂન, ૧૯૮૧માં (B) ૧૫ જૂન, ૧૯૭૧માં
 (C) ૨૦ જાન્યુઆરી, ૧૯૭૬માં (D) ૧૨ માર્ચ, ૧૯૪૧માં
- (૨૦) વિશ્વ એઈડ્સ દિનની ઉજવણી ક્યારે થાય છે ?
 (A) ૧૫ ઓગસ્ટ (B) ૧ ડીસેમ્બર (C) ૨૩ એપ્રિલ (D) ૫ જૂન
- (૨૧) કયું આસન કરવાથી મુખ્યત્વે કરોડ પર ખેંચાણ આવે છે ?
 (A) ગરૂડાસન (B) વૃક્ષાસન (C) પવનમુક્તાસન (D) સંતુકાસન
- (૨૨) કયું આસન કરતી વખતે બંને પગ ઘૂંટણમાંથી સીધા રહેવા જોઈએ ?
 (A) વિમુખ ત્રિકોણાસન (B) પવન મુક્તાસન (C) લોલાસન (D) ગર્ભાસન
- (૨૩) કયું આસન કરવાથી જૂની કબજિયાત, અપચો, ગેસ, એસીડીટી વગેરે રોગો મટે છે ?
 (A) લોલાસન (B) પવનમુક્તાસન (C) ગર્ભાસન (D) ઉષ્ટ્રાસન
- (૨૪) ધારણાની મુખ્ય રીતો કેટલી છે ?
 (A) બે (B) ત્રણ (C) ચાર (D) પાંચ
- (૨૫) નિયમિત ધારણા કરવાથી કઈ લાગણીઓ દૂર થાય છે ?
 (A) હકારાત્મક (B) નકારાત્મક (C) પ્રતિકારાત્મક (D) અવરોધક
- (૨૬) ગોરક્ષ પદ્ધતિમાં ધ્યાનના કેટલા પ્રકાર છે ?
 (A) ત્રણ (B) બે (C) ચાર (D) પાંચ
- (૨૭) નીચેનામાંથી નિર્ગુણ ધ્યાનનો વિષય કયો છે ?
 (A) ત્રિગુણાત્મક (B) ત્રિગુણાત્મક પરબ્રહ્મ (C) ત્રિગુણાતીત પરબ્રહ્મ (D) દ્વિગુણાત્મક પરબ્રહ્મ
- (૨૮) સમાધિના કયા પ્રકારમાં ચિત્ત એકાગ્ર બને છે ?
 (A) ધર્મભેદમાં (B) સભીજમાં (C) નિર્ભિજમાં (D) સંપ્રજ્ઞાતમાં
- (૨૯) અષ્ટાંગ યોગમાં બહિરંગ અંગ કેટલા છે ?
 (A) ત્રણ (B) ચાર (C) છ (D) પાંચ
- (૩૦) એક ધ્યાનનો સમય કેટલો છે ?
 (A) બાર ધારણા જેટલો (B) બાર પ્રાણાયામ જેટલો (C) બાર મિનિટ જેટલો (D) બાર સેકન્ડ જેટલો

શારીરિક શિક્ષણ વિભાગ

દોડ

- (૩૧) વિજય રેખા ઓળંગવાની કેટલી રીતો છે ?
 (A) ૩ (B) ૪ (C) ૫ (D) ૨
- (૩૨) નીચેનામાંથી કયા અંતરની દોડને ટૂંકા અંતરની દોડમાં ગણવામાં આવતી નથી ?
 (A) ૧૦૦મી (B) ૧૫૦૦મી (C) ૨૦૦મી (D) ૪૦૦મી
- (૩૩) ચોપગું પ્રસ્થાન કયા અંતરની દોડમાં ફરજિયાત છે ?
 (A) લાંબા (B) વિધન (C) ટૂંકા (D) મેરેથોન
- (૩૪) ખેલાડીની સહનશક્તિ માંગી લેતી દોડ કઈ ગણાય છે ?
 (A) ટૂંકા અંતરની (B) મધ્યમ (C) વિધન દોડ (D) લાંબા અંતરની

