Roll. No. .....

O.M.R. Serial No. | | | | | | | | |

Question Booklet Number

B.P.Ed. (SEM.-II) EXAMINATION, 2022

CONTEMPORARY ISSUES IN PHYSICAL EDUCATION, FITNESS AND WELLNESS

(EC-201)

Paper Code			
1	1	1	3

Question Booklet Series

C

Time : 1 : 30 Hours **Max. Marks : 100**

Instructions to the Examinee :

1. Do not open the booklet unless you are asked to do so.
2. The booklet contains 100 questions. Examinee is required to answer any 75 questions in the OMR Answer-Sheet provided and not in the question booklet. If more than 75 questions are attempted by student, then the first attempted 75 questions will be considered for evaluation. All questions carry equal marks.
3. Examine the Booklet and the OMR Answer-Sheet very carefully before you proceed. Faulty question booklet due to missing or duplicate pages/questions or having any other discrepancy should be got immediately replaced.

(Remaining instructions on last page)

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

1. प्रश्न-पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक आपसे कहा न जाए।
2. प्रश्न-पुस्तिका में 100 प्रश्न हैं। परीक्षार्थी को किन्हीं 75 प्रश्नों को केवल दी गई OMR आन्सर-शीट पर ही हल करना है, प्रश्न-पुस्तिका पर नहीं। यदि छात्र द्वारा 75 से अधिक प्रश्नों को हल किया जाता है तो प्रारम्भिक हल किये हुए 75 प्रश्नों को ही मूल्यांकन हेतु सम्मिलित किया जाएगा। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. प्रश्नों के उत्तर अंकित करने से पूर्व प्रश्न-पुस्तिका तथा OMR आन्सर-शीट को सावधानीपूर्वक देख लें। दोषपूर्ण प्रश्न-पुस्तिका जिसमें कुछ भाग छपने से छूट गए हों या प्रश्न एक से अधिक बार छप गए हों या उसमें किसी अन्य प्रकार की कमी हो, उसे तुरन्त बदल लें।

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

1. Sweet breath, good appetite, sound sleep are the signs of :

(A) Social Health

(B) Spiritual Health

(C) Physical Health

(D) Mental Health

2. Ability of on self to see as a member of society is the characteristic of :

(A) Social Health

(B) Spiritual Health

(C) Physical Health

(D) Mental Health

3. Characteristics of mental health are :

(A) Self Satisfaction

(B) Adjustment

(C) Self Control

(D) All of these

4. The factors which determine health is :

(A) Disability rate

(B) Mortality rate

(C) Morbidity rate

(D) Heredity

5. Ideal Health indicators should be :

(A) Valid

(B) Reliable

(C) Specific

(D) All of these

1. मीठी सांस, अच्छी भूख, अच्छी नींद किसके लक्षण हैं ?

(A) सामाजिक स्वास्थ्य

(B) आध्यात्मिक स्वास्थ्य

(C) शारीरिक स्वास्थ्य

(D) मानसिक स्वास्थ्य

2. समाज के सदस्य के रूप में स्वयं को देखने की क्षमता किसकी विशेषता है?

(A) सामाजिक स्वास्थ्य

(B) आध्यात्मिक स्वास्थ्य

(C) शारीरिक स्वास्थ्य

(D) मानसिक स्वास्थ्य

3. मानसिक स्वास्थ्य की विशेषता हैं :

(A) आत्म संतुष्टि

(B) समायोजन

(C) आत्म नियंत्रण

(D) ये सभी

4. स्वास्थ्य का निर्धारण करने वाला कारक है :

(A) विकलांगता दर

(B) नश्वरता दर

(C) मोरबिडिटी दर

(D) वंशानुगत

5. आदर्श स्वास्थ्य संकेतक क्या है ?

(A) वैध

(B) विश्वसनीय

(C) विशिष्ट

(D) ये सभी

6. How many types of flexibility are there ?

(A) 2

(B) 4

(C) 5

(D) 3

7. Exercising for longer duration with less weight is related to :

(A) Endurance

(B) Strength

(C) Speed

(D) All of these

8. Which physical fitness test is used to assess cardiovascular endurance ?

(A) Pushups test

(B) Sit and Reach test

(C) Sit-ups test

(D) Cooper Run test

9. Circuit Training was invented by :

(A) Morgan and Anderson

(B) Aristotle

(C) Harvest

(D) None of these

10. Pyramid Training was invented by :

(A) Russian

(B) German

(C) Swedish

(D) American

6. लचकता कितने प्रकार की होती है ?

(A) 2

(B) 4

(C) 5

(D) 3

7. कम वजन के साथ लम्बी अवधि तक व्यायाम करने से सम्बन्धित है :

(A) सहनशीलता

(B) शक्ति

(C) गति

(D) ये सभी

8. कार्डियोवैस्कुलर सहनशक्ति का आकलन करने के लिए किस शारीरिक फिटनेस प्रशिक्षण का उपयोग किया जाता है ?

(A) पुशअप टेस्ट

(B) सिट एवं रीच टेस्ट

(C) सिट-अप टेस्ट

(D) कूपर रन टेस्ट

9. सर्किट ट्रेनिंग का आविष्कार किसने किया?

