Roll. No. ....

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

Question Booklet Number

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
D

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. Hockey is the national sport of which country ?

(A) Afghanistan

(B) Bhutan

(C) Japan

(D) India

2. Which among the following is associated with the name P.T. Usha ?

(A) Athletics

(B) Swimming

(C) Target Shooting

(D) Weightlifting

3. When was Kabaddi introduced in Asian Games ?

(A) 1990

(B) 1994

(C) 1998

(D) 2002

4. What is the duration of the first half in the Game of Football ?

(A) 35 minutes

(B) 40 minutes

(C) 45 minutes

(D) 50 minutes

5. What is the length of pitch in Cricket ?

(A) 21 yds

(B) 22 yds

(C) 23 yds

(D) 24 yds

1. हॉकी किस देश का राष्ट्रीय खेल है ?

(A) अफगानिस्तान

(B) भूटान

(C) जापान

(D) भारत

2. "पी.टी. ऊषा" निम्नलिखित में से किस खेल से सम्बन्धित हैं ?

(A) एथलेटिक्स

(B) स्वीमिंग

(C) टारगेट शूटिंग

(D) वेटलिफ्टिंग

3. एशियाई खेलों में कबड्डी किस वर्ष सम्मिलित की गई ?

(A) 1990

(B) 1994

(C) 1998

(D) 2002

4. फुटबाल का पहला हॉफ कितने समय का होता है ?

(A) 35 मिनट

(B) 40 मिनट

(C) 45 मिनट

(D) 50 मिनट

5. क्रिकेट पिच की लम्बाई कितनी होती है ?

(A) 21 यार्ड

(B) 22 यार्ड

(C) 23 यार्ड

(D) 24 यार्ड

6. Width of Lane in track is :

(A) 1.21 mt.

(B) 1.22 mt.

(C) 1.23 mt.

(D) 1.24 mt.

6. ट्रैक में लेन की चौड़ाई होती है :

(A) 1.21 मीटर

(B) 1.22 मीटर

(C) 1.23 मीटर

(D) 1.24 मीटर

7. Deficiency of Vitamin-B causes :

(A) Scurvy

(B) Beri-beri

(C) Night blindness

(D) Anaemia

7. विटामिन B की कमी से कौन-सा रोग होता है ?

(A) स्कर्वी

(B) बेरी-बेरी

(C) रतौंधी

(D) एनीमिया

8. Deficiency of which of the following nutrients can lead the Anaemia ?

(A) Copper and Iron

(B) Calcium

(C) Vitamin-K

(D) Phosphorus

8. निम्नलिखित में से किस पोषक तत्व की कमी से एनीमिया हो सकता है ?

(A) कॉपर और लोहा

(B) कैल्शियम

(C) विटामिन-K

(D) फास्फोरस

9. We have sensory organs :

(A) Three

(B) Two

(C) Five

(D) Seven

9. ज्ञानेन्द्रियाँ होती हैं :

(A) तीन

(B) दो

(C) पाँच

(D) सात

10. Noise is :

(A) Sound of Crackers

(B) Undesirable and unwanted sound

(C) Huge sound

(D) Sound of Vehicles

10. शोरगुल है :

(A) पटाखों की आवाज

(B) अवांछनीय ध्वनि

(C) विशाल ध्वनि

(D) गाड़ियों की ध्वनि

11. When did the Government of India start presenting the Arjun Awards to players ?

(A) 1982

(B) 1962

(C) 1985

(D) 1961

11. खिलाड़ियों को भारत सरकार ने किस वर्ष से अर्जुन पुरस्कार देना शुरू किया ?

(A) 1982

(B) 1962

(C) 1985

(D) 1961

12. Number of co-ordinative abilities are :

(A) 7

(B) 4

(C) 6

(D) 8

12. समन्वय क्षमताओं की संख्या है :

(A) सात

(B) चार

(C) छः

(D) आठ

13. 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

13. 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

14. Role of Hypothesis is very important before :

(A) Selection of Problem

(B) Data collection

(C) Preparing research report

(D) Drawn conclusion

14. 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

15. The sports skills of athletes in sports are mainly analyzed by :

(A) Operating system

(B) Application software

(C) System software

(D) Graphical user interface

15. 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

16. Which food has maximum biological value for proteins ?

(A) Egg

(B) Soyabean

(C) Meat

(D) Fish

16. किस भोजन में अधिकतम जैव मूल्य प्रोटीन के लिए होता है ?

(A) अण्डा

(B) सोयाबीन

(C) मांस (मीट)

(D) मछली

17. When was the modern New Education Policy implemented in the country ?

(A) 2021

(B) 2022

(C) 2020

(D) 2019

17. आधुनिक नई शिक्षा नीति देश में कब लागू की गई ?

(A) 2021

(B) 2022

(C) 2020

(D) 2019

18. What are the methods of physical education ?

(A) Demonstration method

(B) Instruction method

(C) Lecture method

(D) All of the above

18. शारीरिक शिक्षा की विधियाँ कौन-सी हैं ?