ફૂદ વિભાગ

લાંબી ફૂદ

- (૩૫) લાંબી ફૂદમાં હરિક કઈ પદ્ધતિમાં ચાલવાની ક્રિયા કરે છે ?
 (A) હવાચલ (B) હવાતર (C) પલાણ (D) લટક
- (૩૬) લાંબીફૂદમાં પેશકદમી લીધા પછી કઈ ક્રિયા શરૂ થાય છે ?
 (A) ઉડ્ડયન (B) પગઠેક (C) ઉતરણ (D) હવાચલ
- (૩૭) લાંબી ફૂદમાં ઉડ્ડયનની કેટલી પદ્ધતિઓ પ્રચલિત છે ?
 (A) ૩ (B) ૫ (C) ૪ (D) ૨

લંગડી ફાળ ફૂદ

- (૩૫) લંગડી ફાળ ફૂદકાનું અંતિમ કૌશલ્ય કયું ગણાય છે ?
 (A) ઉતરણ (B) લંગડી (C) ફાળ (D) પેશકદમી

(૩૬) લંગડી ફાળ કૂદમાં ખેલાડી ખાડામાં કઈ રીતે ઉતરણ કરે છે ?

(A) મજબૂત પગે

(B) બન્ને પગે

(C) એક પગે

(D) મુક્ત પગે

(૩૭) વિશ્વમાં સૌ પ્રથમ કયા દેશમાં લંગડી ફાળ કૂદની શરૂઆત થઈ ?

(A) અમેરિકા

(B) ભારત

(C) આર્જેન્ટિના

(D) જર્મની

(૩૫) ઊંચી કૂદનું પ્રથમ કૌશલ્ય કયું છે ?

(A) પેશકદમી

(B) ઠેક

(C) વાંસ ઓળંગ

(D) ઉતરણ

(૩૬) ઊંચી કૂદમાં કઈ પદ્ધતિ અદ્યતન છે ?

(A) પલાણ

(B) ફોસ્બરી ફ્લોપ

(C) પશ્ચિમી ગબડ

(D) કાતર

(૩૭) ઊંચી કૂદનો ખાડો જમીનથી કેટલો ઊંડો બનાવવામાં આવે છે ?

(A) ૭૦ સેમી

(B) ૫૦ સેમી

(C) ૬૦ સેમી

(D) ૮૦ સેમી

ફેંક વિભાગ

ગોળા ફેંક

(૩૮) ગોળો ફેંકવાની અસરકારક અને અદ્યતન પદ્ધતિનું નામ આપો

(A) ડિસ્કીપુટ

(B) હંગેરીયન

(C) ફીરકી

(D) ફોસ્બરી ફ્લોપ

(૩૯) ગોળો ફેંકવા માટે વર્તુળમાં ઉભા રહેવાની સ્થિતિને શું કહે છે ?

(A) પકડ

(B) ઉભણી

(C) પેરીઓબાયન

(D) સરક

(૪૦) ગોળા ફેંકના મેદાનના વર્તુળનો વ્યાસ કેટલો હોય છે ?

(A) ૩.૦૫ મીટર

(B) ૪ મીટર

(C) ૨.૧૩૫ મીટર

(D) ૪.૦૨ મીટર

ચક્ર ફેંક

(૩૮) ચક્ર ફેંકમાં ચક્ર ફેંકતા પહેલાં શું લેવામાં આવે છે ?

(A) ફીરકી

(B) ઘસર

(C) પગ ઝોલા

(D) કૂદ

(૩૯) ચક્ર ફેંકમાં ચક્ર હંમેશા કઈ આંગળીથી નજીકથી ધૂંટવું જોઈએ ?

(A) દ્વિતીય

(B) પ્રથમ

(C) તૃતીય

(D) ચતુર્થ

(૪૦) ચક્ર ફેંકમાં ચક્ર લગભગ કેટલા અંશને ખૂણે ફેંકવામાં આવે છે ?

