

Roll. No.

Question Booklet Number

O.M.R. Serial No.

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

22

B.A./B.Sc./B.Com. (SEM.-I) EXAMINATION, 2021-22
PHYSICAL EDUCATION

[Paper : First]

(Elementals of Physical Education)

Paper Code

E	0	2	0	1	0	1	T
---	---	---	---	---	---	---	---

**Question Booklet
Series**

B

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 उत्तरों 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. Which one is not a qualification of coach ?

- (A) Diploma in sports coaching
- (B) Elite player of related game
- (C) General Language Teacher
- (D) Sports teacher of school and college

2. Which statement is not correct for coach ?

- (A) Coach should have adequate knowledge about his game
- (B) Coach should have influence in Association and Ministry
- (C) Coach should be hardworker and generous
- (D) Coach should have knowledge of sport psychology

3. Who is named as Flying Sikh of India ?

- (A) Milkha Singh
- (B) Joginder Singh
- (C) Ajit Singh
- (D) Mohinder Singh

4. Weight of Main Discus throw is :

- (A) 3 kg
- (B) 2 kg
- (C) 2.5 kg
- (D) 1.5 kg

5. "Penalty stroke" is associated with :

- (A) Kabaddi
- (B) Cricket
- (C) Football
- (D) Hockey

1. निम्नलिखित में से कौन एक कोच की योग्यता नहीं है ?

- (A) खेल प्रशिक्षण में डिप्लोमा
- (B) सम्बन्धित खेल का उत्कृष्ट खिलाड़ी
- (C) सामान्य विषय का शिक्षक
- (D) स्कूल व कालेज का खेल शिक्षक

2. निम्नलिखित में से कौन-सा कथन प्रशिक्षक के दृष्टिकोण में सही नहीं है ?

- (A) प्रशिक्षक को खेल का सम्पूर्ण ज्ञान होना चाहिए
- (B) प्रशिक्षक की सम्बन्धित संघ व मंत्रालय में पहुंच होनी चाहिए
- (C) प्रशिक्षक मेहनती व उदारवादी होना चाहिए
- (D) प्रशिक्षक को खेल मनोविज्ञान की जानकारी होनी चाहिए

3. फ्लाइंग सिख के नाम से भारत में किसे जाना जाता है ?

- (A) मिल्खा सिंह
- (B) जोगिन्दर सिंह
- (C) अजीत पाल सिंह
- (D) मोहिन्दर सिंह

4. मेन डिस्कस थ्रो का वजन होता है :

- (A) 3 किलो
- (B) 2 किलो
- (C) 2.5 किलो
- (D) 1.5 किलो

5. "पेनाल्टी स्ट्रोक" किससे सम्बन्धित है ?

- (A) कबड्डी
- (B) क्रिकेट
- (C) फुटबाल
- (D) हॉकी

- | | | | |
|-----|--|-----|---|
| 6. | The need of Physical Education is to : | 6. | शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता है : |
| (A) | Improve General fitness of people | (A) | लोगों के आम स्वास्थ्य में सुधार |
| (B) | Understand human relationship | (B) | मनुष्य के सम्बन्धों को समझना |
| (C) | Preserve Natural Resources | (C) | प्राकृतिक सम्पदा को बचाना |
| (D) | Understand heredity and Environment | (D) | आनुवंशिकता तथा वातावरण को समझना |
| 7. | In which year 'Bharat Ratna' Award was conferred to Sachin Tendulkar ? | 7. | किस वर्ष में सचिन तेंदुलकर को 'भारत रत्न' सम्मान से सम्मानित किया गया ? |
| (A) | 2014 | (A) | 2014 |
| (B) | 2012 | (B) | 2012 |
| (C) | 2013 | (C) | 2013 |
| (D) | 2015 | (D) | 2015 |
| 8. | Psychology is taught to the student of physical education because : | 8. | मनोविज्ञान शारीरिक शिक्षा के छात्रों को इसलिए पढ़ाया जाता है, क्योंकि : |
| (A) | It enhances performance | (A) | यह प्रदर्शन को बढ़ाता है |
| (B) | It is related to behaviour | (B) | यह स्वभाव से सम्बन्धित है |
| (C) | It helps in learning | (C) | यह सीखने में सहायता करती है |
| (D) | It motivates athletes | (D) | यह खिलाड़ियों को उत्साहित करती है |
| 9. | Which style of leadership focuses on team building, conflict resolution and morale development ? | 9. | किस प्रकार का नेतृत्व टीम निर्माण, संघर्ष विघटन और नैतिक विकास पर ध्यान देता है ? |
| (A) | Authoritarian leadership | (A) | अधिकारवादी नेतृत्व |
| (B) | Task leadership | (B) | कार्य नेतृत्व |
| (C) | Social leadership | (C) | सामाजिक नेतृत्व |
| (D) | Transparent leadership | (D) | पारदर्शी नेतृत्व |
| 10. | Exercise more can reduce your risk of what ? | 10. | अधिक व्यायाम से आपका कौन-सा जोखिम कम हो सकता है ? |
| (A) | Obesity | (A) | मोटापा |
| (B) | Diabetes | (B) | मधुमेह |
| (C) | Heart Disease | (C) | हृदय रोग |
| (D) | All of the above | (D) | उपरोक्त सभी |

