

Roll. No.

Question Booklet Number

O.M.R. Serial No.

--	--	--	--	--	--	--	--

B.A./B.Com. (SEM.-IV) (NEP) EXAMINATION, 2025-26

CO-CURRICULAR COURSE

PHYSICAL EDUCATION AND YOGA

Paper Code

Z	0	4	0	4	0	1	T
---	---	---	---	---	---	---	---

Question Booklet
Series

A

Time : 1 : 30 Hours

Max. Marks : 75

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 75 questions in the OMR Answer-Sheet provided and not in the question booklet. 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.
4. Four alternative answers are mentioned for each question as - A, B, C & D in the booklet. The candidate has to choose the correct / answer and mark the same in the OMR Answer-Sheet as per the direction :

(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 75 प्रश्नों को केवल दी गई OMR आन्सर-शीट पर ही हल करना है, प्रश्न-पुस्तिका पर नहीं। 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।
4. प्रश्न-पुस्तिका में प्रत्येक प्रश्न के चार सम्भावित उत्तर- A, B, C एवं D हैं। परीक्षार्थी को उन चारों विकल्पों में से सही उत्तर छॉटना है। उत्तर को OMR उत्तर-पत्रक में सम्बन्धित प्रश्न संख्या में निम्न प्रकार भरना है :

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

1. What is a balanced diet?
 - (A) Eating only fruits and vegetables
 - (B) Diet containing all nutrients in the right proportion
 - (C) Eating high-protein food only
 - (D) Skipping meals to lose weight
2. Which vitamin is known as the "sunshine vitamin"?
 - (A) Vitamin-D
 - (B) Vitamin-C
 - (C) Vitamin-A
 - (D) Vitamin -E
3. What should be done before Pranayama?
 - (A) Exercise
 - (B) Sitting quietly
 - (C) Eating food
 - (D) Drinking water
4. What does pranayama mean?
 - (A) Holding the breath
 - (B) Rapid breathing
 - (C) Controlling the breath
 - (D) Slow breathing
5. The Oldest text book of Yoga is :
 - (A) Raja Yoga
 - (B) Yoga Sutra
 - (C) Yogasamhita
 - (D) Karma Yoga

1. संतुलित आहार क्या है?
 - (A) केवल फल और सब्जियाँ खाना
 - (B) सही अनुपात में सभी पोषक तत्वों वाला आहार
 - (C) केवल उच्च प्रोटीन वाला भोजन खाना
 - (D) वजन घटाने के लिए भोजन छोड़ना
2. किस विटामिन को "सनशाइन विटामिन" के नाम से जाना जाता है?
 - (A) विटामिन-डी
 - (B) विटामिन-सी
 - (C) विटामिन-ए
 - (D) विटामिन-ई
3. प्राणायाम करने से पहले क्या करना चाहिए?
 - (A) व्यायाम करना
 - (B) शांत बैठना
 - (C) भोजन करना
 - (D) पानी पीना
4. प्राणायाम का अर्थ क्या है?
 - (A) सांस रोकना
 - (B) तेजी से सांस लेना
 - (C) सांस को नियंत्रित करना
 - (D) धीमी सांस लेना
5. योग की सबसे पुरानी पुस्तक है :
 - (A) राजयोग
 - (B) योगसूत्र
 - (C) योगसंहिता
 - (D) कर्मयोग

6. Yoga Sutra has _____ parts.

- (A) three
- (B) two
- (C) four
- (D) five

7. The first part of Yoga Sutra deals with :

- (A) Samadhi
- (B) Niyam
- (C) Asana
- (D) Yama

8. Yoga Sutra is written by :

- (A) Patanjali
- (B) Kanada
- (C) Kapil
- (D) Yogi

9. The Founder of Yoga system is :

- (A) Kapila
- (B) Jaimini
- (C) Patanjali
- (D) Yogacharya

10. The power of concentration is possible through :

- (A) Viyoga
- (B) Yoga
- (C) Sadhana
- (D) Asana

6. योगसूत्र के भाग हैं।

- (A) तीन
- (B) दो
- (C) चार
- (D) पाँच

7. योगसूत्र का पहला भाग किससे सम्बन्धित है?

- (A) समाधि
- (B) नियम
- (C) आसन
- (D) यम

8. योगसूत्र किसने लिखा है?

- (A) पतंजलि
- (B) कणाद
- (C) कपिल
- (D) योगी

9. योग प्रणाली के संस्थापक हैं :

- (A) कपिल
- (B) जैमिनी
- (C) पतंजलि
- (D) योगाचार्य

10. एकाग्रता की शक्ति किसके माध्यम से संभव है?