(A) ૨૫ થી ૩૦ અંશ

(B) ૩૫ થી ૪૦ અંશ

(C) ૩૦ થી ૩૫ અંશ

(D) ૩૫ થી ૪૫ અંશ

બરછી ફેંક

(૩૮) બરછી ફેંકમાં બરછી પકડવાના પ્રકાર કેટલા છે ?

(A) ૩

(B) ૨

(C) ૪

(D) ૫

(૩૯) બરછી ફેંકનું છેલ્લું કૌશલ્ય કયું છે ?

(A) ફેંક

(B) સમતોલન

(C) વહન

(D) પકડ

(૪૦) બરછીને હાથમાં લઈ જવાની ક્રિયાને શું કહે છે ?

(A) બરછી ફેંક

(B) બરછી પકડ

(C) બરછી વહન

(D) બરછી છૂટ

અ વિભાગ -નીચેનામાંથી કોઈપણ એક રમતના પ્રશ્નોના ઉત્તર આપો

કબડ્ડી

(૪૧) કબડ્ડીની રમતમાં એક અર્ધ સમય કેટલી મિનિટનો હોય છે ?

(A) ૨૦ મિનિટ

(B) ૨૪ મિનિટ

(C) ૧૫ મિનિટ

(D) ૧૮ મિનિટ

(૪૨) કબડ્ડીની રમતની એક ટૂકડીમાં ખેલાડીઓની કુલ સંખ્યા કેટલી હોય છે ?

(A) ૧૦

(B) ૧૨

(C) ૦૯

(D) ૧૫

(૪૩) કબડ્ડીના મેદાનમાં પ્રતિક્ષા પ્રદેશની લંબાઈ કેટલી હોય છે ?

(A) ૬ મીટર

(B) ૭ મીટર

(C) ૮ મીટર

(D) ૧૦ મીટર

(૪૪) ટક્કર પટ્ટીનો ઉપયોગ રમત દરમિયાન ક્યારે થાય છે ?

(A) સામેનો ખેલાડી આઉટ થાય ત્યારે

(B) ટાઈમ આઉટ વખતે

(C) ટક્કર થાય ત્યારે

(D) રમત શરૂ થાય ત્યારે

(૪૫) કબડ્ડીની રમતમાં નીચેનામાંથી કયું કૌશલ્ય ચઢાઈ કરનાર પક્ષનું છે ?

(A) લંધન રેખા ઓળંગવી

(B) પગ પકડવો

(C) હાથ પકડવો

(D) લંધનરેખા ન ઓળંગવા દેવી

હોકી

- (૪૧) હોકીમાં નજીકમાં ઉભેલા ભિલ્લુને દડો આપવા માટે કયું કૌશલ્ય વપરાય છે ?
 (A) પુશીંગ (B) સ્ટોપિંગ (C) ડ્રિબ્લિંગ (D) સ્કુપિંગ
- (૪૨) હોકીની રમતમાં એક ટૂકડીમાં કેટલા અવેજીઓ હોય છે ?
 (A) ચાર (B) પાંચ (C) છ (D) ત્રણ
- (૪૩) હોકીના મેદાનની લંબાઈ કેટલી હોય છે ?
 (A) ૧૦૦ મીટર (B) ૯૫ મીટર (C) ૯૧.૪૪ મીટર (D) ૧૮૦ મીટર
- (૪૪) વિશ્વમાં કયો ભારતીય ખેલાડી 'હોકીના જાદુગર' તરીકે ઓળખાય છે ?
 (A) બલબીર સિંઘ (B) પરગટ સિંઘ (C) સંદિપ સિંઘ (D) ધ્યાન ચંદ
- (૪૫) મહાભારત કાળમાં હોકી જેવી રમત કયા સ્વરૂપે રમાતી હતી ?
 (A) ગેડી દડો (B) ગતિ દડો (C) એડી દડો (D) એરી દડો

