

B.A Semester - 2 (NEP-2020) Examination
MARCH/APRIL-2025
Sports and Fitness (Value Added Course)

Time: 1.00 Hours

Marks: 25

Instructions:

1. All questions are compulsory.
2. Figures to the right indicate marks.

પ્રશ્ન.૧	રમતગમત અને તંદુરસ્તીનો ખ્યાલ આપી તેના હેતુઓ જણાવો.	(૧૦)
	અથવા	
પ્રશ્ન.૧	રમતગમત અને ફિટનેસનું મહત્વ સમજાવો.	
પ્રશ્ન.૨	ઈન્ડોર રમતની વ્યાખ્યા આપી વિવિધ ઈન્ડોર રમતો વિશે ચર્ચા કરો	(૧૦)
	અથવા	
પ્રશ્ન.૨	પરંપરાગત અને સ્વદેશી રમતો વિશે વિસ્તૃત ચર્ચા કરો.	
પ્રશ્ન.૩	ટ્રેકનોંધ લખો. (કોઈપણ એક)	(૦૫)
	1) સામાન્ય અને વિશિષ્ટ વોર્મ-અપ.	
	2) વિવિધ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ.	

ENGLISH VERSION

Que.1	Give the Concept of Sports and Fitness and Explain Its Objectives.	(10)
	OR	
Que.1	Explain the Importance of Sports and Fitness.	
Que.2	Define Indoor Games and discuss about various Indoor Games.	(10)
	OR	
Que.2	Discuss in detail about Traditional and Indigenous sports.	
Que.3	Write a short note. (Any one)	(05)
	1) General and Specific Warm-up.	
	2) Various Physical Activities.	
