

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

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 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)

- | | |
|--|--|
| <p>1. The need of Physical Education is to :</p> <p>(A) Improve General fitness of people</p> <p>(B) Understand human relationship</p> <p>(C) Preserve Natural Resources</p> <p>(D) Understand heredity and Environment</p> | <p>1. शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता है :</p> <p>(A) लोगों के आम स्वास्थ्य में सुधार</p> <p>(B) मनुष्य के सम्बन्धों को समझना</p> <p>(C) प्राकृतिक सम्पदा को बचाना</p> <p>(D) आनुवंशिकता तथा वातावरण को समझना</p> |
| <p>2. In which year 'Bharat Ratna' Award was conferred to Sachin Tendulkar ?</p> <p>(A) 2014</p> <p>(B) 2012</p> <p>(C) 2013</p> <p>(D) 2015</p> | <p>2. किस वर्ष में सचिन तेंदुलकर को 'भारत रत्न' सम्मान से सम्मानित किया गया ?</p> <p>(A) 2014</p> <p>(B) 2012</p> <p>(C) 2013</p> <p>(D) 2015</p> |
| <p>3. Psychology is taught to the student of physical education because :</p> <p>(A) It enhances performance</p> <p>(B) It is related to behaviour</p> <p>(C) It helps in learning</p> <p>(D) It motivates athletes</p> | <p>3. मनोविज्ञान शारीरिक शिक्षा के छात्रों को इसलिए पढ़ाया जाता है, क्योंकि :</p> <p>(A) यह प्रदर्शन को बढ़ाता है</p> <p>(B) यह स्वभाव से सम्बन्धित है</p> <p>(C) यह सीखने में सहायता करती है</p> <p>(D) यह खिलाड़ियों को उत्साहित करती है</p> |
| <p>4. Which style of leadership focuses on team building, conflict resolution and morale development ?</p> <p>(A) Authoritarian leadership</p> <p>(B) Task leadership</p> <p>(C) Social leadership</p> <p>(D) Transparent leadership</p> | <p>4. किस प्रकार का नेतृत्व टीम निर्माण, संघर्ष विघटन और नैतिक विकास पर ध्यान देता है ?</p> <p>(A) अधिकारवादी नेतृत्व</p> <p>(B) कार्य नेतृत्व</p> <p>(C) सामाजिक नेतृत्व</p> <p>(D) पारदर्शी नेतृत्व</p> |
| <p>5. Exercise more can reduce your risk of what ?</p> <p>(A) Obesity</p> <p>(B) Diabetes</p> <p>(C) Heart Disease</p> <p>(D) All of the above</p> | <p>5. अधिक व्यायाम से आपका कौन-सा जोखिम कम हो सकता है ?</p> <p>(A) मोटापा</p> <p>(B) मधुमेह</p> <p>(C) हृदय रोग</p> <p>(D) उपरोक्त सभी</p> |