- | | | | |
|-----|---|-----|--|
| 11. | Cold and Flu causes due to Lack of personal hygiene specially no washing of : | 11. | व्यक्तिगत स्वच्छता की कमी के कारण सर्दी और जुकाम होता है, विशेष रूप से न धोने से : |
| (A) | Ear | (A) | कान |
| (B) | Hands | (B) | हाथ |
| (C) | Legs | (C) | पैर |
| (D) | Eyes | (D) | आँख |
| 12. | We should trim nail regularly because dirt collects in ourtoo. | 12. | हमें नियमित रूप से नाखून काटना चाहिए क्योंकि गंदगी जमा हो जाती है : |
| (A) | Fingers | (A) | अंगुलियों में |
| (B) | Fingers nail | (B) | अंगुलियों के नाखूनों में |
| (C) | Thumbs only | (C) | केवल अंगूठों में |
| (D) | None of these | (D) | इनमें से कोई नहीं |
| 13. | Germs live in : | 13. | कीटाणु रहते हैं : |
| (A) | Air | (A) | हवा में |
| (B) | Water | (B) | पानी में |
| (C) | Dust | (C) | धूल में |
| (D) | All of the above | (D) | उपरोक्त सभी में |
| 14. | How can biting your nails be harmful to your health ? | 14. | नाखून चबाना आपकी सेहत के लिए कैसे हानिकारक हो सकता है ? |
| (A) | It transfers your bacteria between mouth and hands | (A) | यह आपके मुँह और हाथों के मध्य जीवाणु को स्थानान्तरित करता है |
| (B) | It prevents bacteria from digesting food in your mouth | (B) | यह आपके मुँह के अन्दर भोजन पचाने वाले जीवाणु को रोकता है |
| (C) | It makes your teeth more brittle | (C) | यह आपके दाँतों को अधिक नाजुक बना देता है |
| (D) | It makes your nail too short | (D) | यह आपके नाखूनों को अत्यन्त छोटा कर देता है |
| 15. | What is a benefit of practicing good personal hygiene ? | 15. | अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता के अभ्यास से क्या लाभ है ? |
| (A) | Better health | (A) | अच्छा स्वास्थ्य |
| (B) | Improved self-esteem | (B) | आत्मसम्मान बढ़ता है |
| (C) | Other will have a better perception of you | (C) | अन्य की आपके बारे में अच्छी अवधारणा |
| (D) | All of the above | (D) | उपर्युक्त सभी |

- | | |
|---|--|
| 16. When did the Government of India start presenting the Arjun Awards to players ? | 16. खिलाड़ियों को भारत सरकार ने किस वर्ष से अर्जुन पुरस्कार देना शुरू किया ? |
| (A) 1982 | (A) 1982 |
| (B) 1962 | (B) 1962 |
| (C) 1985 | (C) 1985 |
| (D) 1961 | (D) 1961 |
| 17. Number of co-ordinative abilities are : | 17. समन्वय क्षमताओं की संख्या है : |
| (A) 7 | (A) सात |
| (B) 4 | (B) चार |
| (C) 6 | (C) छः |
| (D) 8 | (D) आठ |
| 18. What are the benefits of drinking water ? | 18. पानी पीने के क्या फायदे हैं ? |
| (A) Helps to prevent headaches and fatigue | (A) सिरदर्द और थकान को रोकने में मदद |
| (B) Quenches thirst | (B) प्यास बुझाता है |
| (C) Hydrates our body and brain | (C) शरीर और मस्तिष्क को जलयुक्त करना |
| (D) All of the above | (D) उपरोक्त सभी |
| 19. Role of Hypothesis is very important before : | 19. परिकल्पना की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है : |
| (A) Selection of Problem | (A) समस्याओं के चयन से पहले |
| (B) Data collection | (B) आंकड़ा संग्रहण से पहले |
| (C) Preparing research report | (C) अनुसंधान रिपोर्ट तैयार करने से पहले |
| (D) Drawn conclusion | (D) निष्कर्ष निकालने से पहले |
| 20. The sports skills of athletes in sports are mainly analyzed by : | 20. खेलों में एथलीट के खेल कौशलों को मुख्यतः निम्न के द्वारा विश्लेषण किया जाता है : |
| (A) Operating system | (A) ऑपरेटिंग सिस्टम |
| (B) Application software | (B) एप्लीकेशन सॉफ्टवेयर |
| (C) System software | (C) सिस्टम सॉफ्टवेयर |
| (D) Graphical user interface | (D) ग्राफिकल यूजर इंटरफेस |

