

B.A Semester - 2 (NEP-2020) Examination

MARCH/APRIL-2026

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 તંદુરસ્તીની વ્યાખ્યા આપી તેના ઉદ્દેશ્યો જણાવો.	(૧૦)
	અથવા	
પ્રશ્ન-૧	રમતગમત અને ફિટનેસનું મહત્વ જણાવો.	
પ્રશ્ન-૨	રમતગમત અને ફિટનેસના ફાયદા જણાવો.	(૧૦)
	અથવા	
પ્રશ્ન-૨	વિવિધ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ વિશે વિસ્તૃત ચર્ચા કરો.	
પ્રશ્ન-૩	ટૂંકનોંધ લખો. (કોઇપણ એક)	(૦૫)
	1) પરંપરાગત અને સ્વદેશી રમતો વિશે નોંધ લખો.	
	2) સામાન્ય અને વિશિષ્ટ વોર્મ-અપ.	

ENGLISH VERSION

Que.1	Define sports and fitness and explain its objectives.	(10)
	OR	
Que.1	Explain the importance of sports and fitness.	
Que.2	Explain the benefits of sports and fitness.	(10)
	OR	
Que.2	Discuss in detail about various physical activities.	
Que.3	Write a short note. (Any One)	(05)
	1) Write a note on traditional and indigenous games.	
	2) General and specific warm-up.	