(A) मॉर्गन और एंडरसन

(B) अरस्तु

(C) हारवेस्ट

(D) इनमें से कोई नहीं

10. पिरामिड प्रशिक्षण का आविष्कार किसने किया?

(A) रशियन

(B) जर्मन

(C) स्वीडिश

(D) अमेरिकन

11. A person's _____ is a visual guide to his or her body alignment.
(A) Posture
(B) PROM
(C) Weight
(D) Speed

12. Depth Jump improves :
(A) Leg Strength
(B) Speed
(C) Leg endurance
(D) Leg coordination

13. Best season of Fartlek training is :
(A) Transitional season
(B) Off season
(C) Cold season
(D) None of these

14. Interval training is good for :
(A) Off season
(B) Cold season
(C) Pre season
(D) None of these

15. Duration of Macro Cycle is :
(A) 2 Weeks
(B) 2 Days
(C) 1 Month
(D) More than 1 Year

16. What is the worldwide prevalence of obesity?
(A) 14 %
(B) 5 %
(C) 12 %
(D) 13 %

11. किसी व्यक्ति का शरीर संरेखण के लिए .... एक दृश्य मार्गदर्शिका है।
(A) आसन
(B) प्रॉम
(C) वजन
(D) गति

12. डेप्थ जंप विकसित करती है :
(A) लेग स्ट्रेन्थ
(B) गति
(C) लेग सहनशीलता
(D) लेग कार्डीनेशन

13. फार्टलेक प्रशिक्षण के लिए कौन-सा सीजन अनुकूल है ?
(A) ट्रानसिजनल सीजन
(B) ऑफ सीजन
(C) कोल्ड सीजन
(D) इनमें से कोई नहीं

14. इंटरवल प्रशिक्षण कराना कब उपयुक्त है ?
(A) ऑफ सीजन
(B) शीत सीजन
(C) प्री सीजन
(D) इनमें से कोई नहीं

15. मैक्रो चक्र की समयावधि है :
(A) 2 सप्ताह
(B) 2 दिन
(C) 1 माह
(D) 1 वर्ष से अधिक

16. पूरे विश्व में ओबीसिटी का प्रतिशत कितना है ?
(A) 14 प्रतिशत
(B) 5 प्रतिशत
(C) 12 प्रतिशत
(D) 13 प्रतिशत

17. The three causative factors of disease agent, host and environment are called :

(A) Disease history

(B) Pathogenesis

(C) Prepathogenesis

(D) Epidemiological triad

17. रोग कारक मेजबान और पर्यावरण के तीन कारक कहलाते हैं :

(A) रोग इतिहास

(B) पैथोजेनेसिस

(C) प्रीपैथोजेनेसिस

(D) महामारी विज्ञानत्रय

18. Rehabilitation is mode of intervention at level of :

(A) Primary Prevention

(B) Secondary Prevention

(C) Tertiary Prevention

(D) None of these

18. पुनर्वास के स्तर पर हस्तक्षेप का तरीका है :

(A) प्राथमिक उपचार

(B) द्वितीयक उपचार

(C) तृतीयक उपचार

(D) इनमें से कोई नहीं

19. Which of the following is characteristic of mental health?

(A) Fear

(B) Anger

(C) Self-control

(D) Worries

19. निम्नलिखित में से कौन-सी मानसिक स्वास्थ्य की विशेषता है ?

(A) डर

(B) आक्रामक

(C) आत्म नियंत्रण

(D) चिंता

20. Health Promotion and Specific Protection is mode of intervention at level of :

(A) Primary Prevention

(B) Secondary Prevention

(C) Tertiary Prevention

(D) None of these

20. स्वास्थ्य संवर्धन और विशिष्ट सुरक्षा के स्तर पर हस्तक्षेप का तरीका है :

(A) प्राथमिक रोकथाम

(B) द्वितीयक रोकथाम

(C) तृतीयक रोकथाम

(D) इनमें से कोई नहीं

21. Which of the following disease causative agent is categorized under social agent?

(A) Electricity

(B) Vitamins

(C) Bacteria

(D) Poverty

21. निम्नलिखित में से कौन-सा रोग कारक एजेंट है जिसे सामाजिक एजेंट के अंतर्गत वर्गीकृत किया गया है?

(A) बिजली

(B) विटामिन

(C) बैक्टीरिया

(D) गरीबी

22. Which one of the following is not the component of health related fitness?

(A) Body Composition

(B) Cardiovascular Endurance

(C) Flexibility

(D) Speed

23. Explosive strength is :

(A) Flexibility and speed

(B) Speed and strength

(C) Endurance and speed

(D) None of these

24. The ability of covering the maximum distance in minimum time is :

(A) Endurance

(B) Speed

(C) Strength

(D) Flexibility

25. Where does U.A.E. Rank in the World Obesity Ranking?

(A) 30

(B) 25

(C) 10

(D) 18

26. Why is it so hard to exercise?

(A) Lack of time

(B) Lack of motivation

(C) Too expensive

(D) None of these

22. इनमे से कौन-सा हेल्थ रिलेटेड फिटनेस का तत्व नहीं है?