- | | |
|---|--|
| 21. Width of Lane in track is : | 21. ट्रैक में लेन की चौड़ाई होती है : |
| (A) 1.21 mt. | (A) 1.21 मीटर |
| (B) 1.22 mt. | (B) 1.22 मीटर |
| (C) 1.23 mt. | (C) 1.23 मीटर |
| (D) 1.24 mt. | (D) 1.24 मीटर |
| 22. Deficiency of Vitamin-B causes : | 22. विटामिन B की कमी से कौन-सा रोग होता है ? |
| (A) Scurvy | (A) स्कर्वी |
| (B) Beri-beri | (B) बेरी-बेरी |
| (C) Night blindness | (C) रतौंधी |
| (D) Anaemia | (D) एनीमिया |
| 23. Deficiency of which of the following nutrients can lead the Anaemia ? | 23. निम्नलिखित में से किस पोषक तत्व की कमी से एनीमिया हो सकता है ? |
| (A) Copper and Iron | (A) कॉपर और लोहा |
| (B) Calcium | (B) कैल्शियम |
| (C) Vitamin-K | (C) विटामिन-K |
| (D) Phosphorus | (D) फास्फोरस |
| 24. We have sensory organs : | 24. ज्ञानेन्द्रियाँ होती हैं : |
| (A) Three | (A) तीन |
| (B) Two | (B) दो |
| (C) Five | (C) पाँच |
| (D) Seven | (D) सात |
| 25. Noise is : | 25. शोरगुल है : |
| (A) Sound of Crackers | (A) पटाखों की आवाज |
| (B) Undesirable and unwanted sound | (B) अवांछनीय ध्वनि |
| (C) Huge sound | (C) विशाल ध्वनि |
| (D) Sound of Vehicles | (D) गाड़ियों की ध्वनि |

- | | | | |
|-----|---|-----|--|
| 26. | Which food has maximum biological value for proteins ? | 26. | किस भोजन में अधिकतम जैव मूल्य प्रोटीन के लिए होता है ? |
| (A) | Egg | (A) | अण्डा |
| (B) | Soyabean | (B) | सोयाबीन |
| (C) | Meat | (C) | मांस (मीट) |
| (D) | Fish | (D) | मछली |
| 27. | When was the modern New Education Policy implemented in the country ? | 27. | आधुनिक नई शिक्षा नीति देश में कब लागू की गई ? |
| (A) | 2021 | (A) | 2021 |
| (B) | 2022 | (B) | 2022 |
| (C) | 2020 | (C) | 2020 |
| (D) | 2019 | (D) | 2019 |
| 28. | What are the methods of physical education ? | 28. | शारीरिक शिक्षा की विधियाँ कौन-सी हैं ? |
| (A) | Demonstration method | (A) | प्रदर्शन विधि |
| (B) | Instruction method | (B) | आदेश विधि |
| (C) | Lecture method | (C) | व्याख्यान विधि |
| (D) | All of the above | (D) | उपरोक्त सभी |
| 29. | Which one of the following is not considered as an organisation ? | 29. | निम्नलिखित में से कौन-सा संगठन नहीं है ? |
| (A) | Clubs | (A) | क्लब्स |
| (B) | Schools | (B) | स्कूल्स |
| (C) | Associations | (C) | एसोसिएशन |
| (D) | Society | (D) | सोसायटी |
| 30. | Adrenalin, which is an excitatory hormone is secreted by : | 30. | एड्रेलिन, जो एक उत्तेजित करने वाला हार्मोन है, स्रावित होता है : |
| (A) | Pancreas | (A) | पेन्क्रियाज़ से |
| (B) | Gonads | (B) | गोनेड्स से |
| (C) | Thyroid | (C) | थायराइड से |
| (D) | Suprarenal Glands | (D) | सुप्रारेनल ग्लैंड से |

- | | |
|--|--|
| <p>31. In which year were the Asian Games held in Delhi for the Ninth time ?</p> <p>(A) 1951</p> <p>(B) 1982</p> <p>(C) 1972</p> <p>(D) 1978</p> | <p>31. नवें एशियाई गेम्स दिल्ली में कब आयोजित किए गए थे ?</p> <p>(A) 1951</p> <p>(B) 1982</p> <p>(C) 1972</p> <p>(D) 1978</p> |
| <p>32. A coach must not possess the following except :</p> <p>(A) Missionary Zeal</p> <p>(B) Commitment</p> <p>(C) Persuasiveness</p> <p>(D) Selfish</p> | <p>32. एक प्रशिक्षक में गुण नहीं होना चाहिए :</p> <p>(A) समर्पण का गुण</p> <p>(B) उद्देश्य पूरा करने का जोश</p> <p>(C) अनुसरण योग्यता</p> <p>(D) स्वार्थी</p> |
| <p>33. Motor skills are learnt best by :</p> <p>(A) Imitation</p> <p>(B) Practice</p> <p>(C) Observation</p> <p>(D) Memorization</p> | <p>33. गामक कौशल सीखने की उत्तम विधि है :</p> <p>(A) अनुकरण</p> <p>(B) अभ्यास</p> <p>(C) अवलोकन</p> <p>(D) स्मृतिकरण</p> |
| <p>34. "Sound mind in a sound body" was propounded by :</p> <p>(A) Plato</p> <p>(B) Pavlov</p> <p>(C) John Dewey</p> <p>(D) Aristotle</p> | <p>34. "स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है" किसके द्वारा कहा गया है ?</p> <p>(A) प्लेटो</p> <p>(B) पावलोव</p> <p>(C) जॉन ड्यूवी</p> <p>(D) अरस्तु</p> |
| <p>35. How many referees are required for a Football Match ?</p> <p>(A) 1</p> <p>(B) 2</p> <p>(C) 3</p> <p>(D) 4</p> | <p>35. एक फुटबॉल मैच में कितने रेफरीज़ की जरूरत होती है ?</p> <p>(A) 1</p> <p>(B) 2</p> <p>(C) 3</p> <p>(D) 4</p> |