બ વિભાગ- ખો-ખો

- (૪૬) ખોખોના બે ખૂંટ વચ્ચે કેટલું અંતર હોય છે ?
 (A) ૨૩.૫૦ મીટર (B) ૨૦.૫૦ મીટર (C) ૨૧.૫૦ મીટર (D) ૨૪.૫૦ મીટર
- (૪૭) ખોખોની રમતમાં એક ટૂકડીમાં રમ્મારની સંખ્યા કેટલી હોય છે ?
 (A) ૭ (B) ૯ (C) ૮ (D) ૧૦
- (૪૮) ખોખોની રમતમાં નીચેનામાંથી કયું કૌશલ્ય રમનારનું છે ?
 (A) ડાઈવ મારવી (B) ડુક મારવી (C) પલટી મારવી (D) જજમેન્ટ
- (૪૯) ખોખોની રમતમાં બે દાવ વચ્ચે વિરામનો સમય કેટલો હોય છે ?
 (A) ૯ મિનિટ (B) ૭ મિનિટ (C) ૨ મિનિટ (D) ૫ મિનિટ
- (૫૦) ખોખોના મેદાનમાં કેટલી ગલીઓ હોય છે ?
 (A) આઠ (B) નવ (C) છ (D) સાત

હેન્ડબોલ

- (૪૬) હેન્ડબોલ રમતની શરૂઆત કઈ રીતે કરવામાં આવે છે ?
 (A) ગ્રો ઓફથી (B) જમ્પબોલથી (C) ક્રીક ઓફથી (D) બાઉન્સ પાર
- (૪૭) વિશ્વમાં હેન્ડબોલની રમત લગભગ કયારે શરૂ કરવામાં આવી ?
 (A) ઈ.સ. ૧૯૮૮માં (B) ઈ.સ. ૧૮૯૦માં (C) ઈ.સ. ૧૮૮૯માં (D) ઈ.સ. ૧૮૯૧માં
- (૪૮) હેન્ડબોલની રમતમાં દરેક ટૂકડીમાં કુલ કેટલા ખેલાડીઓ હોય છે ?
 (A) ૧૦ (B) ૧૨ (C) ૧૫ (D) ૧૬
- (૪૯) હેન્ડબોલના મેદાનની લંબાઈ કેટલી હોય છે ?
 (A) ૫૦ મીટર (B) ૩૦ મીટર (C) ૬૦ મીટર (D) ૪૦ મીટર
- (૫૦) હેન્ડબોલની રમતમાં ગોલ થયા પછી દડો રમતમાં કઈ રીતે મૂકાય છે ?
 (A) ગ્રો ઓફથી (B) શુટીંગથી (C) ડ્રિલીંગથી (D) ગ્રો ઈનથી

બેડમિન્ટન

- (૪૬) બેડમિન્ટનમાં ભાઈઓની ડબલ્સની રમત કેટલા ગુણની હોય છે ?
 (A) ૧૫ ગુણની (B) ૧૬ ગુણની (C) ૨૦ ગુણની (D) ૨૨ ગુણ
- (૪૭) બેડમિન્ટનની સ્પર્ધા કેટલા દાવની હોય છે ?
 (A) બેસ્ટ ઓફ વન (B) બેસ્ટ ઓફ થ્રી (C) બેસ્ટ ઓફ ટુ (D) બેસ્ટ ઓફ ફાઈવ
- (૪૮) બેડમિન્ટનના રેકેટની લંબાઈ કેટલી હોય છે ?
 (A) ૭૨ સેમી (B) ૯૦ સેમી (C) ૬૬ સેમી (D) ૮૦ સેમી
- (૪૯) બેડમિન્ટનના શટલકોકમાં કેટલા પીંછા હોય છે ?
 (A) ૧૨ થી ૧૪ (B) ૧૬ થી ૧૮ (C) ૧૮ થી ૨૦ (D) ૧૪ થી ૧૬
- (૫૦) હાલમાં ભારતમાં કોમન વેલ્થ સિલ્વર મેડલ વિજેતા બેડમિન્ટન ખેલાડી કોણ છે ?
 (A) સાયના નહેવાલ (B) અર્પણા પોપટ (C) લજ્જા ગોસ્વામી (D) સાનિયા મીર્ઝા