- | | |
|--|---|
| <p>6. Which food has maximum biological value for proteins ?</p> <p>(A) Egg</p> <p>(B) Soyabean</p> <p>(C) Meat</p> <p>(D) Fish</p> | <p>6. किस भोजन में अधिकतम जैव मूल्य प्रोटीन के लिए होता है ?</p> <p>(A) अण्डा</p> <p>(B) सोयाबीन</p> <p>(C) मांस (मीट)</p> <p>(D) मछली</p> |
| <p>7. When was the modern New Education Policy implemented in the country ?</p> <p>(A) 2021</p> <p>(B) 2022</p> <p>(C) 2020</p> <p>(D) 2019</p> | <p>7. आधुनिक नई शिक्षा नीति देश में कब लागू की गई ?</p> <p>(A) 2021</p> <p>(B) 2022</p> <p>(C) 2020</p> <p>(D) 2019</p> |
| <p>8. What are the methods of physical education ?</p> <p>(A) Demonstration method</p> <p>(B) Instruction method</p> <p>(C) Lecture method</p> <p>(D) All of the above</p> | <p>8. शारीरिक शिक्षा की विधियाँ कौन-सी हैं ?</p> <p>(A) प्रदर्शन विधि</p> <p>(B) आदेश विधि</p> <p>(C) व्याख्यान विधि</p> <p>(D) उपरोक्त सभी</p> |
| <p>9. Which one of the following is not considered as an organisation ?</p> <p>(A) Clubs</p> <p>(B) Schools</p> <p>(C) Associations</p> <p>(D) Society</p> | <p>9. निम्नलिखित में से कौन-सा संगठन नहीं है ?</p> <p>(A) क्लब्स</p> <p>(B) स्कूल्स</p> <p>(C) एसोसिएशन</p> <p>(D) सोसायटी</p> |
| <p>10. Adrenalin, which is an excitatory hormone is secreted by :</p> <p>(A) Pancreas</p> <p>(B) Gonads</p> <p>(C) Thyroid</p> <p>(D) Suprarenal Glands</p> | <p>10. एड्रेलिन, जो एक उत्तेजित करने वाला हार्मोन है, स्रावित होता है :</p> <p>(A) पैंक्रियाज़ से</p> <p>(B) गोनैड्स से</p> <p>(C) थायराइड से</p> <p>(D) सुप्रारेनल ग्लैंड से</p> |

- | | |
|---|---|
| <p>11. Hockey is the national sport of which country ?</p> <p>(A) Afghanistan</p> <p>(B) Bhutan</p> <p>(C) Japan</p> <p>(D) India</p> | <p>11. हॉकी किस देश का राष्ट्रीय खेल है ?</p> <p>(A) अफगानिस्तान</p> <p>(B) भूटान</p> <p>(C) जापान</p> <p>(D) भारत</p> |
| <p>12. Which among the following is associated with the name P.T. Usha ?</p> <p>(A) Athletics</p> <p>(B) Swimming</p> <p>(C) Target Shooting</p> <p>(D) Weightlifting</p> | <p>12. "पी.टी. ऊषा" निम्नलिखित में से किस खेल से सम्बन्धित हैं ?</p> <p>(A) एथलेटिक्स</p> <p>(B) स्वीमिंग</p> <p>(C) टारगेट शूटिंग</p> <p>(D) वेटलिफ्टिंग</p> |
| <p>13. When was Kabaddi introduced in Asian Games ?</p> <p>(A) 1990</p> <p>(B) 1994</p> <p>(C) 1998</p> <p>(D) 2002</p> | <p>13. एशियाई खेलों में कबड्डी किस वर्ष सम्मिलित की गई ?</p> <p>(A) 1990</p> <p>(B) 1994</p> <p>(C) 1998</p> <p>(D) 2002</p> |
| <p>14. What is the duration of the first half in the Game of Football ?</p> <p>(A) 35 minutes</p> <p>(B) 40 minutes</p> <p>(C) 45 minutes</p> <p>(D) 50 minutes</p> | <p>14. फुटबाल का पहला हॉफ कितने समय का होता है ?</p> <p>(A) 35 मिनट</p> <p>(B) 40 मिनट</p> <p>(C) 45 मिनट</p> <p>(D) 50 मिनट</p> |
| <p>15. What is the length of pitch in Cricket ?</p> <p>(A) 21 yds</p> <p>(B) 22 yds</p> <p>(C) 23 yds</p> <p>(D) 24 yds</p> | <p>15. क्रिकेट पिच की लम्बाई कितनी होती है ?</p> <p>(A) 21 यार्ड</p> <p>(B) 22 यार्ड</p> <p>(C) 23 यार्ड</p> <p>(D) 24 यार्ड</p> |

- | | | | |
|-----|--|-----|---|
| 16. | Total bones in adult human body are : | 16. | 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 |
| 17. | How many types of joints are present in our body ? | 17. | हमारे शरीर में कितने प्रकार की संधियाँ हैं ? |
| | (A) 2 | | (A) 2 |
| | (B) 3 | | (B) 3 |
| | (C) 4 | | (C) 4 |
| | (D) 1 | | (D) 1 |
| 18. | Which of the following is the apex organisation in the country in the field of pollution control ? | 18. | 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 |
| 19. | Ideal Track is : | 19. | 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 |
| 20. | Height of poll in Volleyball game is : | 20. | 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 |