- (A) वियोग
- (B) योग
- (C) साधना
- (D) आसन

- | | |
|--|---|
| <p>11. Meditation is a necessary condition of :</p> <p>(A) Yoga</p> <p>(B) Dhyana</p> <p>(C) Dharana</p> <p>(D) Asana</p> | <p>11. ध्यान एक आवश्यक शर्त है :</p> <p>(A) योग की</p> <p>(B) ध्यान की</p> <p>(C) धारणा की</p> <p>(D) आसन की</p> |
| <p>12. According to "Health is Wealth", what is most important for a healthy body?</p> <p>(A) Earning money</p> <p>(B) Sleeping less</p> <p>(C) Regular exercise and nutritious food</p> <p>(D) Eating junk food</p> | <p>12. "स्वास्थ्य ही धन है", के अनुसार स्वस्थ शरीर के लिए सबसे महत्वपूर्ण क्या है?</p> <p>(A) धन कमाना</p> <p>(B) कम सोना</p> <p>(C) नियमित व्यायाम और पौष्टिक आहार</p> <p>(D) जंक फूड खाना</p> |
| <p>13. The practice of Yoga is meant for :</p> <p>(A) Physical freedom</p> <p>(B) Spiritual freedom</p> <p>(C) Courage</p> <p>(D) Pleasure</p> | <p>13. योग का अभ्यास किससे लिए है?</p> <p>(A) शारीरिक आज़ादी</p> <p>(B) आध्यात्मिक आज़ादी</p> <p>(C) हिम्मत</p> <p>(D) खुशी</p> |
| <p>14. What is the main cause of dehydration in the body?</p> <p>(A) Drinking too much water</p> <p>(B) Low intake of fluids</p> <p>(C) Vitamin deficiency</p> <p>(D) Sufficient sleep</p> | <p>14. शरीर में निर्जलीकरण का मुख्य कारण क्या है?</p> <p>(A) बहुत अधिक पानी पीना</p> <p>(B) तरल पदार्थ का कम सेवन</p> <p>(C) विटामिन की कमी</p> <p>(D) भरपूर नींद</p> |
| <p>15. Niyama means :</p> <p>(A) Observance</p> <p>(B) Abstention</p> <p>(C) Detachment</p> <p>(D) Desire</p> | <p>15. नियम का मतलब है :</p> <p>(A) पालन</p> <p>(B) परहेज़</p> <p>(C) वैराग्य</p> <p>(D) इच्छा</p> |

- | | |
|--|---|
| <p>16. Which of these is a key component of physical wellness?</p> <p>(A) Social relationships</p> <p>(B) Regular exercise</p> <p>(C) Spiritual peace</p> <p>(D) Stress management</p> | <p>16. इनमें से कौन-सा शारीरिक स्वास्थ्य का मुख्य हिस्सा है?</p> <p>(A) सामाजिक संबंध</p> <p>(B) नियमित व्यायाम</p> <p>(C) आध्यात्मिक शांति</p> <p>(D) तनाव प्रबंधन</p> |
| <p>17. Asana means :</p> <p>(A) Posture</p> <p>(B) Sleep</p> <p>(C) Play</p> <p>(D) Breath</p> | <p>17. आसन का अर्थ है :</p> <p>(A) मुद्रा</p> <p>(B) नींद</p> <p>(C) खेल</p> <p>(D) सांस</p> |
| <p>18. What is the main purpose of Shavasana?</p> <p>(A) Strengthening muscles</p> <p>(B) Relaxation</p> <p>(C) Reducing fat</p> <p>(D) Speeding up breathing</p> | <p>18. 'शवासन' का मुख्य उद्देश्य क्या है?</p> <p>(A) मांसपेशियों को मजबूत करना</p> <p>(B) शरीर को आराम देना</p> <p>(C) मोटापा कम करना</p> <p>(D) सांस लेना तेज करना</p> |
| <p>19. Wisdom is related to :</p> <p>(A) Bhakti</p> <p>(B) Karma</p> <p>(C) Gyana</p> <p>(D) Study</p> | <p>19. बुद्धि का सम्बन्ध है :</p> <p>(A) भक्ति से</p> <p>(B) कर्म से</p> <p>(C) ज्ञान से</p> <p>(D) पढ़ाई से</p> |
| <p>20. Recreation is an activity performed during:</p> <p>(A) Working hours</p> <p>(B) Leisure time</p> <p>(C) Study time</p> <p>(D) None of the above</p> | <p>20. मनोरंजन एक ऐसी गतिविधि है जो की जाती है :</p> <p>(A) काम के दौरान</p> <p>(B) फुर्सत के समय में</p> <p>(C) पढ़ाई के समय</p> <p>(D) उपरोक्त में से कोई नहीं</p> |

21. Niyama is :
- (A) Body
(B) Physical preparation
(C) Ethical preparation
(D) Law
22. Which asana resembles a cobra with the body raised off the ground?
- (A) Bhujangasana
(B) Vrikshasana
(C) Tadasana
(D) Adho Mukha Svanasana
23. Physical education and recreation are closely related, because they both:
- (A) promote physical and mental well-being
(B) require expensive equipment
(C) are only for children
(D) take place in classrooms
24. What is the name of the cleansing practices in yoga?
- (A) Mudras
(B) Asanas
(C) Pranayams
(D) Shatkriyas
25. When is International Day of Yoga celebrated?
- (A) June 21st
(B) March 20th
(C) August 15th
(D) December 10th
21. नियम है :
- (A) शरीर
(B) शारीरिक तैयारी
(C) नैतिक तैयारी
(D) कानून
22. कौन-सा आसन शरीर को ज़मीन से ऊपर उठाकर कोबरा जैसा दिखता है?
- (A) भुजंगासन
(B) वृक्षासन
(C) ताड़ासन
(D) अधो मुख श्वानासन
23. शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन आपस में गहराई से जुड़े हुए हैं क्योंकि दोनों :
- (A) शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं
(B) को महंगे उपकरणों की आवश्यकता होती है
(C) केवल बच्चों के लिए हैं
(D) कक्षा के अंदर होते हैं
24. योग में सफाई के तरीकों का क्या नाम है?
- (A) मुद्राएं
(B) आसन
(C) प्राणायाम
(D) षट्क्रियाएं
25. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया जाता है?
- (A) 21 जून
(B) 20 मार्च
(C) 15 अगस्त
(D) 10 दिसंबर