- | | |
|--|---|
| 36. Total bones in adult human body are : | 36. वयस्क मानव शरीर में कुल कितनी हड्डियाँ होती हैं ? |
| (A) 206 | (A) 206 |
| (B) 270 | (B) 270 |
| (C) 308 | (C) 308 |
| (D) 209 | (D) 209 |
| 37. How many types of joints are present in our body ? | 37. हमारे शरीर में कितने प्रकार की संधियाँ हैं ? |
| (A) 2 | (A) 2 |
| (B) 3 | (B) 3 |
| (C) 4 | (C) 4 |
| (D) 1 | (D) 1 |
| 38. Which of the following is the apex organisation in the country in the field of pollution control ? | 38. निम्नलिखित में से कौन प्रदूषण नियंत्रण के क्षेत्र में देश का शीर्ष संगठन है ? |
| (A) Water Pollution Control Board | (A) जल प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड |
| (B) State Pollution Control Board | (B) राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड |
| (C) Central Pollution Control Board | (C) केन्द्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड |
| (D) Air Pollution Control Board | (D) वायु प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड |
| 39. Ideal Track is : | 39. आदर्श ट्रैक होता है : |
| (A) 400 Meter | (A) 400 मीटर |
| (B) 450 Meter | (B) 450 मीटर |
| (C) 300 Meter | (C) 300 मीटर |
| (D) 275 Meter | (D) 275 मीटर |
| 40. Height of poll in Volleyball game is : | 40. वॉलीबाल खेल में पोल की ऊँचाई होती है : |
| (A) 2.55 mt. | (A) 2.55 मीटर |
| (B) 2.54 mt. | (B) 2.54 मीटर |
| (C) 2.53 mt. | (C) 2.53 मीटर |
| (D) 2.52 mt. | (D) 2.52 मीटर |

- | | |
|--|--|
| 41. Ball and Socket type of Joint is : | 41. कन्दुक-खल्लिका संधि है : |
| (A) Fixed joint | (A) स्थिर जोड़ |
| (B) Uniaxial joint | (B) एक-अक्षीय जोड़ |
| (C) Bi-axial joint | (C) द्वि-अक्षीय जोड़ |
| (D) Tri-axial joint | (D) त्रिअक्षीय जोड़ |
| 42. How many major Salivary glands are there in human body ? | 42. मानव शरीर में कितनी प्रमुख लार ग्रन्थियाँ होती हैं ? |
| (A) Two | (A) 2 |
| (B) Four | (B) 4 |
| (C) Six | (C) 6 |
| (D) Eight | (D) 8 |
| 43. The 50th percentile is also known as : | 43. 50वें शतमक को जाना जाता है : |
| (A) Mean | (A) माध्य |
| (B) Median | (B) माध्यिका |
| (C) Mode | (C) बहुलक |
| (D) Standard Deviation | (D) मानक विचलन |
| 44. The total number of officials required for a kho-kho match is : | 44. खो-खो मैच के लिए आवश्यक अधिकारियों की कुल संख्या है : |
| (A) 4 | (A) 4 |
| (B) 5 | (B) 5 |
| (C) 6 | (C) 6 |
| (D) 7 | (D) 7 |
| 45. Which organ of the Alimentary canal is known as "Graveyard of Red Blood Cells" ? | 45. आहारनाल के किस अंग को लाल रक्त कणिकाओं का कब्रिस्तान कहा जाता है ? |
| (A) Liver | (A) यकृत |
| (B) Pancreas | (B) अग्न्याशय |
| (C) Spleen | (C) प्लीहा |
| (D) Duodenum | (D) ग्रहणी |

- | | |
|---|---|
| 46. Hockey is the national sport of which country ? | 46. हॉकी किस देश का राष्ट्रीय खेल है ? |
| (A) Afghanistan | (A) अफगानिस्तान |
| (B) Bhutan | (B) भूटान |
| (C) Japan | (C) जापान |
| (D) India | (D) भारत |
| 47. Which among the following is associated with the name P.T. Usha ? | 47. "पी.टी. ऊषा" निम्नलिखित में से किस खेल से सम्बन्धित हैं ? |
| (A) Athletics | (A) एथलेटिक्स |
| (B) Swimming | (B) स्वीमिंग |
| (C) Target Shooting | (C) टारगेट शूटिंग |
| (D) Weightlifting | (D) वेटलिफ्टिंग |
| 48. When was Kabaddi introduced in Asian Games ? | 48. एशियाई खेलों में कबड्डी किस वर्ष सम्मिलित की गई ? |
| (A) 1990 | (A) 1990 |
| (B) 1994 | (B) 1994 |
| (C) 1998 | (C) 1998 |
| (D) 2002 | (D) 2002 |
| 49. What is the duration of the first half in the Game of Football ? | 49. फुटबाल का पहला हॉफ कितने समय का होता है ? |
| (A) 35 minutes | (A) 35 मिनट |
| (B) 40 minutes | (B) 40 मिनट |
| (C) 45 minutes | (C) 45 मिनट |
| (D) 50 minutes | (D) 50 मिनट |
| 50. What is the length of pitch in Cricket ? | 50. क्रिकेट पिच की लम्बाई कितनी होती है ? |
| (A) 21 yds | (A) 21 यार्ड |
| (B) 22 yds | (B) 22 यार्ड |
| (C) 23 yds | (C) 23 यार्ड |
| (D) 24 yds | (D) 24 यार्ड |