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

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

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

36. 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
37. 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
38. Who is named as Flying Sikh of India ?
- (A) Milkha Singh
(B) Joginder Singh
(C) Ajit Singh
(D) Mohinder Singh
39. Weight of Main Discus throw is :
- (A) 3 kg
(B) 2 kg
(C) 2.5 kg
(D) 1.5 kg
40. "Penalty stroke" is associated with :
- (A) Kabaddi
(B) Cricket
(C) Football
(D) Hockey
36. 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
37. 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
38. पलाइंग सिख के नाम से भारत में किसे जाना जाता है ?
- (A) मिल्खा सिंह
(B) जोगिन्दर सिंह
(C) अजीत पाल सिंह
(D) मोहिन्दर सिंह
39. मेन डिस्कस थ्रो का वजन होता है :
- (A) 3 किलो
(B) 2 किलो
(C) 2.5 किलो
(D) 1.5 किलो
40. "पेनाल्टी स्ट्रोक" किससे सम्बन्धित है ?
- (A) कबड्डी
(B) क्रिकेट
(C) फुटबाल
(D) हॉकी

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

46. Ball and Socket type of Joint is :
- (A) Fixed joint
(B) Uniaxial joint
(C) Bi-axial joint
(D) Tri-axial joint
47. How many major Salivary glands are there in human body ?
- (A) Two
(B) Four
(C) Six
(D) Eight
48. The 50th percentile is also known as :
- (A) Mean
(B) Median
(C) Mode
(D) Standard Deviation
49. The total number of officials required for a kho-kho match is :
- (A) 4
(B) 5
(C) 6
(D) 7
50. Which organ of the Alimentary canal is known as "Graveyard of Red Blood Cells" ?
- (A) Liver
(B) Pancreas
(C) Spleen
(D) Duodenum
46. कन्दुक-खल्लिका संधि है :
- (A) स्थिर जोड़
(B) एक-अक्षीय जोड़
(C) द्वि-अक्षीय जोड़
(D) त्रिअक्षीय जोड़
47. मानव शरीर में कितनी प्रमुख लार ग्रन्थियाँ होती हैं ?
- (A) 2
(B) 4
(C) 6
(D) 8
48. 50वें शतमक को जाना जाता है :
- (A) माध्य
(B) माध्यिका
(C) बहुलक
(D) मानक विचलन
49. खो-खो मैच के लिए आवश्यक अधिकारियों की कुल संख्या है :
- (A) 4
(B) 5
(C) 6
(D) 7
50. आहारनाल के किस अंग को लाल रक्त कणिकाओं का कब्रिस्तान कहा जाता है ?
- (A) यकृत
(B) अग्न्याशय
(C) प्लीहा
(D) ग्रहणी

51. "Throwing muscle" in human body is :

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

52. 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

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

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

54. MS-Excel is based on :

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

55. Respiratory rate of a trained player is :

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

51. मानव शरीर में थ्रोइंग मसल किसे कहते हैं ?

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

52. 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

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

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

54. एम.एस. एक्सेल आधारित है :

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

55. एक प्रशिक्षित खिलाड़ी की श्वांस 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

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

61. Endomorphic body type is :

- (A) Thick and shortsighted
- (B) Athletic body
- (C) Weak
- (D) Thin

62. Captain of a Team should not work as :

- (A) Teacher
- (B) Student
- (C) Leader
- (D) Politician

63. Who was the founder of Asian Games ?

- (A) P.D. Coubertin
- (B) Jawaharlal Nehru
- (C) G.D. Sondhi
- (D) John Dewey

64. Who was the founder of Ancient Olympic ?

- (A) Zeus
- (B) Corobus
- (C) Apolo
- (D) Hercules

65. How many Rings are there in Olympic Flag ?

- (A) 2
- (B) 3
- (C) 4
- (D) 5

61. एन्डोमॉर्फिक शरीर प्रकार होते हैं :