26. What is the Sanskrit word for "Breath" in Yoga?
 (A) Asana
 (B) Prana
 (C) Dharma
 (D) Karma
27. How does the World Health Organisation (WHO) define 'obesity'?
 (A) BMI over 20
 (B) Abnormal or excessive fat accumulation
 (C) Excessive protein intake
 (D) Only weight above 100 kg
28. Recreation movement in India was started by :
 (A) De Mellow
 (B) H.C. Buck
 (C) G.D. Sondhi
 (D) Vaidya P.R.
29. Geographical and climatic conditions should be considered when planning :
 (A) Indoor activities
 (B) Child activities
 (C) Outdoor activities
 (D) Old people activities
30. A Physical Education teacher now a days is essentially :
 (A) An instructor
 (B) A movement educator
 (C) A drill master
 (D) All of the above
26. योग में "सांस" के लिए संस्कृत शब्द क्या है?
 (A) आसन
 (B) प्राण
 (C) धर्म
 (D) कर्म
27. विश्व स्वास्थ्य संगठन 'मोटापे' को कैसे परिभाषित करता है?
 (A) बी.एम.आई. 20 से ज़्यादा
 (B) असामान्य या बहुत ज़्यादा वसा जमा होना
 (C) बहुत ज़्यादा प्रोटीन लेना
 (D) सिर्फ 100 किग्रा. से ज़्यादा वज़न
28. भारत में मनोरंजन आंदोलन किसने शुरू किया था?
 (A) डी मेलो
 (B) एच.सी. बक
 (C) जी.डी. सौधी
 (D) वैद्य पी.आर.
29. किसकी योजना बनाते समय भौगोलिक और जलवायु परिस्थितियों पर विचार किया जाना चाहिए?
 (A) इनडोर गतिविधियाँ
 (B) बच्चों की गतिविधियाँ
 (C) आउटडोर गतिविधियाँ
 (D) बुजुर्गों की गतिविधियाँ
30. आजकल एक शारीरिक शिक्षा शिक्षक असल में होता है :
 (A) एक इंस्ट्रक्टर
 (B) एक मूवमेंट एजुकएटर
 (C) एक ड्रिल मास्टर
 (D) उपरोक्त सभी

31. Which of these terms denote the "toughening of body" as its major objective :
- (A) Physical culture
(B) Play
(C) Drill
(D) Physical training
32. According to the German Concept of Physical Education, the Mother of all Games and Sports is :
- (A) Swimming
(B) Gymnastic
(C) Athletics
(D) Combatives
33. Physical activity is basically :
- (A) Biological necessity
(B) Psychological tendency
(C) Social attribute
(D) Philosophical concept
34. The main aim of physical education is :
- (A) allround development of a person
(B) entertainment of a person through sports and games
(C) Both (A) and (B)
(D) None of the above
35. What is the main cause of overweight and obesity?
- (A) Genetic mutation
(B) Underactive thyroid
(C) Energy imbalance between calories consumed and calories expended
(D) Vitamin deficiency
31. इनमें से कौन-सा शब्द "शरीर को मज़बूत बनाना" को इसका मुख्य मकसद बताता है?
- (A) फिजिकल कल्चर
(B) खेल
(C) ड्रिल
(D) फिजिकल ट्रेनिंग
32. शारीरिक शिक्षा की जर्मन संकल्पना के अनुसार, सभी खेलों और स्पोर्ट्स की जननी है :
- (A) स्विमिंग
(B) जिमनास्टिक
(C) एथलेटिक्स
(D) कॉम्बैटिव्स
33. शारीरिक गतिविधि मूल रूप से है :
- (A) जैविक आवश्यकता
(B) मनोवैज्ञानिक प्रवृत्ति
(C) सामाजिक गुण
(D) दार्शनिक अवधारणा
34. शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य है :
- (A) व्यक्ति का सर्वांगीण विकास
(B) स्पोर्ट्स और गेम्स के ज़रिए व्यक्ति का मनोरंजन
(C) दोनों (A) और (B)
(D) उपरोक्त से कोई नहीं
35. अधिक वजन और मोटापे का मुख्य कारण क्या है?
- (A) आनुवंशिक उत्परिवर्तन
(B) निष्क्रिय थायराइड
(C) खपत की गई कैलोरी और खर्च की गई कैलोरी के बीच ऊर्जा असंतुलन
(D) विटामिन की कमी