- | | |
|--|--|
| 51. Olympic Games, 2020 were organized in : | 51. 2020 ओलम्पिक खेलों का आयोजन कहाँ हुआ था : |
| (A) Tokyo | (A) टोक्यो |
| (B) London | (B) लंदन |
| (C) Seoul | (C) शियोल |
| (D) Los angeles | (D) लास एंजलस |
| 52. Who known as founder of Modern Olympic ? | 52. आधुनिक ओलम्पिक के जनक कौन थे ? |
| (A) P. Coubertin | (A) पी. कुबर्टिन |
| (B) Jawaharlal Nehru | (B) जवाहरलाल नेहरू |
| (C) Indira Gandhi | (C) इन्दिरा गाँधी |
| (D) H.C. Buck | (D) एच.सी. बक |
| 53. In which age girls are superior to grow than boys ? | 53. किस आयु में बालिकाएँ बालकों की तुलना में तेजी से बुद्धि विकास पाती हैं ? |
| (A) Childhood | (A) बाल्यावस्था |
| (B) Adolescence | (B) किशोरावस्था |
| (C) Adult | (C) युवावस्था |
| (D) Infancy | (D) शैशवावस्था |
| 54. What is the time period of Kothari Commission ? | 54. कोठारी कमीशन का काल क्या था ? |
| (A) 1964-66 | (A) 1964-66 |
| (B) 1961-63 | (B) 1961-63 |
| (C) 1980-82 | (C) 1980-82 |
| (D) 1960-62 | (D) 1960-62 |
| 55. Which of the following is the main factor of socialization ? | 55. समाजीकरण का मुख्य तत्व इनमें से क्या है ? |
| (A) Social work | (A) समाज सेवा |
| (B) Equality | (B) समान व्यवहार |
| (C) To develop social relation | (C) सामाजिक सम्बन्धों का विकास |
| (D) All of the above | (D) उपरोक्त सभी |

- | | |
|--|---|
| 56. What is the aim of Physical Education ? | 56. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य क्या है ? |
| (A) Growth and development | (A) वृद्धि एवं विकास |
| (B) Physical development | (B) शारीरिक विकास |
| (C) All round development | (C) सर्वांगीण विकास |
| (D) None of the above | (D) उपरोक्त में से कोई नहीं |
| 57. Before any physical activities, we have to do : | 57. किसी भी शारीरिक क्रिया को करने से पूर्व करना चाहिए : |
| (A) Dance | (A) नृत्य |
| (B) Running | (B) दौड़ना |
| (C) Warming-up | (C) ऊष्मीकरण |
| (D) None of the above | (D) उपरोक्त में से कोई नहीं |
| 58. Development is a : | 58. विकास है : |
| (A) Short process | (A) अल्प अवधि प्रक्रिया |
| (B) Life long process | (B) जीवनपर्यन्त चलने वाली प्रक्रिया |
| (C) Both (A) and (B) | (C) दोनों (A) तथा (B) |
| (D) None of the above | (D) उपरोक्त में से कोई नहीं |
| 59. Who propounded the Law of Readiness ? | 59. तैयारी के नियम के प्रवर्तक कौन थे ? |
| (A) Skinner | (A) स्किनर |
| (B) Johnson | (B) जॉनसन |
| (C) Thorndike | (C) थॉर्नडाइक |
| (D) None of the above | (D) उपरोक्त में से कोई नहीं |
| 60. In which year College of Physical Education, Gwalior was established ? | 60. ग्वालियर में किस वर्ष शारीरिक शिक्षा कालेज की स्थापना हुई ? |
| (A) 1957 | (A) 1957 |
| (B) 1956 | (B) 1956 |
| (C) 1954 | (C) 1954 |
| (D) 1950 | (D) 1950 |