(A) शरीर रचना

(B) कार्डियोवैस्कुलर सहनशक्ति

(C) लचीलापन

(D) गति

23. विस्फोटक शक्ति है :

(A) लचकता और गति

(B) गति और शक्ति

(C) सहनशीलता और गति

(D) इनमें से कोई नहीं

24. न्यूनतम समय में अधिकतम में तय करने की क्षमता है :

(A) सहनशीलता

(B) गति

(C) शक्ति

(D) लचकता

25. U.A.E. की विश्व ओबीसिटी में क्या रैंक है ?

(A) 30

(B) 25

(C) 10

(D) 18

26. व्यायाम करना इतना कठिन क्यों है?

(A) समय की कमी

(B) प्रेरणा की कमी

(C) अधिक खर्चीला

(D) इनमें से कोई नहीं

27. Hypokinetic diseases are also called :
(A) Mental disease
(B) Psychological disease
(C) Physical disease
(D) Life style disease

28. Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) is a childhood disorder known as :
(A) Hypokinetic disorders
(B) Hyperactivity disorders
(C) Hyperkinetic disorders
(D) None of these

29. Which of the following are risk factors for childhood psychiatric disorder?
(A) Parental Psychopathology
(B) Repeated early separation from parents
(C) Harsh or inadequate parents
(D) All of these

30. How can Hypokinetic disease be prevented?
(A) Good nutrition
(B) Rest
(C) Stress management
(D) All of these

31. What does aerobic exercise mean?
(A) Exercise while the body is able to supply oxygen
(B) Exercise that require use of the body
(C) To get fit
(D) None of these

27. हाइपोकाइनेटिक रोग को कहा जाता है :
(A) दिमागी बीमारी
(B) मनोवैज्ञानिक बीमारी
(C) शारीरिक बीमारी
(D) जीवन शैली से सम्बन्धित बीमारी

28. अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर एक बचपन का विकार है, इसे किस रूप में जाना जाता है :
(A) हाइपोकाइनेटिक विकार
(B) हाइपरएक्टिविटी विकार
(C) हाइपरकाइनेटिक विकार
(D) इनमें से कोई नहीं

29. निम्नलिखित में से कौन-सा बचपन के मानसिक विकार के लिए जोखिम कारक है?
(A) माता-पिता की मानसिकता
(B) माता-पिता के रूप में बार-बार प्रारंभिक अलगाव
(C) कठोर या समान माता-पिता
(D) ये सभी

30. हाइपोकाइनेटिक विकार से कैसे बचा जा सकता है ?
(A) अच्छा न्यूट्रीशन
(B) आराम
(C) स्ट्रेस प्रबंधन
(D) ये सभी

31. एरोबिक व्यायाम का क्या अर्थ है?
(A) व्यायाम करना जबकि शरीर ऑक्सीजन की आपूर्ति करने में सक्षम है
(B) व्यायाम जिसमें शरीर के उपयोग की आवश्यकता होती है
(C) फिट होने के लिए
(D) इनमें से कोई नहीं

32. Performing daily chores without any fatigue is :

(A) Mental Wellness

(B) Dynamic Ability

(C) Physical Fitness

(D) None of these

33. Which of the following is not a component of physical fitness ?

(A) Endurance

(B) Alertness

(C) Strength

(D) Agility

34. Coordinative abilities primarily depend upon the :

(A) Respiratory System

(B) Digestive System

(C) Central Nervous System

(D) Circulatory System

35. The maximum effort made of lift a weight is called :

(A) Explosive Strength

(B) Endurance

(C) Speed

(D) Maximum Strength

36. The ability to maintain one's equilibrium while the body is in motion :

(A) Balance

(B) Dynamic Balance

(C) Speed

(D) None of these

32. बिना किसी थकान के दैनिक कार्य करना है :

(A) मानसिक स्वास्थ्यता

(B) डायनमिक एबिलिटी

(C) शारीरिक स्वास्थ्यता

(D) इनमें से कोई नहीं

33. निम्नलिखित में कौन-सा शारीरिक फिटनेस का घटक नहीं है?

(A) सहनशीलता

(B) अलर्टनेस

(C) शक्ति

(D) चपलता

34. समन्वय क्षमता मुख्य रूप से निर्भर करती है :

(A) श्वसन तंत्र पर

(B) पाचन तंत्र पर

(C) केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र पर

(D) रक्त परिसंचरण तंत्र पर

35. किसी भार को उठाने के लिए किया गया अधिकतम प्रयास कहलाता है :

(A) विस्फोटक शक्ति

(B) सहनशीलता

(C) गति

(D) अधिकतम शक्ति

36. शरीर गति में होने पर संतुलन बनाए रखने की क्षमता कहलाती है :

(A) संतुलन

(B) गतिशील संतुलन

(C) गति

(D) इनमें से कोई नहीं

37. Anaerobic exercise definition :

(A) Target heart rate

(B) To exercise uncontrollably

(C) Exercise that requires use of the body

(D) Muscles weighs more

38. What does THR stands for?

(A) The Hard Rate

(B) Target Heart Rate

(C) Try Hard Rate

(D) None of these

39. Progression of an Aerobic workout :

(A) Warm up, Stretch, Cooldown, Heart of work out, Stretch

(B) Warm up, Stretch, Heart of workout, Cooldown and Stretch

(C) Cooldown, Heart of workout, Stretch

(D) All of these

40. Which of the following are examples of Psychological Environment?

(A) Habits

(B) Education

(C) Beliefs

(D) All of these

41. What instrument measures joints?

(A) Protractor

(B) Goniometer

(C) Measuring Tape

(D) Scale

37. एनारोबिक की परिभाषा है :

(A) हृदयगति को टारगेट करना

(B) बिना नियंत्रण का व्यायाम

(C) शरीर की आवश्यकता के अनुसार व्यायाम करना

(D) मांसपेशियों को बढ़ाना

38. THR का क्या मतलब है ?

(A) कठिन दर

(B) लक्ष्य हृदयगति दर

(C) कठिन दर का प्रयास

(D) इनमें से कोई नहीं

39. एरोबिक कसरत की प्रगति क्या है ?