- (A) छोटे एवं मोटे
- (B) सुडौल शरीर
- (C) कमजोर
- (D) दुबले

62. एक टीम के कप्तान को इस तरह का काम नहीं करना चाहिए :

- (A) शिक्षक
- (B) छात्र
- (C) लीडर
- (D) राजनीतिज्ञ

63. एशियाई खेलों का जनक किन्हें माना जाता है ?

- (A) पी.डी. कुबर्टिन
- (B) जवाहरलाल नेहरू
- (C) जी.डी. सोंडी
- (D) जॉन डुई

64. प्राचीन ओलम्पिक के जनक कौन थे ?

- (A) जीयस
- (B) कोरोबस
- (C) अपोलो
- (D) हरकुलस

65. ओलम्पिक ध्वज में कितने छल्ले होते हैं ?

- (A) 2
- (B) 3
- (C) 4
- (D) 5

66. Height of Hurdle in women's 400 mts. Hurdle Race is :
 (A) 0.80 mts.
 (B) 0.840 mts.
 (C) 0.762 mts.
 (D) 91.4 mts.
67. How many players consist a Basketball team ?
 (A) 6
 (B) 12
 (C) 9
 (D) 11
68. Muscle strength is improved by the movement done :
 (A) Against the gravity
 (B) Assisted by the gravity
 (C) Both of the above
 (D) None of the above
69. Which pandemic is currently spreading in the country ?
 (A) COVID 18
 (B) COVID 19
 (C) COVID 20
 (D) COVID 21
70. Which of the following short cut key is used for help in PowerPoint ?
 (A) F1
 (B) F2
 (C) F3
 (D) F4
66. 400 मीटर महिला बाधा दौड़ में बाधा की ऊँचाई होती है :
 (A) 0.80 मीटर
 (B) 0.840 मीटर
 (C) 0.762 मीटर
 (D) 91.4 मीटर
67. बास्केटबाल की प्रत्येक टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं ?
 (A) 6
 (B) 12
 (C) 9
 (D) 11
68. मांसपेशीय शक्ति को निम्नलिखित में से कौन-सी क्रिया द्वारा विकसित किया जा सकता है ?
 (A) गुरुत्वाकर्षण के विरुद्ध
 (B) गुरुत्वाकर्षण की सहायता के साथ
 (C) उपरोक्त दोनों
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
69. वर्तमान में देश में कौन-सी महामारी फैल रही है ?
 (A) COVID 18
 (B) COVID 19
 (C) COVID 20
 (D) COVID 21
70. पॉवर प्वाइंट में सहायता के लिए किस शॉर्ट कट कुंजी का प्रयोग करते हैं ?
 (A) F1
 (B) F2
 (C) F3
 (D) F4

71. What is the aim of Physical Education ?

- (A) Growth and development
- (B) Physical development
- (C) All round development
- (D) None of the above

72. Before any physical activities, we have to do :

- (A) Dance
- (B) Running
- (C) Warming-up
- (D) None of the above

73. Development is a :

- (A) Short process
- (B) Life long process
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of the above

74. Who propounded the Law of Readiness ?

- (A) Skinner
- (B) Johnson
- (C) Thorndike
- (D) None of the above

75. In which year College of Physical Education, Gwalior was established ?

- (A) 1957
- (B) 1956
- (C) 1954
- (D) 1950

71. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य क्या है ?

- (A) वृद्धि एवं विकास
- (B) शारीरिक विकास
- (C) सर्वांगीण विकास
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

72. किसी भी शारीरिक क्रिया को करने से पूर्व करना चाहिए :

- (A) नृत्य
- (B) दौड़ना
- (C) ऊष्मीकरण
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

73. विकास है :

- (A) अल्प अवधि प्रक्रिया
- (B) जीवनपर्यन्त चलने वाली प्रक्रिया
- (C) दोनों (A) तथा (B)
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

74. तैयारी के नियम के प्रवर्तक कौन थे ?