- | | | | |
|-----|--|-----|--|
| 61. | The first step of research is : | 61. | शोध का प्रथम चरण है : |
| (A) | Finding a problem | (A) | समस्या ढूँढना |
| (B) | Selecting a problem | (B) | समस्या का चयन |
| (C) | Searching a problem | (C) | समस्या की खोज |
| (D) | Identifying a problem | (D) | समस्या की पहचान |
| 62. | Which menu is selected for cut, copy and paste ? | 62. | कट, कॉपी और पेस्ट करने के लिए कौन-सा मेन्यू सेलेक्ट किया जाता है ? |
| (A) | Tools | (A) | टूल्स |
| (B) | File | (B) | फाइल |
| (C) | Edit | (C) | एडिट |
| (D) | Special | (D) | स्पेशल |
| 63. | Other name of Voice box is : | 63. | वॉइस बॉक्स का अन्य नाम क्या है ? |
| (A) | Larynx | (A) | लैरिंक्स |
| (B) | Forens | (B) | फॉरेंस |
| (C) | Trachea | (C) | ट्राकिया |
| (D) | Oesophagus | (D) | ओएसोफेगस |
| 64. | Which of the following could lead to iodine deficiency ? | 64. | निम्नलिखित में से कौन आयोडीन की कमी का कारण बन सकता है ? |
| (A) | Low intake of fruits | (A) | फलों का कम सेवन |
| (B) | Low intake of vegetables | (B) | सब्जियों का कम सेवन |
| (C) | Low intake of salt | (C) | नमक का कम सेवन |
| (D) | None of these | (D) | इनमें से कोई नहीं |
| 65. | What is the percentage of water in the muscle tissue ? | 65. | माँसपेशियों के उत्तकों में पानी का प्रतिशत कितना होता है ? |
| (A) | 90% | (A) | 90% |
| (B) | 80% | (B) | 80% |
| (C) | 75% | (C) | 75% |
| (D) | 85 % | (D) | 85 % |

- | | |
|--|--|
| 66. The standard total distance of Marathon race is : | 66. मैराथन दौड़ की कुल मानक दूरी होती है : |
| (A) 42.260 km | (A) 42.260 किमी. |
| (B) 42.105 km | (B) 42.105 किमी. |
| (C) 44.20 km | (C) 44.20 किमी. |
| (D) 42.195 km | (D) 42.195 किमी. |
| 67. Speed + Strength = | 67. गति + शक्ति = |
| (A) Power | (A) पावर |
| (B) Speed | (B) गति |
| (C) Flexibility | (C) लचीलापन |
| (D) None of the above | (D) उपरोक्त में से कोई नहीं |
| 68. Name the longest and heaviest bone of the body : | 68. शरीर की सबसे लम्बी और सबसे भारी अस्थि का नाम बताइए : |
| (A) Femur | (A) फीमर |
| (B) Fibula | (B) फिबुला |
| (C) Tibia | (C) टिबिया |
| (D) Radio | (D) रेडियो |
| 69. Which of the following is not belonged to the category of dope ? | 69. निम्न में से कौन डोप की श्रेणी में नहीं आता है ? |
| (A) Ergogenic aids | (A) एर्गोजेनिक एड्स |
| (B) Caffeine | (B) कैफीन |
| (C) Nicotine | (C) निकोटीन |
| (D) All of the above | (D) उपरोक्त सभी |
| 70. World environment day is on : | 70. विश्व पर्यावरण दिवस होता है : |
| (A) 5th May | (A) 5 मई को |
| (B) 5th June | (B) 5 जून को |
| (C) 18th July | (C) 18 जुलाई को |
| (D) 16th August | (D) 16 अगस्त को |

- | | |
|--|--|
| 71. All India Sports Council was formed in which year ?
(A) 1950
(B) 1947
(C) 1956
(D) 1954 | 71. अखिल भारतीय खेल परिषद की स्थापना किस वर्ष हुई ?
(A) 1950
(B) 1947
(C) 1956
(D) 1954 |
| 72. In which year YMCA was formed ?
(A) 1920
(B) 1922
(C) 1937
(D) 1940 | 72. YMCA की स्थापना किस वर्ष हुई ?
(A) 1920
(B) 1922
(C) 1937
(D) 1940 |
| 73. Wrestling, archery, fencing etc. were popular in which period ?
(A) Rajput period
(B) Mughal period
(C) Vedic period
(D) None of the above | 73. कुश्ती, धुनषबाण, तलवारबाजी आदि किस काल में प्रचलित थे ?
(A) राजपूत काल
(B) मुगल काल
(C) वैदिक काल
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं |
| 74. Is Physical Education Art or Science ?
(A) Art
(B) Science
(C) Both Art and Science
(D) None of the above | 74. शारीरिक शिक्षा कला है या विज्ञान ?
(A) कला
(B) विज्ञान
(C) दोनों कला एवं विज्ञान
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं |
| 75. "Physical education is the sum of those experiences which come to the individual through moment". This definition is given by :
(A) J.B. Nash
(B) Woodworth
(C) Karls
(D) D. Oberteuffer | 75. "शारीरिक शिक्षा उन अनुभवों का संकलन है, जो व्यक्तिगत क्रियाओं के माध्यम से आते हैं।" यह परिभाषा दी गई है :
(A) जे.बी. नैश द्वारा
(B) वुडवर्थ द्वारा
(C) कार्ल्स द्वारा
(D) डी. ऑबर्ट्यूफर द्वारा |