36. According to the World Health Organisation (WHO), what BMI indicates that a person is obese?
- (A) BMI < 18.5
(B) BMI 18.5–24.9
(C) BMI 25.0–29.9
(D) BMI \geq 30.0
37. The ancient Olympic Games were held in honour of which Greek God?
- (A) Zeus
(B) Apollo
(C) Poseidon
(D) Hermes
38. Which of the following best defines physical education?
- (A) Education related to economics
(B) Learning new languages
(C) Systematic instruction in sports, exercise, and health
(D) Preparation for competitive exams
39. What does Physical Education mean?
- (A) Only playing games
(B) Relaxing the body
(C) Holistic development of body and mind
(D) Only doing exercise
40. Who defined Physical Education as the sum of man's physical activities selected as to kind and conducted as to outcomes?
- (A) J.F. Williams
(B) Charles Bucher
(C) Oberteuffer
(D) Cassidy
36. विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.) के अनुसार, कितना बी.एम.आई. होने पर व्यक्ति को 'मोटापा' माना जाता है?
- (A) बी.एम.आई. < 18.5
(B) बी.एम.आई. 18.5–24.9
(C) बी.एम.आई. 25.0–29.9
(D) बी.एम.आई. \geq 30.0
37. प्राचीन ओलंपिक खेल किस ग्रीक देवता के सम्मान में आयोजित किए जाते थे?
- (A) जीउस
(B) अपोलो
(C) पोसाइडन
(D) हर्मीस
38. निम्नलिखित में से कौन-सा शारीरिक शिक्षा को सबसे अच्छी तरह परिभाषित करता है?
- (A) अर्थशास्त्र से सम्बन्धित शिक्षा
(B) नई भाषाओं का अध्ययन
(C) खेल, व्यायाम और स्वास्थ्य में प्रणालीबद्ध प्रशिक्षण
(D) प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी
39. शारीरिक शिक्षा का क्या अर्थ है?
- (A) केवल खेल खेलना
(B) शरीर को आराम देना
(C) शरीर और मन का समग्र विकास
(D) केवल व्यायाम करना
40. "शारीरिक शिक्षा" मनुष्य की उन शारीरिक गतिविधियों का योग है, जिन्हें उनके प्रकार के आधार पर चुना जाता है और उनके परिणाम के आधार पर संचालित किया जाता है"..... यह परिभाषा किसके द्वारा दी गई है?
- (A) जे.एफ. विलियम्स
(B) चार्ल्स बुचर
(C) ओबर्टेफ़र
(D) कैसिडी

41. How many continents participate in the Olympics?
 (A) 4
 (B) 5
 (C) 6
 (D) 7
42. What is the meaning of the olympic motto?
 (A) Citius, Altius, Fortius.
 (B) Progressive, Faster, Stronger
 (C) Swifter, Higher, Committed
 (D) None of these
43. The first Asian Games were held in which country?
 (A) India
 (B) Greece
 (C) China
 (D) Rome
44. Who among the following advocated the requirement of football field more than that of Geeta ?
 (A) Mahatma Gandhi
 (B) Vinoba Bhave
 (C) Churchill
 (D) Swami Vivekanand
45. Who stated, "Sound mind lives in a Sound body" ?
 (A) Mahatma Gandhi
 (B) Swami Vivekanand
 (C) Plato
 (D) Aristotle
41. ओलंपिक में कितने महाद्वीप भाग लेते हैं?
 (A) 4
 (B) 5
 (C) 6
 (D) 7
42. ओलंपिक आदर्श वाक्य का अर्थ क्या है?
 (A) सिटियस, अल्टिटियस, फोर्टियस
 (B) प्रगतिशील, तेज़, मजबूत
 (C) तेज़, ऊँचा, प्रतिबद्ध
 (D) इनमें से कोई नहीं
43. पहले एशियाई खेल किस देश में आयोजित किए गए थे?
 (A) भारत
 (B) ग्रीस
 (C) चीन
 (D) रोम
44. निम्नलिखित में से किसने फुटबाल के मैदान की आवश्यकता को गीता से अधिक महत्वपूर्ण बताया?
 (A) महात्मा गाँधी
 (B) विनोबा भावे
 (C) चर्चिल
 (D) स्वामी विवेकानन्द
45. किसने कहा, "स्वस्थ मस्तिष्क स्वस्थ शरीर में निवास करता है" ?
 (A) महात्मा गाँधी
 (B) स्वामी विवेकानन्द
 (C) प्लेटो
 (D) अरस्तू

46. Olympic Games are organised for how many days?
 (A) 15
 (B) 16
 (C) 18
 (D) 21
47. Saina Nehwal is related to which sports?
 (A) Badminton
 (B) Tennis
 (C) Basketball
 (D) Volleyball
48. Number of players playing in a Football team is :
 (A) 11
 (B) 12
 (C) 14
 (D) 16
49. Number of players playing in a Hockey team is:
 (A) 11
 (B) 12
 (C) 14
 (D) 16
50. What is the main function of Dietary Fiber?
 (A) To provide energy
 (B) To help in digestion and prevent constipation
 (C) To build muscles
 (D) To prevent viral infections
46. ओलम्पिक खेल कितने दिनों तक आयोजित किए जाते हैं?
 (A) 15
 (B) 16
 (C) 18
 (D) 21
47. साइना नेहवाल का सम्बन्ध किस खेल से है?
 (A) बैडमिंटन
 (B) टेनिस
 (C) बास्केटबॉल
 (D) वॉलीबॉल
48. फुटबॉल टीम में खेलने वाले खिलाड़ियों की संख्या है :
 (A) 11
 (B) 12
 (C) 14
 (D) 16
49. हॉकी टीम में खेलने वाले खिलाड़ियों की संख्या होती है :
 (A) 11
 (B) 12
 (C) 14
 (D) 16
50. आहार फाइबर का मुख्य कार्य क्या है?
 (A) ऊर्जा प्रदान करना
 (B) पाचन में मदद करना और कब्ज रोकना
 (C) मांसपेशियों का निर्माण करना
 (D) वायरल संक्रमण को रोकना