(A) वार्मअप, स्ट्रेच, कूलडाउन, हृदयगति का व्यायाम, खीचना

(B) वार्मअप, खीचना, हृदयगति का व्यायाम, कूलडाउन और खीचना

(C) कूलडाउन, हृदयगति का व्यायाम, स्ट्रेच

(D) ये सभी

40. निम्न में से कौन-सा मानसिक वातावरण का उदाहरण है?

(A) आदत

(B) शिक्षा

(C) विश्वास

(D) ये सभी

41. कौन-सा जोड़ को नापने का यंत्र है?

(A) प्रोट्रेक्टर

(B) गोनियोमीटर

(C) मेजरिंग टेप

(D) स्केल

42. Which of these affects the physical fitness of an individual?

(A) Puberty

(B) Weakness

(C) Heredity

(D) All of these

43. Coordination in the nervous system and muscles is :

(A) Endurance ability

(B) Speed ability

(C) Coordinative ability

(D) None of these

44. Why physical fitness is importance for a person?

(A) Overall health

(B) Boost energy

(C) Pantonality development

(D) All of these

45. The ability to change direction quickly while the body is in motion is :

(A) Speed

(B) Agility

(C) Flexibility

(D) None of these

46. A lot of sitting and very little exercise :

(A) Exercise

(B) Aerobic Exercise

(C) Anaerobic Exercise

(D) Sedentary

42. इनमें से कौन व्यक्ति की शारीरिक फिटनेस को प्रभावित करता है ?

(A) तरूणाई

(B) कमजोरी

(C) वंशानुगत

(D) ये सभी

43. तंत्रिका तंत्र और मांसपेशियों में समन्वय है।

(A) सहनशक्ति क्षमता

(B) गति क्षमता

(C) समन्वय क्षमता

(D) इनमें से कोई नहीं

44. फिजिकल फिटनेस एक व्यक्ति के लिए क्यों आवश्यक है?

(A) ओवरआल हेल्थ

(B) बुस्ट हेल्थ

(C) पेन्टोनेलिटी विकास

(D) ये सभी

45. शरीर के गति में होने पर दिशा को शीघ्रता से बदलने की क्षमता है :

(A) गति

(B) चपलता

(C) लचीलापन

(D) इनमें से कोई नहीं

46. बार-बार बैठना और बहुत कम व्यायाम करना क्या है?

(A) व्यायाम

(B) एरोबिक व्यायाम

(C) एनारोबिक व्यायाम

(D) गतिहीन

47. Aerobic fitness is best achieved through :

(A) Swimming

(B) Circuit Training

(C) Short Sprint

(D) Long Distance Race

48. Adaptation to training load at high attitude :

(A) Thermoregulation

(B) Super compensation

(C) None of these

(D) Acclimatization

49. Who coined Isokinetic method?

(A) Plato

(B) J. Parrine

(C) B. P. Coubertin

(D) None of these

50. Stediometer measures :

(A) Strength

(B) Weight

(C) Height

(D) None of these

47. एरोबिक फिटनेस के लिये सबसे अच्छा व्यायाम क्या है?

(A) स्विमिंग

(B) सर्किट प्रशिक्षण

(C) शार्ट स्प्रिंट

(D) लॉंग डिस्टेन्स दौड़

48. उच्च दृष्टिकोण पर प्रशिक्षण भार के लिए अनुकूलन है :

(A) थर्मोरेगुलेशन

(B) सुपर कम्पनसेशन

(C) इनमें से कोई नहीं

(D) एक्लीमेटाइजेशन

49. समगतिक विधि किसने दी ?

(A) प्लेटो

(B) जे. पेराइन

(C) बी. पी. कोबर्टिन

(D) इनमें से कोई नहीं

50. स्टेडियोमीटर क्या मापता है ?

(A) शक्ति

(B) भार

(C) लम्बाई

(D) इनमें से कोई नहीं

51. Which is combination of speed?

(A) Explosive strength

(B) Flexibility

(C) Endurance

(D) None of these

52. Strength endurance can be developed with :

(A) Circuit Training

(B) Plyometric Training

(C) Conditioning

(D) None of these

53. What should a casualty with a severe allergy carry at all time?

(A) Insulin

(B) Acetaminophen / Paracetamol

(C) Adrenaline (Epipen)

(D) Aspirin

54. What is a Faint?

(A) A response to fear

(B) An unexpected collapse

(C) A brief loss of consciousness

(D) A sign of Flu

55. What are the symptoms of third degree burn?

(A) Charred Skin and no pain

(B) Blisters and pain

(C) Red and pain

(D) Grey and pain

51. गति का मिला जुला रूप है या गति निम्न में से किसमें शामिल है?