- | | |
|--|---|
| <p>76. Height of Cricket Sump is :</p> <p>(A) 28 Inches</p> <p>(B) 26 Inches</p> <p>(C) 24 Inches</p> <p>(D) 22 Inches</p> | <p>76. क्रिकेट स्टम्प की ऊँचाई होती है :</p> <p>(A) 28 इंच</p> <p>(B) 26 इंच</p> <p>(C) 24 इंच</p> <p>(D) 22 इंच</p> |
| <p>77. Players in Volleyball Team are :</p> <p>(A) 12</p> <p>(B) 11</p> <p>(C) 10</p> <p>(D) 8</p> | <p>77. वॉलीबाल टीम में खिलाड़ी होते हैं :</p> <p>(A) 12</p> <p>(B) 11</p> <p>(C) 10</p> <p>(D) 8</p> |
| <p>78. Respiratory rate of a normal person is :</p> <p>(A) 18-20/minute</p> <p>(B) 20-30/minute</p> <p>(C) 16-12/minute</p> <p>(D) 6-4/minute</p> | <p>78. एक सामान्य व्यक्ति की श्वसन दर कितनी होती है ?</p> <p>(A) 18-20 प्रति मिनट</p> <p>(B) 20-30 प्रति मिनट</p> <p>(C) 16-12 प्रति मिनट</p> <p>(D) 6-4 प्रति मिनट</p> |
| <p>79. What would you do to prevent environmental damage ?</p> <p>(A) Plant trees</p> <p>(B) Halt deforestation</p> <p>(C) Control Pollution</p> <p>(D) All of the above</p> | <p>79. पर्यावरण क्षति को रोकने हेतु आप क्या करेंगे ?</p> <p>(A) पेड़ लगायेंगे</p> <p>(B) वनों की कटाई रोकेंगे</p> <p>(C) प्रदूषण नियंत्रण करेंगे</p> <p>(D) उपरोक्त सभी</p> |
| <p>80. Which of the following is more severe ?</p> <p>(A) Sprain</p> <p>(B) Strain</p> <p>(C) Both (A) and (B)</p> <p>(D) Abrasion</p> | <p>80. निम्नलिखित में से कौन अधिक गम्भीर है ?</p> <p>(A) मोच</p> <p>(B) तनाव</p> <p>(C) दोनों (A) और (B)</p> <p>(D) घर्षण</p> |

- | | |
|---|---|
| <p>81. Height of Hurdle in women's 400 mts. Hurdle Race is :</p> <p>(A) 0.80 mts.</p> <p>(B) 0.840 mts.</p> <p>(C) 0.762 mts.</p> <p>(D) 91.4 mts.</p> | <p>81. 400 मीटर महिला बाधा दौड़ में बाधा की ऊँचाई होती है :</p> <p>(A) 0.80 मीटर</p> <p>(B) 0.840 मीटर</p> <p>(C) 0.762 मीटर</p> <p>(D) 91.4 मीटर</p> |
| <p>82. How many players consist a Basketball team ?</p> <p>(A) 6</p> <p>(B) 12</p> <p>(C) 9</p> <p>(D) 11</p> | <p>82. बास्केटबाल की प्रत्येक टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं ?</p> <p>(A) 6</p> <p>(B) 12</p> <p>(C) 9</p> <p>(D) 11</p> |
| <p>83. Muscle strength is improved by the movement done :</p> <p>(A) Against the gravity</p> <p>(B) Assisted by the gravity</p> <p>(C) Both of the above</p> <p>(D) None of the above</p> | <p>83. मांसपेशीय शक्ति को निम्नलिखित में से कौन-सी क्रिया द्वारा विकसित किया जा सकता है ?</p> <p>(A) गुरुत्वाकर्षण के विरुद्ध</p> <p>(B) गुरुत्वाकर्षण की सहायता के साथ</p> <p>(C) उपरोक्त दोनों</p> <p>(D) उपरोक्त में से कोई नहीं</p> |
| <p>84. Which pandemic is currently spreading in the country ?</p> <p>(A) COVID 18</p> <p>(B) COVID 19</p> <p>(C) COVID 20</p> <p>(D) COVID 21</p> | <p>84. वर्तमान में देश में कौन-सी महामारी फैल रही है ?</p> <p>(A) COVID 18</p> <p>(B) COVID 19</p> <p>(C) COVID 20</p> <p>(D) COVID 21</p> |
| <p>85. Which of the following short cut key is used for help in PowerPoint ?</p> <p>(A) F1</p> <p>(B) F2</p> <p>(C) F3</p> <p>(D) F4</p> | <p>85. पॉवर प्वाइंट में सहायता के लिए किस शॉर्ट कट कुंजी का प्रयोग करते हैं ?</p> <p>(A) F1</p> <p>(B) F2</p> <p>(C) F3</p> <p>(D) F4</p> |