- (A) स्किनर
- (B) जॉनसन
- (C) थॉर्नडाइक
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

75. ग्वालियर में किस वर्ष शारीरिक शिक्षा कालेज की स्थापना हुई ?

- (A) 1957
- (B) 1956
- (C) 1954
- (D) 1950

76. Olympic Games, 2020 were organized in : 76. 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
77. Who known as founder of Modern Olympic ? 77. 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
78. In which age girls are superior to grow than boys ? 78. 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
79. What is the time period of Kothari Commission ? 79. 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
80. Which of the following is the main factor of socialization ? 80. 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

81. The standard total distance of Marathon race is : 81. 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.
82. Speed + Strength = 82. 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
83. Name the longest and heaviest bone of the 83. 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
84. Which of the following is not belonged to the 84. निम्न में से कौन डोप की श्रेणी में नहीं आता है ?
 category of dope ?
- (A) Ergogenic aids (A) एर्गोजेनिक एड्स
 (B) Caffeine (B) कैफीन
 (C) Nicotine (C) निकोटीन
 (D) All of the above (D) उपरोक्त सभी
85. World environment day is on : 85. 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

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

- | | |
|---|---|
| <p>91. All India Sports Council was formed in which year ?</p> <p>(A) 1950</p> <p>(B) 1947</p> <p>(C) 1956</p> <p>(D) 1954</p> | <p>91. अखिल भारतीय खेल परिषद की स्थापना किस वर्ष हुई ?</p> <p>(A) 1950</p> <p>(B) 1947</p> <p>(C) 1956</p> <p>(D) 1954</p> |
| <p>92. In which year YMCA was formed ?</p> <p>(A) 1920</p> <p>(B) 1922</p> <p>(C) 1937</p> <p>(D) 1940</p> | <p>92. YMCA की स्थापना किस वर्ष हुई ?</p> <p>(A) 1920</p> <p>(B) 1922</p> <p>(C) 1937</p> <p>(D) 1940</p> |
| <p>93. Wrestling, archery, fencing etc. were popular in which period ?</p> <p>(A) Rajput period</p> <p>(B) Mughal period</p> <p>(C) Vedic period</p> <p>(D) None of the above</p> | <p>93. कुश्ती, धनुषबाण, तलवारबाजी आदि किस काल में प्रचलित थे ?</p> <p>(A) राजपूत काल</p> <p>(B) मुगल काल</p> <p>(C) वैदिक काल</p> <p>(D) उपरोक्त में से कोई नहीं</p> |
| <p>94. Is Physical Education Art or Science ?</p> <p>(A) Art</p> <p>(B) Science</p> <p>(C) Both Art and Science</p> <p>(D) None of the above</p> | <p>94. शारीरिक शिक्षा कला है या विज्ञान ?</p> <p>(A) कला</p> <p>(B) विज्ञान</p> <p>(C) दोनों कला एवं विज्ञान</p> <p>(D) उपरोक्त में से कोई नहीं</p> |
| <p>95. "Physical education is the sum of those experiences which come to the individual through moment". This definition is given by :</p> <p>(A) J.B. Nash</p> <p>(B) Woodworth</p> <p>(C) Karls</p> <p>(D) D. Oberteuffer</p> | <p>95. "शारीरिक शिक्षा उन अनुभवों का संकलन है, जो व्यक्तिगत क्रियाओं के माध्यम से आते हैं।" यह परिभाषा दी गई है :</p> <p>(A) जे.बी. नैश द्वारा</p> <p>(B) वुडवर्थ द्वारा</p> <p>(C) कार्ल्स द्वारा</p> <p>(D) डी. ऑबर्ट्यूफर द्वारा</p> |

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

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 सिरिज की दूसरी प्रश्नपुस्तिका प्राप्त कर लें।