(A) विस्फोटक शक्ति

(B) लचकता

(C) सहनशीलता

(D) इनमें से कोई नहीं

52. शक्ति सहनशीलता विकसित की जा सकती है :

(A) सर्किट प्रशिक्षण से

(B) प्लायोमेट्रिक प्रशिक्षण से

(C) कण्डीस्निंग से

(D) इनमें से कोई नहीं

53. एक व्यक्ति के पास क्या होना चाहिए जिसे गम्भीर एलर्जी है ?

(A) इनसुलिन

(B) एक्टामिनोफेन/पैरासीटामॉल

(C) एड्रीनेलिन (इपिपेन)

(D) एसप्रिन

54. बेहोशी क्या है?

(A) भय की प्रतिक्रिया

(B) अप्रत्याशित पतन

(C) चेतना की एक संक्षिप्त हानि

(D) फ्लू के लक्षण

55. थर्ड डिग्री बर्न के क्या लक्षण हैं ?

(A) त्वचा चटकना और दर्द ना होना

(B) फफोले और दर्द

(C) लाल और दर्द

(D) ग्रे और दर्द

56. Which of these is not a piece of Physio equipment?
(A) Swiss Ball
(B) Medicine Ball
(C) None of these
(D) Kettle

57. Which of these is not an exercise of the knee?
(A) Prone Knee bend
(B) Calf raises
(C) Quadriceps tensing
(D) Crunch

58. Which of the following is an exercise for the Back?
(A) Arching
(B) Biceps Curl
(C) Calf raise
(D) None of these

59. If someone has a broken bone, which of the following statement is true?
(A) If we do not support the limb, it doesn't matter
(B) If we do not support the limb, it may cause further injury and pain
(C) Call the doctor
(D) None of these

60. When was the word first-aid used?
(A) 1869
(B) 1890
(C) 1879
(D) 1905

56. इनमें से कौन-सा फिजिओं का उपकरण नहीं है?
(A) स्विस बाल
(B) मेडिसिन बाल
(C) इनमें से कोई नहीं
(D) कैटल

57. इनमें से कौन-सा घुटने का व्यायाम नहीं हैं?
(A) प्रोन घुटने मोड़ना
(B) काफ को उठाना
(C) क्वाड्रिसेप्स टेन्सिंग
(D) क्रन्च

58. इनमें से कौन-सी बैक के लिए एक्सरसाइज है?
(A) अर्चिंग
(B) बाइसेप्स कर्ल
(C) काफ रेज
(D) इनमें से कोई नहीं

59. अगर किसी की हड्डी टूटी हुई, है तो इसमें से कौन-सा कथन सत्य है?
(A) अगर हम अंग का समर्थन नहीं करते है तो कोई बात नहीं
(B) अगर हम अंग का समर्थन नहीं करते है तो चोट और दर्द का कारण बन सकता है
(C) डॉक्टर को बुलाना
(D) इनमें से कोई नहीं

60. प्राथमिक चिकित्सा शब्द का प्रयोग कब किया गया था?
(A) 1869
(B) 1890
(C) 1879
(D) 1905

61. The ability to overcome resistance is called :

(A) Muscular strength

(B) Muscular endurance

(C) Flexibility

(D) Body composition

62. The aim of health related fitness is to prevent :

(A) Power

(B) Way

(C) Capacity

(D) Diseases

63. Which one of the following activities is part of locomotor skills?

(A) Running

(B) Pranayam

(C) Solving Sudoko

(D) Meditation

64. What is not a mineral?

(A) Calcium

(B) Zink

(C) Copper

(D) Protein

65. The source of Vitamin 'A' is :

(A) Carrot

(B) Apple

(C) Raw Mango

(D) None of these

61. प्रतिरोध पर काबू पाने की क्षमता को कहा जाता है :

(A) पेशीय शक्ति

(B) पेशीय सहनशक्ति

(C) लचीलापन

(D) शरीर रचना

62. स्वास्थ्य सम्बन्धी फिटनेस का उद्देश्य रोकथाम करना है :

(A) शक्ति

(B) रास्ता

(C) क्षमता

(D) रोग

63. निम्नलिखित में से कौन-सी एक गतिविधि चलन कौशल का हिस्सा है?

(A) दौड़ना

(B) प्राणायाम

(C) सॉल्विंग सुडोको

(D) ध्यान

64. क्या खनिज पदार्थ नहीं है :

(A) कैल्शियम

(B) जिंक

(C) कॉपर

(D) प्रोटीन

65. विटामिन 'A' का स्रोत है :

(A) गाजर

(B) सेब

(C) कच्चा आम

(D) इनमें से कोई नहीं

66. Which Swedish term means in speed play?

(A) Circuit

(B) Interval

(C) Fartlek

(D) None of these

67. The example of Isokinetic is :

(A) Cycling

(B) Jumping

(C) Throwing

(D) None of these

68. Overtraining causes :

(A) Fatigue

(B) Rest

(C) Recovery

(D) Tapering

69. Age and sex differences are considered in :

(A) Overload

(B) Specificity

(C) Individuality

(D) Periodization

70. Principle of overload shows :

(A) Fatigue

(B) Recovery

(C) Energetic

(D) None of these

66. निम्न में से कौन-सा स्वीडिस शब्द जिसका मतलब स्पीड प्ले है ?