(A) प्रदर्शन विधि

(B) आदेश विधि

(C) व्याख्यान विधि

(D) उपरोक्त सभी

19. Which one of the following is not considered as an organisation ?

(A) Clubs

(B) Schools

(C) Associations

(D) Society

19. निम्नलिखित में से कौन-सा संगठन नहीं है ?

(A) क्लब्स

(B) स्कूल्स

(C) एसोसिएशन

(D) सोसायटी

20. Adrenalin, which is an excitatory hormone is secreted by :

(A) Pancreas

(B) Gonads

(C) Thyroid

(D) Suprarenal Glands

20. एड्रेलिन, जो एक उत्तेजित करने वाला हार्मोन है, स्रावित होता है :

(A) पेन्क्रियाज़ से

(B) गोनेड्स से

(C) थायराइड से

(D) सुप्रारेनल ग्लैंड से

21. The need of Physical Education is to :

(A) Improve General fitness of people

(B) Understand human relationship

(C) Preserve Natural Resources

(D) Understand heredity and Environment

21. शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता है :

(A) लोगों के आम स्वास्थ्य में सुधार

(B) मनुष्य के सम्बन्धों को समझना

(C) प्राकृतिक सम्पदा को बचाना

(D) आनुवंशिकता तथा वातावरण को समझना

22. In which year 'Bharat Ratna' Award was conferred to Sachin Tendulkar ?

(A) 2014

(B) 2012

(C) 2013

(D) 2015

22. किस वर्ष में सचिन तेंदुलकर को 'भारत रत्न' सम्मान से सम्मानित किया गया ?

(A) 2014

(B) 2012

(C) 2013

(D) 2015

23. Psychology is taught to the student of physical education because :

(A) It enhances performance

(B) It is related to behaviour

(C) It helps in learning

(D) It motivates athletes

23. मनोविज्ञान शारीरिक शिक्षा के छात्रों को इसलिए पढ़ाया जाता है, क्योंकि :

(A) यह प्रदर्शन को बढ़ाता है

(B) यह स्वभाव से सम्बन्धित है

(C) यह सीखने में सहायता करती है

(D) यह खिलाड़ियों को उत्साहित करती है

24. Which style of leadership focuses on team building, conflict resolution and morale development ?

(A) Authoritarian leadership

(B) Task leadership

(C) Social leadership

(D) Transparent leadership

24. किस प्रकार का नेतृत्व टीम निर्माण, संघर्ष विघटन और नैतिक विकास पर ध्यान देता है ?

(A) अधिकारवादी नेतृत्व

(B) कार्य नेतृत्व

(C) सामाजिक नेतृत्व

(D) पारदर्शी नेतृत्व

25. Exercise more can reduce your risk of what ?

(A) Obesity

(B) Diabetes

(C) Heart Disease

(D) All of the above

25. अधिक व्यायाम से आपका कौन-सा जोखिम कम हो सकता है ?

(A) मोटापा

(B) मधुमेह

(C) हृदय रोग

(D) उपरोक्त सभी

26. Ball and Socket type of Joint is :

(A) Fixed joint

(B) Uniaxial joint

(C) Bi-axial joint

(D) Tri-axial joint

27. How many major Salivary glands are there in human body ?

(A) Two

(B) Four

(C) Six

(D) Eight

28. The 50th percentile is also known as :

(A) Mean

(B) Median

(C) Mode

(D) Standard Deviation

29. The total number of officials required for a kho-kho match is :

(A) 4

(B) 5

(C) 6

(D) 7

30. Which organ of the Alimentary canal is known as "Graveyard of Red Blood Cells" ?

(A) Liver

(B) Pancreas

(C) Spleen

(D) Duodenum

26. कन्दुक-खल्लिका संधि है :

(A) स्थिर जोड़

(B) एक-अक्षीय जोड़

(C) द्वि-अक्षीय जोड़

(D) त्रिअक्षीय जोड़

27. मानव शरीर में कितनी प्रमुख लार ग्रन्थियाँ होती हैं ?

(A) 2

(B) 4

(C) 6

(D) 8

28. 50वें शतमक को जाना जाता है :

(A) माध्य

(B) माध्यिका

(C) बहुलक

(D) मानक विचलन

29. खो-खो मैच के लिए आवश्यक अधिकारियों की कुल संख्या है :

(A) 4

(B) 5

(C) 6

(D) 7

30. आहारनाल के किस अंग को लाल रक्त कणिकाओं का कब्रिस्तान कहा जाता है ?

(A) यकृत

(B) अग्न्याशय

(C) प्लीहा

(D) ग्रहणी

31. Total bones in adult human body are :

(A) 206

(B) 270

(C) 308

(D) 209

32. How many types of joints are present in our body ?

(A) 2

(B) 3

(C) 4

(D) 1

33. Which of the following is the apex organisation in the country in the field of pollution control ?

(A) Water Pollution Control Board

(B) State Pollution Control Board

(C) Central Pollution Control Board

(D) Air Pollution Control Board

34. Ideal Track is :

(A) 400 Meter

(B) 450 Meter

(C) 300 Meter

(D) 275 Meter

35. Height of poll in Volleyball game is :

(A) 2.55 mt.