51. Which of the following is essential for bone health?
- (A) Vitamin -A
(B) Vitamin-C
(C) Vitamin-D
(D) Vitamin-K
52. Number of field umpires in Cricket is :
- (A) 1
(B) 2
(C) 3
(D) 4
53. Who felicitates Arjuna Award?
- (A) President
(B) Prime Minister
(C) Governor
(D) None of the above
54. What is NIS primarily famous for?
- (A) Cricket Coaching
(B) Diploma in Sports Coaching & Science
(C) Diploma in Sports Management
(D) Only Yoga
55. What is done in Anulom-Vilom Pranayama?
- (A) Breathing through one nostril
(B) Breathing through both nostrils
(C) Inhaling through one nostril and exhaling through the other
(D) Rapid breathing
51. हड्डियों की मजबूती के लिए क्या आवश्यक है?
- (A) विटामिन-ए
(B) विटामिन-सी
(C) विटामिन-डी
(D) विटामिन-के
52. क्रिकेट के मैदान पर अम्पायरों की संख्या होती है :
- (A) 1
(B) 2
(C) 3
(D) 4
53. अर्जुन अवार्ड से कौन सम्मानित करता है?
- (A) राष्ट्रपति
(B) प्रधानमंत्री
(C) राज्यपाल
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
54. NIS मुख्य रूप से किसके लिए प्रसिद्ध है?
- (A) क्रिकेट प्रशिक्षण
(B) खेल कोचिंग और विज्ञान में डिप्लोमा
(C) खेल प्रबंधन में डिप्लोमा
(D) केवल योग
55. अनुलोम-विलोम प्राणायाम में क्या किया जाता है?
- (A) एक नथुने से सांस लेना
(B) दोनों नथुनों से सांस लेना
(C) एक नथुने से सांस लेना और दूसरे से छोड़ना
(D) तेजी से सांस लेना

56. What is done in Bhastrika Pranayama?
- (A) Slow breathing
(B) Rapid inhalation and exhalation
(C) Holding the breath
(D) Long breathing
57. What is the main benefit of Kapalabhati Pranayama?
- (A) Improving digestion
(B) Strengthening the respiratory system
(C) Mental peace
(D) Increasing energy
58. What is the primary goal of Pranayama?
- (A) Increasing physical strength
(B) Achieving mental peace
(C) Controlling breath
(D) All of the above
59. Which is not a Pranayama technique?
- (A) Anulom-Vilom
(B) Bhastrika
(C) Chess
(D) Kapalabhati
60. What is the best time to practice Pranayama?
- (A) Morning and evening
(B) Only morning
(C) Only evening
(D) Any time
56. भस्त्रिका प्राणायाम में क्या किया जाता है?
- (A) धीमी सांस लेना
(B) तेजी से सांस लेना और छोड़ना
(C) सांस रोकना
(D) लम्बी सांस लेना
57. कपालभाति प्राणायाम का मुख्य लाभ क्या है?
- (A) पाचन सुधारना
(B) श्वसन तंत्र मजबूत करना
(C) मानसिक शांति
(D) ऊर्जा बढ़ाना
58. प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य क्या है?
- (A) शारीरिक शक्ति बढ़ाना
(B) मानसिक शांति प्राप्त करना
(C) सांसों को नियंत्रित करना
(D) उपरोक्त सभी
59. प्राणायाम में कौन-सी तकनीक नहीं है?
- (A) अनुलोम-विलोम
(B) भस्त्रिका
(C) शतरंज
(D) कपालभाति
60. प्राणायाम करने का सही समय क्या है?
- (A) सुबह और शाम
(B) केवल सुबह
(C) केवल शाम
(D) कभी भी

61. What is the process of breathing in Pranayama called?
- (A) Purak
(B) Kumbhak
(C) Rechaka
(D) All of the above
62. What are the benefits of Pranayama?
- (A) Reduces stress
(B) Increases concentration
(C) Strengthens the respiratory system
(D) All of the above
63. How many sticks are used in the game of Gilli-Danda?
- (A) One
(B) Two
(C) Three
(D) None of these
64. What is the smaller stick in Gilli-Danda called?
- (A) Danda
(B) Bat
(C) Gilli
(D) Ball
65. Gilli-Danda is primarily what type of game?
- (A) Indoor game
(B) Outdoor game
(C) Video game
(D) Board game
61. प्राणायाम में सांस लेने की प्रक्रिया को क्या कहते हैं?
- (A) पूरक
(B) कुंभक
(C) रेचक
(D) उपरोक्त सभी
62. प्राणायाम के लाभ क्या हैं?
- (A) तनाव कम होता है
(B) ध्यान बढ़ता है
(C) श्वसन तंत्र मजबूत होता है
(D) उपरोक्त सभी
63. गिल्ली-डंडा के खेल में कितनी लकड़ियों का उपयोग किया जाता है?
- (A) एक
(B) दो
(C) तीन
(D) इनमें से कोई नहीं
64. गिल्ली-डंडा में छोटी लकड़ी को क्या कहा जाता है?
- (A) डंडा
(B) बैट
(C) गिल्ली
(D) गेंद
65. गिल्ली-डंडा मुख्य रूप से किस प्रकार का खेल है?
- (A) इनडोर खेल (घर के अंदर)
(B) आउटडोर खेल (मैदान में)
(C) वीडियो गेम
(D) बोर्ड गेम