(A) सर्किट

(B) इंटरवल

(C) फार्टलेक

(D) इनमें से कोई नहीं

67. आइसोकाइनेटिक का उदाहरण है :

(A) साइक्लिंग

(B) जम्पिंग

(C) थ्रोइंग

(D) इनमें से कोई नहीं

68. ओवरट्रेनिंग से प्रदर्शित होता है :

(A) थकान

(B) आराम

(C) रिकवरी

(D) टेपरिंग

69. उम्र और सेक्स में अंतर दिखाई देता है :

(A) ओवरलोड

(B) विशिष्टता

(C) व्यक्तिपरकता

(D) पिरिओडाइजेशन

70. अतिभार के सिद्धान्त से उत्पन्न होती है।

(A) थकान

(B) रिकवरी

(C) ऊर्जीय

(D) इनमें से कोई नहीं

71. Which one of the following health and wellbeing lifestyle determinants, an individual has the maximum control?

(A) Healthcare system

(B) Social and cultural

(C) Heredity and age

(D) Personal interactions

72. How many components do physical fitness have?

(A) Five

(B) Four

(C) Three

(D) Six

73. According to UNESCO, "Physical education forms a foundation for positive patterns of behavior and is the best way to access and systematically engage children and youth in a rounded and healthy lifestyle." Which of the following is not a /an positive lifestyle aspects ?

(A) Increases self-confidence

(B) Helps in coping with stress

(C) Elevates depression

(D) Increases the level of energy

74. What is the another name of synchronisation?

(A) Speed

(B) Coordination

(C) Strength

(D) Endurance

71. निम्नलिखित में से कौन-सा एक स्वास्थ्य और कल्याण जीवन शैली निर्धारक है, एक व्यक्ति का अधिकतम नियंत्रण होता है,

(A) स्वास्थ्यचर्या प्रणाली

(B) सामाजिक और सांस्कृतिक

(C) अनुवांशिकता और उम्र

(D) व्यक्तिगत बातचीत

72. शारीरिक फिटनेस के कितने घटक होते है?

(A) पाँच

(B) चार

(C) तीन

(D) छः

73. यूनेस्को के अनुसार, "शारीरिक शिक्षा व्यवहार के सकारात्मक पैटर्न की नींव बनाती है और बच्चों और युवाओं को एक गोल और स्वस्थ जीवन शैली में व्यवस्थित रूप से जोड़ने और व्यवस्थित करने का सबसे अच्छा तरीका है।" निम्नलिखित में से कौन-सा सकारात्मक जीवन शैली का पहलू नहीं है ?

(A) आत्मविश्वास बढ़ाता है

(B) तनाव से निपटने में मदद करता है

(C) अवसाद को बढ़ाता है

(D) ऊर्जा के स्तर को बढ़ाता है

74. तुल्यकालन का दूसरा नाम क्या है?

(A) गति

(B) समन्वय

(C) शक्ति

(D) सहनशक्ति

75. Which of the following is source of Vitamin 'B'?

(A) Mango

(B) Rice

(C) Chilli

(D) None of these

76. The contraction which shows changes in length is :

(A) Isotonic

(B) Isometric

(C) Isokinetic

(D) None of these

77. Jogging is a part of :

(A) Continuous Training

(B) Weight Training

(C) Interval Training

(D) None of these

78. Which is not included in circuit training?

(A) Squat jump

(B) Strike jump

(C) Pull ups

(D) Step ups

79. The principle of use and disuse is known as :

(A) Balance in stress and rest

(B) Progression principle

(C) Principle of overload

(D) None of these

75. निम्न में से विटामिन 'B' का स्रोत कौन-सा है ?

(A) आम

(B) चावल

(C) मिर्च

(D) इनमें से कोई नहीं

76. संकुचन जो मांसपेशी की लम्बाई में परिवर्तन बताती है, है :

(A) आइसोटोनिक

(B) आइसोमेट्रिक

(C) आइसोकाइनेटिक

(D) इनमें से कोई नहीं

77. निम्न में से जॉगिंग किसका भाग है?

(A) लगातार प्रशिक्षण

(B) भार प्रशिक्षण

(C) इंटरवल प्रशिक्षण

(D) इनमें से कोई नहीं

78. सर्किट प्रशिक्षण में कौन नहीं शामिल है?

(A) स्क्वेट जम्प

(B) स्ट्राइक जम्प

(C) पुल अप्स

(D) स्टेप अपस

79. उपयोग और अनुपयोग सिद्धान्त ..... के रूप में जाना जाता है।

(A) स्ट्रेस और रेस्ट में बैलेन्स

(B) प्रोग्रेसन सिद्धान्त

(C) अतिभार सिद्धान्त

(D) इनमें से कोई नहीं

80. What is your first action when examining the condition of a patient?

(A) Check for breathing

(B) Check for insurance

(C) Speak to the victim and shake his shoulders

(D) None of these

81. What do you do for small cut?

(A) Only cover with a sterile bandage

(B) Clean the wound with cotton wool

(C) None of these

(D) Wash with soap and water, cover with a sterile bandage

82. What do you do if someone suddenly begins to bleed severely?

(A) Tell them to lick out the blood

(B) Apply pressure to the wound

(C) Scream and Run

(D) None of these

83. What piece of equipment may be used to strengthen the ankle and knee following injury?

(A) Dumbbells

(B) Barbell

(C) Stability disc

(D) Punch bag

80. रोगी की स्थिति की जाँच करते समय आपकी पहली कार्यवाही क्या होगी ?

