

शारीरिक शिक्षा और योग
Physical Education and Yog
(373)

शिक्षक अंकित मूल्यांकन पत्र
Tutor Marked Assignment

कुल अंक: 20
Max. Marks: 20

નોંધ: (i) બધા પ્રશ્નો ફરજિયાત છે. દરેક પ્રશ્ન ના ગુણ સામે આપવામાં આવેલ છે.

(ii) જવાબ પત્રકના પ્રથમ પૃષ્ઠ પર તમારું નામ, નોંધણી નંબર, AI નામ અને વિષય સ્પષ્ટ લખો.

1. નીચેના કોઈપણ એક પ્રશ્નનો લગભગ 40-60 શબ્દોમાં જવાબ આપો. (માર્ક્સ 02)

a). લોકોની સામાન્ય સુખાકારી જાળવવામાં યોગના મુખ્ય યોગદાનની યાદી બનાવો. (પાઠ 03 જુઓ)

b). યોગના સ્નાતક માટે ઉપલબ્ધ પાંચ મુખ્ય નોકરીની તકોને ઓળખો અને

શારીરિક શિક્ષણ. (પાઠ 04 જુઓ)

2. નીચેના કોઈપણ એક પ્રશ્નનો લગભગ 40-60 શબ્દોમાં જવાબ આપો. (માર્ક્સ 02)

a). માનવ શરીરમાં હાજર વિવિધ પ્રકારના સ્નાયુ બદ્ધ સંકોચનને મૂળભૂત સાથે વર્ગીકૃત કરો

તેમની વચ્ચે તફાવત. (પાઠ 05 જુઓ)

b). તમારા સ્વાસ્થ્યના પરિમાણો વિશે લખો જે મોટાભાગે દરમિયાન પ્રભાવિત થયા હતા

COVID-19. (પાઠ 09 જુઓ)

3. નીચેના કોઈપણ એક પ્રશ્નનો લગભગ 40-60 શબ્દોમાં જવાબ આપો. (માર્ક્સ 02)

a). નિયમિત કસરતનું સૂચન કરતી વખતે તમે જે સાવચેતી રાખશો તે નક્કી કરો

પુખ્ત વયના લોકો માટે. (પાઠ 13 જુઓ)

B).આપણારોજિંદાજીવનપરયોગિકઆસનોનીમુખ્યઅસરવિશેટૂંકમાંવિગતવારજણાવો. (પાઠ 20 જુઓ)

4.નીચેનાકોઈપણએકપ્રશ્નનોલગભગ 100-150 શબ્દોમાંજવાબઆપો. (માર્ક્સ 04)

a).શારીરિકતંદુરસ્તીનાવિવિધપ્રકારોઅનેતેનાઘટકોવિશેટૂંકમાંવિગતવારજણાવો

યોગ્યઉદાહરણસાથે. (પાઠ 03 જુઓ)

b).શારીરિકશિક્ષણશિક્ષકમાટેજરૂરીએવાગુણોનીચાટીબનાવો

તમારાઅનુભવમુજબ. (પાઠ 04 જુઓ)

5.નીચેનાકોઈપણએકપ્રશ્નનોલગભગ 100-150 શબ્દોમાંજવાબઆપો. (માર્ક્સ 04)

a).માનવશરીરનીસ્નાયુબદ્ધસિસ્ટમપરકસરતનીઅસરોનેવિસ્તૃતકરો. (પાઠ 05 જુઓ)

b).સારાસ્વાસ્થ્યમેળવવાનામુખ્યસિદ્ધાંતોનીચાટીબનાવો. (પાઠ 09 જુઓ)

6.નીચેઆપેલાપ્રોજેક્ટમાંથીકોઈપણએકપ્રોજેક્ટતૈયારકરો: (માર્ક્સ 06)

a).સૂર્યનમસ્કારની 12 મુદ્રાઓનાનામતેમનાએકલાભસાથેલખો

નીચેનુંટેબલ. (પાઠ 20 જુઓ)

દંભનં.	પદનુંનામ	એકલાભ
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

b).પરઆધારિતવર્કિંગવુમનમાટેઅઠવાડિયામાંચારદિવસકસરતનુંશેડ્યૂલતૈયારકરો

નીચેનાપરિમાણો. (પાઠ 13 જુઓ)

દિવસ 1	દિવસ 2	દિવસ 3	દિવસ 4
--------	--------	--------	--------

<p>હૂંફાળું કસરતો:</p> <p>મુખ્યકસરતો:</p> <p>છૂટછાટ કસરતો:</p>	<p>હૂંફાળું કસરતો:</p> <p>મુખ્યકસરતો:</p> <p>છૂટછાટ કસરતો:</p>	<p>હૂંફાળું કસરતો:</p> <p>મુખ્યકસરતો:</p> <p>છૂટછાટ કસરતો:</p>	<p>હૂંફાળું કસરતો</p> <p>મુખ્યકસરતો:</p> <p>છૂટછાટ કસરતો:</p>
--	--	--	---