66. What is the role of fiber in weight management?
- (A) It increases calorie intake
(B) It helps in digestion and promotes satiety
(C) It acts as a fat burner
(D) It reduces muscle mass
67. What is the main item needed to play Stapu (Hopscotch)?
- (A) A bat
(B) A ball
(C) A marker/stone (Thippi)
(D) A rope
68. How do players move through the boxes in Stapu?
- (A) By running
(B) By hopping on one leg
(C) By crawling
(D) By walking backward
69. In Stapu, what happens if the stone lands on the line?
- (A) You get bonus points
(B) You continue playing
(C) You lose your turn (foul)
(D) The game ends
70. Which of these skills is developed by playing Stapu?
- (A) Reading
(B) Balance and coordination
(C) Singing
(D) Typing
66. भार प्रबंधन में फाइबर की क्या भूमिका है?
- (A) यह कैलोरी की मात्रा बढ़ाता है
(B) यह पाचन में मदद करता है और पेट भरा होने का एहसास कराता है
(C) यह फैट बर्नर के रूप में कार्य करता है
(D) यह मांसपेशियों को हल्का करता है
67. स्टापू (लंगड़ी) खेलने के लिए मुख्य वस्तु क्या चाहिए?
- (A) एक बल्ला
(B) एक गेंद
(C) एक मार्कर/पत्थर (ठिप्पी)
(D) एक रस्सी
68. स्टापू में खिलाड़ी बक्सों में कैसे जाते हैं?
- (A) दौड़कर
(B) एक पैर पर कूदकर (लंगड़ी)
(C) रेंगकर
(D) पीछे की ओर चलकर
69. स्टापू में यदि पत्थर रेखा पर गिरता है तो क्या होता है?
- (A) आपको बोनस अंक मिलते हैं
(B) आप खेलना जारी रखते हैं
(C) आप अपनी बारी खो देते हैं (फाउल)
(D) खेल समाप्त हो जाता है
70. स्टापू खेलने से कौन-सा कौशल विकसित होता है?
- (A) पढ़ना
(B) संतुलन और समन्वय
(C) गाना
(D) टाइपिंग

71. Which asana is considered best for improving digestion and can be done even after meals?
- (A) Bhujangasana
(B) Vajrasana
(C) Shavasana
(D) Chakrasana
72. What is the traditional Indian name for 'Marbles'?
- (A) Gatte
(B) Kanche
(C) Pithu
(D) Gilli
73. Which material is traditionally used to make 'Gutte' ?
- (A) Glass
(B) Plastic
(C) Small stones
(D) Metal
74. Which is the most important marble in the game of marbles?
- (A) Banti
(B) Nishana
(C) Raja
(D) Gota/shooter)
75. How many 'Gutte' are typically used in the game of Gatte?
- (A) 2
(B) 5
(C) 10
(D) 1
71. कौन-सा आसन पाचन में सुधार के लिए सबसे अच्छा माना जाता है और भोजन के बाद भी किया जा सकता है?
- (A) भुजंगासन
(B) वज्रासन
(C) शवासन
(D) चक्रासन
72. 'मार्बल्स' का पारंपरिक भारतीय नाम क्या है?
- (A) गट्टे
(B) कंचे
(C) पिट्टू
(D) गिल्ली
73. 'गुट्टे' बनाने के लिए पारंपरिक रूप से किस सामग्री का उपयोग किया जाता है?
- (A) कांच
(B) प्लास्टिक
(C) छोटे पत्थर
(D) धातु
74. 'कंचे' के खेल में सबसे मुख्य कंचा कौन-सा होता है?
- (A) बंटी
(B) निशाना
(C) राजा
(D) गोटा
75. गुट्टे के खेल में आमतौर पर कितने 'गुट्टे' इस्तेमाल होते हैं?
- (A) 2
(B) 5
(C) 10
(D) 1

76. Which place is most suitable for playing 'marbles'?
- (A) Concrete floor
(B) Soft soil/ground
(C) Carpet
(D) Ice
77. What is the main objective in the game of Gatte?
- (A) To break the stones
(B) To throw the stones far
(C) To toss and catch stones in different steps
(D) To hide the stones
78. What is the meaning of 'Kacchi' in the game of marbles?
- (A) Wrong shot
(B) Playing field
(C) To lose
(D) To win
79. According to WHO, what does wellness include?
- (A) Only physical health
(B) Emotional and spiritual well-being
(C) Only social health
(D) Only absence of disease
80. What is the impact of a sedentary lifestyle on weight?
- (A) It helps in weight loss
(B) It increases the risk of weight gain
(C) It has no effect on weight
(D) It increases metabolic rate
76. 'कंचे' खेलने के लिए कौन-सा स्थान सबसे उपयुक्त होता है?
- (A) पक्की फर्श
(B) कच्ची मिट्टी
(C) कारपेट
(D) बर्फ
77. गट्टे के खेल का मुख्य उद्देश्य क्या है?
- (A) पत्थर तोड़ना
(B) पत्थरों को दूर फेंकना
(C) पत्थरों को अलग-अलग चरणों में उछालना और पकड़ना
(D) पत्थरों को छिपाना
78. 'कंचो' के खेल में 'कच्ची' का क्या अर्थ है?
- (A) गलत शॉट
(B) खेल का मैदान
(C) हार जाना
(D) जीत जाना
79. डब्ल्यू.एच.ओ. के अनुसार, कल्याण में क्या शामिल है?
- (A) केवल शारीरिक स्वास्थ्य
(B) भावनात्मक और आध्यात्मिक कल्याण
(C) केवल सामाजिक स्वास्थ्य
(D) केवल बीमारी की अनुपस्थिति
80. बैठे रहने वाली जीवनशैली का वजन पर क्या प्रभाव पड़ता है?
- (A) यह वजन घटाने में मदद करता है
(B) यह वजन बढ़ने का जोखिम बढ़ाता है
(C) वजन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है
(D) यह चयापचय दर बढ़ाता है