(A) साँस को चेक करना

(B) इनश्योरेंस को चेक करना

(C) व्यक्ति से बात करना और उसके कन्धे को हिलाना

(D) इनमें से कोई नहीं

81. आप छोटे कट के लिए क्या करते है?

(A) केवल एक पट्टी के साथ कवर करना

(B) घाव को धोना और रूई से साफ करना

(C) इनमें से कोई नहीं

(D) घाव को साबुन पानी से धोना फिर एक पट्टी से कवर करना

82. अगर किसी व्यक्ति को अचानक बहुत ज्यादा खून आने लगे तो आप क्या करते है?

(A) उन्हें खून चाटने को कहेंगे

(B) घाव को प्रेशर के साथ बंद करेंगे

(C) घबराना और भागना

(D) इनमें से कोई नहीं

83. चोट के बाद टखने और घुटने को मजबूत करने के लिए किस उपकरण का उपयोग किया जा सकता है ?

(A) डम्बल

(B) बारबेल

(C) स्थिरता डिस्क

(D) पंच बैग

84. How many categories are there in sports injuries?
(A) 2
(B) 5
(C) 4
(D) 3

85. Dislocation is related to :
(A) Joint Injury
(B) Skin Injury
(C) Muscular Injury
(D) Bone Injury

86. Overstraining of ligaments cause is :
(A) Strain
(B) Contusion
(C) Sprain
(D) Bruises

87. What is the aim of first aid?
(A) To preserve life
(B) To Prevent deterioration
(C) To speedy recovery
(D) All of these

88. Method of training for power or explosiveness is :
(A) Fartlek
(B) Plyometric
(C) Circuit Training
(D) None of these

89. Which is Jumping event?
(A) Pole Vault
(B) Discus
(C) Shot Put
(D) Javline Thro

84. खेल चोटों की कितनी श्रेणियाँ हैं।
(A) 2
(B) 5
(C) 4
(D) 3

85. डिसलोकेशन किससे सम्बन्धित है ?
(A) जोडों की चोट
(B) त्वचा की चोट
(C) मांसपेशियों की चोट
(D) हड्डी की चोट

86. स्नायुबंधन के अधिक तनाव का कारण है :
(A) स्ट्रैन
(B) कनट्यूशन
(C) स्प्रैन
(D) चोटें

87. प्राथमिक उपचार का लक्ष्य क्या है?
(A) जीवन को बचाने के लिए
(B) बिगड़ने से रोकने के लिए
(C) तेजी से सुधार के लिए
(D) इनमें से सभी

88. शक्ति या विस्फोटकता के लिए प्रशिक्षण की विधि है :
(A) फार्टलेक
(B) प्लेयोमेट्रिक
(C) सर्किट प्रशिक्षण
(D) इनमें से कोई नहीं

89. कौन-सा जम्पिंग इवेन्ट है?
(A) पोल वाल्ट
(B) चक्का फेंक
(C) शॉट पुट
(D) जेवलिन थ्रो

90. What is the suppleness called in another words?

(A) Speed

(B) Strength

(C) Endurance

(D) Flexibility

91. Which of the following is not a component of skill related physical fitness?

(A) Agility

(B) Muscular strength

(C) Coordination

(D) Reaction time

92. The percentage of fat, bone, water and muscle in human body is called :

(A) Muscular endurance

(B) Muscular strength

(C) Body composition

(D) Flexibility

93. The ability to overcome resistance for longer duration is called :

(A) Speed

(B) Strength

(C) Endurance

(D) Flexibility

94. The ability of body to execute movements with greater amplitude or range is called :

(A) Strength

(B) Flexibility

(C) Body composition

(D) Stamina

90. कोमलता को दूसरे शब्दों में क्या कहते हैं?

(A) गति

(B) ताकत

(C) सहनशक्ति

(D) लचीलापन

91. कौन-सा कम्पोनेन्ट स्किल रिलेटेड फिजिकल फिटनेस तत्व नहीं है?