- | | |
|--|---|
| 86. Endomorphic body type is : | 86. एन्डोमॉर्फिक शरीर प्रकार होते हैं : |
| (A) Thick and shortsighted | (A) छोटे एवं मोटे |
| (B) Athletic body | (B) सुडौल शरीर |
| (C) Weak | (C) कमजोर |
| (D) Thin | (D) दुबले |
| 87. Captain of a Team should not work as : | 87. एक टीम के कप्तान को इस तरह का काम नहीं करना चाहिए : |
| (A) Teacher | (A) शिक्षक |
| (B) Student | (B) छात्र |
| (C) Leader | (C) लीडर |
| (D) Politician | (D) राजनीतिज्ञ |
| 88. Who was the founder of Asian Games ? | 88. एशियाई खेलों का जनक किन्हें माना जाता है ? |
| (A) P.D. Coubertin | (A) पी.डी. कुबर्टिन |
| (B) Jawaharlal Nehru | (B) जवाहरलाल नेहरू |
| (C) G.D. Sondhi | (C) जी.डी. सोंढी |
| (D) John Dewey | (D) जॉन डुई |
| 89. Who was the founder of Ancient Olympic ? | 89. प्राचीन ओलम्पिक के जनक कौन थे ? |
| (A) Zeus | (A) जीयस |
| (B) Corobus | (B) कोरोबस |
| (C) Apolo | (C) अपोलो |
| (D) Hercules | (D) हरकुलस |
| 90. How many Rings are there in Olympic Flag ? | 90. ओलम्पिक ध्वज में कितने छल्ले होते हैं ? |
| (A) 2 | (A) 2 |
| (B) 3 | (B) 3 |
| (C) 4 | (C) 4 |
| (D) 5 | (D) 5 |

91. "Throwing muscle" in human body is :

- (A) Pectoralis major
- (B) Deltoid muscle
- (C) Latissimus dorsi
- (D) Biceps

92. Formulae of Cardiac output is :

- (A) Stroke Volume x Capacity
- (B) Heart Rate x Stroke Volume
- (C) Pulse Rate x Body Rate
- (D) None of the above

93. In which year did the first ICC 20-20 World Cup Cricket take place ?

- (A) 2005
- (B) 2004
- (C) 2006
- (D) 2007

94. MS-Excel is based on :

- (A) Linux
- (B) Unix
- (C) DOS
- (D) Windows

95. Respiratory rate of a trained player is :

- (A) 6-10/minute
- (B) 18-20/minute
- (C) 12-14/minute
- (D) None of the above

91. मानव शरीर में थ्रोइंग मसल किसे कहते हैं ?

- (A) पैक्टोरेलिस मेजर
- (B) डेल्टॉयड मसल
- (C) लैटिसिमस डोर्सो
- (D) बाइसेप्स

92. कार्डियक आउटपुट का सूत्र है :

- (A) स्ट्रोक वाल्यूम x कैपैसिटी
- (B) हार्ट रेट x स्ट्रोक वाल्यूम
- (C) पल्स रेट x बॉडी रेट
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

93. पहली ICC 20-20 विश्वकप क्रिकेट प्रतियोगिता किस वर्ष खेली गयी थी ?

- (A) 2005
- (B) 2004
- (C) 2006
- (D) 2007

94. एम.एस. एक्सेल आधारित है :

- (A) लाइनक्स पर
- (B) यूनिक्स पर
- (C) डॉस पर
- (D) विण्डोज पर

95. एक प्रशिक्षित खिलाड़ी की श्वास दर कितनी होती है ?

- (A) 6-10 प्रति मिनट
- (B) 18-20 प्रति मिनट
- (C) 12-14 प्रति मिनट
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

- | | | | |
|------|---|------|---|
| 96. | How many points are given for Lona in Kabaddi game ? | 96. | कबड्डी खेल में 'लोना' के लिए कितने अंक दिए जाते हैं ? |
| (A) | 5 Points | (A) | 5 अंक |
| (B) | 4 Points | (B) | 4 अंक |
| (C) | 3 Points | (C) | 3 अंक |
| (D) | 2 Points | (D) | 2 अंक |
| 97. | Fartlek method is pre-planned by the coach : | 97. | फार्टलेक पद्धति प्रशिक्षक द्वारा पूर्व-सुनिश्चित होती है : |
| (A) | True | (A) | सही |
| (B) | False | (B) | गलत |
| (C) | Partially True | (C) | आंशिक सही |
| (D) | Partially False | (D) | आंशिक गलत |
| 98. | The body's largest organ is : | 98. | शरीर का सबसे बड़ा अंग है : |
| (A) | Brain | (A) | मस्तिष्क |
| (B) | Skin | (B) | त्वचा |
| (C) | Large intestine | (C) | बड़ी आँत |
| (D) | Ear | (D) | कान |
| 99. | Survey research studies : | 99. | सर्वेक्षण अनुसंधान अध्ययन करता है : |
| (A) | Events | (A) | स्पर्धाओं या आयोजन का |
| (B) | Processes | (B) | प्रक्रियाओं का |
| (C) | Population | (C) | जनसंख्या का |
| (D) | Circumstances | (D) | अवस्था का |
| 100. | is referred to as "Father of Research on Teaching". | 100. | "शिक्षण पर अनुसंधान के जनक" के रूप में को जाना जाता है। |
| (A) | N.L. Gage | (A) | एन.एल. गेग |
| (B) | David Berliner | (B) | डेविड बरलिनर |
| (C) | Egon Brunswik | (C) | एगॉन ब्रुनश्विक |
| (D) | Donald Campbell | (D) | डोनाल्ड कैम्पबेल |

Rough Work / रफ कार्य

Example :

Question :

Q.1 (A) ● (C) (D)

Q.2 (A) (B) ● (D)

Q.3 (A) ● (C) (D)

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 (A) ● (C) (D)

प्रश्न 2 (A) (B) ● (D)

प्रश्न 3 (A) ● (C) (D)

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।

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।