81. What does it mean if a player 'Gots' in Marbles?
 (A) He wins the game
 (B) He loses his turn
 (C) He gets an extra shot
 (D) He hits the target
82. Which of the following is NOT a component of health-related physical fitness?
 (A) Cardiovascular Endurance
 (B) Muscular Strength
 (C) Flexibility
 (D) Speed
83. The ability of the Heart and Lungs to supply oxygen to working muscles for a long period is called:
 (A) Muscular Strength
 (B) Cardiovascular Endurance
 (C) Body Composition
 (D) Flexibility
84. Which component of fitness is best developed by long-distance running?
 (A) Speed
 (B) Explosive Power
 (C) Cardiovascular Endurance
 (D) Balance
85. The ability to move joints through a full range of motion is known as:
 (A) Strength
 (B) Flexibility
 (C) Agility
 (D) Endurance
81. अगर कोई खिलाड़ी कंचों में 'गोट्स' (गोटा) करता है तो इसका क्या मतलब होता है?
 (A) वह जीत गया
 (B) उसकी बारी चली गई
 (C) उसे अतिरिक्त मौका मिला
 (D) उसने लक्ष्य भेद दिया
82. इनमें से कौन-सा स्वास्थ्य-सम्बन्धी शारीरिक फिटनेस का घटक नहीं है?
 (A) हृदय सहनशक्ति
 (B) मांसपेशियों की ताकत
 (C) लचीलापन
 (D) गति
83. लंबे समय तक काम करने वाली मांसपेशियों को ऑक्सीजन पहुँचाने की हृदय और फेफड़ों की क्षमता को क्या कहा जाता है?
 (A) मांसपेशियों की ताकत
 (B) हृदय सहनशक्ति
 (C) शरीर संरचना
 (D) लचीलापन
84. लंबी दूरी की दौड़ से फिटनेस का कौन-सा घटक सबसे अच्छा विकसित होता है?
 (A) गति
 (B) विस्फोटक शक्ति
 (C) हृदय सहनशक्ति
 (D) संतुलन
85. जोड़ों को पूरी गति सीमा में घुमाने की क्षमता को क्या कहा जाता है?
 (A) ताकत
 (B) लचीलापन
 (C) चपलता
 (D) सहनशक्ति

86. Which of these is a skill-related component of fitness?
 (A) Balance
 (B) Flexibility
 (C) Body Composition
 (D) Muscular Endurance
87. Maximum force that a muscle or muscle group can apply is called:
 (A) Muscular Endurance
 (B) Muscular Strength
 (C) Flexibility
 (D) Power
88. The ratio of Fat to Lean body mass is known as:
 (A) Body Mass Index
 (B) Body Composition
 (C) Physical Fitness
 (D) Weight Management
89. Performing a 100-meter sprint requires which component of fitness the most?
 (A) Cardiovascular Endurance
 (B) Flexibility
 (C) Speed
 (D) Body Composition
90. The ability to change the direction of the body quickly and accurately is:
 (A) Agility
 (B) Balance
 (C) Coordination
 (D) Speed
86. इनमें से कौन-सा फिटनेस का कौशल-सम्बन्धी घटक है?
 (A) संतुलन
 (B) लचीलापन
 (C) शरीर संरचना
 (D) मांसपेशियों की सहनशक्ति
87. एक मांसपेशी या मांसपेशियों के समूह द्वारा लगाया जा सकने वाला अधिकतम बल क्या कहलाता है?
 (A) मांसपेशियों की सहनशक्ति
 (B) मांसपेशियों की ताकत
 (C) लचीलापन
 (D) शक्ति
88. वसा और लीन बॉडी मास के अनुपात को क्या कहा जाता है?
 (A) बॉडी मास इंडेक्स
 (B) शरीर संरचना
 (C) शारीरिक फिटनेस
 (D) वजन प्रबंधन
89. 100 मीटर स्प्रिंट (तेज दौड़) के लिए फिटनेस के किस घटक की सबसे अधिक आवश्यकता होती है?
 (A) हृदय सहनशक्ति
 (B) लचीलापन
 (C) गति
 (D) शरीर संरचना
90. शरीर की दिशा को तेजी से और सटीक रूप से बदलने की क्षमता क्या है?
 (A) चपलता
 (B) संतुलन
 (C) समन्वय
 (D) गति