(A) चपलता

(B) मसकुलर स्ट्रेन्थ

(C) कोऑर्डीनेशन

(D) रिएक्शन टाइम

92. मानव शरीर में वसा, अस्थि, जल तथा पेशियों का प्रतिशत कहलाता है :

(A) पेशीय सहनशक्ति

(B) पेशी शक्ति

(C) शरीर रचना

(D) लचीलापन

93. लम्बे समय तक प्रतिरोध को दूर करने की क्षमता को कहा जाता है :

(A) गति

(B) शक्ति

(C) सहनशक्ति

(D) लचीलापन

94. अधिक आयाम या सीमा के साथ संचलन को निष्पादित करने के लिए शरीर की क्षमता को कहा जाता है :

(A) शक्ति

(B) लचीलापन

(C) शरीर रचना

(D) स्टेमिना

95. Aerobic exercise contribute to be development of :
(A) Strength
(B) Agility
(C) Speed
(D) Endurance

96. What is the longest cycle method of training?
(A) Micro
(B) Meso
(C) Macro
(D) None of these

97. The ability to overcome resistance :
(A) Strength
(B) Endurance
(C) Flexibility
(D) All of these

98. Flexibility developing best method is :
(A) Hold only
(B) All of these
(C) None of these
(D) Slow stretch and Hold

99. Circuit training is an effective method for developing :
(A) Strength Endurance
(B) Speed
(C) Flexibility
(D) None of these

100. Plyometric is also called :
(A) Reactive Jump
(B) Push up
(C) Running
(D) None of these

95. एरोबिक व्यायाम के विकास में योगदान है :
(A) शक्ति
(B) चपलता
(C) गति
(D) सहनशीलता

96. कौन-सी लम्बी प्रशिक्षण चक्र विधि है?
(A) माइक्रो
(B) मैसो
(C) मैक्रो
(D) इनमें से कोई नहीं

97. प्रतिरोध को दूर करने की क्षमता है :
(A) शक्ति
(B) सहनशीलता
(C) लचकता
(D) ये सभी

98. लचीलापन विकसित करने का सबसे अच्छा तरीका है :
(A) केवल होल्ड करना
(B) ये सभी
(C) इनमें से कोई नहीं
(D) थोड़ा खींचना और फिर रोकना

99. सर्किट प्रशिक्षण विकसित करने का एक प्रभावी तरीका है :
(A) शक्ति सहनशीलता
(B) गति
(C) लचीलापन
(D) इनमें से कोई नहीं

100. प्लेयोमेट्रिक को कहा जाता है :
(A) रिएक्टिव जम्प
(B) पुश अप
(C) भागना
(D) इनमें से कोई नहीं

Rough Work / रफ कार्य

Example :

Question :

Q.1 Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

Q.2 Ⓐ Ⓑ ● Ⓓ

Q.3 Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

4. Each question carries equal marks. Marks will be awarded according to the number of correct answers you have.

5. All answers are to be given on OMR Answer Sheet only. Answers given anywhere other than the place specified in the answer sheet will not be considered valid.

6. Before writing anything on the OMR Answer Sheet, all the instructions given in it should be read carefully.

7. After the completion of the examination, candidates should leave the examination hall only after providing their OMR Answer Sheet to the invigilator. Candidate can carry their Question Booklet.

8. There will be no negative marking.

9. Rough work, if any, should be done on the blank pages provided for the purpose in the booklet.

10. To bring and use of log-book, calculator, pager & cellular phone in examination hall is prohibited.

11. In case of any difference found in English and Hindi version of the question, the English version of the question will be held authentic.

Impt. On opening the question booklet, first check that all the pages of the question booklet are printed properly. If there is any discrepancy in the question Booklet, then after showing it to the invigilator, get another question Booklet of the same series.

उदाहरण :

प्रश्न :

प्रश्न 1 Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

प्रश्न 2 Ⓐ Ⓑ ● Ⓓ

प्रश्न 3 Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

4. प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं। आपके जितने उत्तर सही होंगे, उन्हीं के अनुसार अंक प्रदान किये जायेंगे।

5. सभी उत्तर केवल ओ०एम०आर० उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर ही दिये जाने हैं। उत्तर-पत्रक में निर्धारित स्थान के अलावा अन्यत्र कहीं पर दिया गया उत्तर मान्य नहीं होगा।

6. ओ०एम०आर० उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर कुछ भी लिखने से पूर्व उसमें दिये गये सभी अनुदेशों को सावधानीपूर्वक पढ़ लिया जाये।

7. परीक्षा समाप्ति के उपरान्त परीक्षार्थी कक्ष निरीक्षक को अपनी OMR Answer Sheet उपलब्ध कराने के बाद ही परीक्षा कक्ष से प्रस्थान करें। परीक्षार्थी अपने साथ प्रश्न-पुस्तिका ले जा सकते हैं।

8. निगेटिव मार्किंग नहीं है।

9. कोई भी रफ कार्य, प्रश्न-पुस्तिका में, रफ-कार्य के लिए दिए खाली पेज पर ही किया जाना चाहिए।

10. परीक्षा-कक्ष में लॉग-बुक, कैल्कुलेटर, पेजर तथा सेल्युलर फोन ले जाना तथा उसका उपयोग करना वर्जित है।

11. प्रश्न के हिन्दी एवं अंग्रेजी रूपान्तरण में भिन्नता होने की दशा में प्रश्न का अंग्रेजी रूपान्तरण ही मान्य होगा।

महत्वपूर्णः प्रश्नपुस्तिका खोलने पर प्रथमतः जाँच कर देख लें कि प्रश्नपुस्तिका के सभी पृष्ठ भलीभाँति छपे हुए हैं। यदि प्रश्नपुस्तिका में कोई कमी हो, तो कक्षनिरीक्षक को दिखाकर उसी सिरीज की दूसरी प्रश्नपुस्तिका प्राप्त कर लें।