91. Which is not considered one of the Five main components of physical fitness?
- (A) Muscular Strength
(B) Cardiovascular Endurance
(C) Reaction Time
(D) Flexibility
92. Which hormone is released during exercise and is known as the "feel-good" hormone?
- (A) Cortisol
(B) Adrenaline
(C) Endorphins
(D) Insulin
93. What is the recommended daily water intake for adults?
- (A) 1 glass
(B) 1 litres
(C) 3 litres
(D) 4 litres
94. Which micronutrient is essential for the formation of Red Blood Cells?
- (A) Calcium
(B) Iron
(C) Zinc
(D) Potassium
95. What is the most effective, sustainable approach to long-term weight management?
- (A) Extreme calorie restriction
(B) Fad diets
(C) Balanced diet and regular physical activity
(D) Skipping meals
91. इनमें से किसे शारीरिक फिटनेस के 5 मुख्य घटकों में से एक नहीं माना जाता है?
- (A) मांसपेशियों की ताकत
(B) हृदय सहनशक्ति
(C) प्रतिक्रिया समय
(D) लचीलापन
92. व्यायाम के दौरान कौन-सा हॉर्मोन स्रावित होता है और इसे "फील-गुड" हॉर्मोन के नाम से जाना जाता है?
- (A) कॉर्टिसोल
(B) एड्रीनालिन
(C) एंडोर्फिन्स
(D) इंसुलिन
93. वयस्कों के लिए रोज़ाना कितना पानी पीने की सलाह दी जाती है?
- (A) 1 गिलास
(B) 1 लीटर
(C) 3 लीटर
(D) 4 लीटर
94. लाल रक्त कोशिकाओं के बनने के लिए कौन-सा सूक्ष्म पोषक तत्व ज़रूरी है?
- (A) कैल्शियम
(B) आयरन
(C) जिंक
(D) पोटैशियम
95. दीर्घकालिक भार प्रबंधन के लिए सबसे प्रभावी और टिकाऊ तरीका क्या है?
- (A) अत्यधिक कैलोरी प्रतिबंध
(B) फैड डाइट (अस्थायी आहार)
(C) संतुलित आहार और नियमित शारीरिक गतिविधि
(D) भोजन छोड़ना

96. Which of the following is considered a healthy snack option for weight management?
- (A) Potato chips
(B) Fresh fruits
(C) Candy bars
(D) Sugary biscuits
97. What does BMI (Body Mass Index) measure?
- (A) Muscle density
(B) Metabolic rate
(C) Body fat based on height and weight
(D) Bone strength
98. Which nutrient is essential for repairing tissues and supporting metabolism during weight loss?
- (A) Carbohydrates
(B) Proteins
(C) Fats
(D) Sugar
99. Which of the following is not a contributor to healthy weight management?
- (A) Regular exercise
(B) Adequate sleep
(C) Skipping breakfast
(D) Drinking enough water
100. Which of the following is not a component of a balanced diet?
- (A) Minerals
(B) Vitamins
(C) Junk food
(D) Carbohydrates
96. भार प्रबंधन के लिए निम्नलिखित में से कौन-सा एक स्वस्थ नाश्ता माना जाता है?
- (A) आलू के चिप्स
(B) ताजे फल
(C) कैंडी बार
(D) चीनी युक्त बिस्कुट
97. बॉडी मास इंडेक्स क्या मापता है?
- (A) मांसपेशियों का घनत्व
(B) चयापचय दर
(C) ऊंचाई और वजन के आधार पर शरीर की चर्बी
(D) हड्डियों की मजबूती
98. वजन घटाने के दौरान ऊतकों की मरम्मत और चयापचय में सहायता के लिए कौन-सा पोषक तत्व आवश्यक है?
- (A) कार्बोहाइड्रेट
(B) प्रोटीन
(C) वसा
(D) चीनी
99. निम्नलिखित में से कौन-सा स्वस्थ भार प्रबंधन में योगदान नहीं करता है?
- (A) नियमित व्यायाम
(B) पर्याप्त नींद
(C) नाश्ता छोड़ना
(D) पर्याप्त पानी पीना
100. निम्नलिखित में से कौन संतुलित आहार का घटक नहीं है?
- (A) खनिज
(B) विटामिन
(C) जंक फूड
(D) कार्बोहाइड्रेट

Rough Work / रफ कार्य

Example :

Question :

Q.1 (A) ● (C) (D)

Q.2 (A) (B) ● (D)

Q.3 (A) ● (C) (D)

5. Each question carries equal marks. Marks will be awarded according to the number of correct answers you have.
6. 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.
7. Before writing anything on the OMR Answer Sheet, all the instructions given in it should be read carefully.
8. 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.
9. There will be no negative marking.
10. Rough work, if any, should be done on the blank pages provided for the purpose in the booklet.
11. To bring and use of log-book, calculator, pager & cellular phone in examination hall is prohibited.
12. In case of any difference found in English and Hindi version of the question, the English version of the question will be held authentic.

Imp. 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 (A) ● (C) (D)

प्रश्न 2 (A) (B) ● (D)

प्रश्न 3 (A) ● (C) (D)

5. प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं। आपके जितने उत्तर सही होंगे, उन्हीं के अनुसार अंक प्रदान किये जायेंगे।
6. 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।
7. ओ०एम०आर० उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर कुछ भी लिखने से पूर्व उसमें दिये गये सभी अनुदेशों को सावधानीपूर्वक पढ़ लिया जाये।
8. 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।
9. निगेटिव मार्किंग नहीं है।
10. कोई भी रफ कार्य, प्रश्न-पुस्तिका में, रफ-कार्य के लिए दिए खाली पेज पर ही किया जाना चाहिए।
11. परीक्षा-कक्ष में लॉग-बुक, कैल्कुलेटर, पेजर तथा सेल्युलर फोन ले जाना तथा उसका उपयोग करना वर्जित है।
12. प्रश्न के हिन्दी एवं अंग्रेजी रूपान्तरण में भिन्नता होने की दशा में प्रश्न का अंग्रेजी रूपान्तरण ही मान्य होगा।

महत्वपूर्ण: 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।