(B) 2.54 mt.

(C) 2.53 mt.

(D) 2.52 mt.

31. वयस्क मानव शरीर में कुल कितनी हड्डियाँ होती हैं ?

(A) 206

(B) 270

(C) 308

(D) 209

32. हमारे शरीर में कितने प्रकार की संधियाँ हैं ?

(A) 2

(B) 3

(C) 4

(D) 1

33. निम्नलिखित में से कौन प्रदूषण नियंत्रण के क्षेत्र में देश का शीर्ष संगठन है ?

(A) जल प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड

(B) राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड

(C) केन्द्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड

(D) वायु प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड

34. आदर्श ट्रैक होता है :

(A) 400 मीटर

(B) 450 मीटर

(C) 300 मीटर

(D) 275 मीटर

35. वॉलीबाल खेल में पोल की ऊँचाई होती है :

(A) 2.55 मीटर

(B) 2.54 मीटर

(C) 2.53 मीटर

(D) 2.52 मीटर

36. Cold and Flu causes due to Lack of personal hygiene specially no washing of :

(A) Ear

(B) Hands

(C) Legs

(D) Eyes

36. 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

37. We should trim nail regularly because dirt collects in our ....too.

(A) Fingers

(B) Fingers nail

(C) Thumbs only

(D) None of these

37. 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

38. Germs live in :

(A) Air

(B) Water

(C) Dust

(D) All of the above

38. कीटाणु रहते हैं :

(A) हवा में

(B) पानी में

(C) धूल में

(D) उपरोक्त सभी में

39. 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

39. 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

40. 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

40. 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

41. In which year were the Asian Games held in Delhi for the Ninth time ?

(A) 1951

(B) 1982

(C) 1972

(D) 1978

42. A coach must not possess the following except :

(A) Missionary Zeal

(B) Commitment

(C) Persuasiveness

(D) Selfish

43. Motor skills are learnt best by :

(A) Imitation

(B) Practice

(C) Observation

(D) Memorization

44. "Sound mind in a sound body" was propounded by :

(A) Plato

(B) Pavlov

(C) John Dewey

(D) Aristotle

45. How many referees are required for a Football Match ?

(A) 1

(B) 2

(C) 3

(D) 4

41. नवें एशियाई गेम्स दिल्ली में कब आयोजित किए गए थे ?

(A) 1951

(B) 1982

(C) 1972

(D) 1978

42. एक प्रशिक्षक में गुण नहीं होना चाहिए :

(A) समर्पण का गुण

(B) उद्देश्य पूरा करने का जोश

(C) अनुसरण योग्यता

(D) स्वार्थी

43. गामक कौशल सीखने की उत्तम विधि है :

(A) अनुकरण

(B) अभ्यास

(C) अवलोकन

(D) स्मृतिकरण

44. "स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है" किसके द्वारा कहा गया है ?

(A) प्लेटो

(B) पावलोव

(C) जॉन ड्यूवी

(D) अरस्तु

45. एक फुटबॉल मैच में कितने रेफरीज़ की जरूरत होती है ?

A) 1

(B) 2

(C) 3

(D) 4

46. 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

47. 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

48. Who is named as Flying Sikh of India ?

(A) Milkha Singh

(B) Joginder Singh

(C) Ajit Singh

(D) Mohinder Singh

49. Weight of Main Discus throw is :

(A) 3 kg

(B) 2 kg

(C) 2.5 kg

(D) 1.5 kg

50. "Penalty stroke" is associated with :

(A) Kabaddi

(B) Cricket

(C) Football

(D) Hockey

46. 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

47. 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

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

(A) मिल्खा सिंह

(B) जोगिन्दर सिंह

(C) अजीत पाल सिंह

(D) मोहिन्दर सिंह

49. मेन डिस्कस थ्रो का वजन होता है :

(A) 3 किलो

(B) 2 किलो

(C) 2.5 किलो

(D) 1.5 किलो

50. "पेनाल्टी स्ट्रोक" किससे सम्बन्धित है ?

(A) कबड्डी

(B) क्रिकेट

(C) फुटबाल

(D) हॉकी

51. Endomorphic body type is :

(A) Thick and shortsighted

(B) Athletic body

(C) Weak

(D) Thin

52. Captain of a Team should not work as :

(A) Teacher

(B) Student

(C) Leader

(D) Politician

53. Who was the founder of Asian Games ?

(A) P.D. Coubertin

(B) Jawaharlal Nehru

(C) G.D. Sondhi

(D) John Dewey

54. Who was the founder of Ancient Olympic ?

(A) Zeus

(B) Corobus

(C) Apolo

(D) Hercules

55. How many Rings are there in Olympic Flag ?

(A) 2

(B) 3

(C) 4

(D) 5

51. एन्डोमॉर्फिक शरीर प्रकार होते हैं :

(A) छोटे एवं मोटे

(B) सुडौल शरीर

(C) कमजोर

(D) दुबले

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

(A) शिक्षक

(B) छात्र

(C) लीडर

(D) राजनीतिज्ञ

53. एशियाई खेलों का जनक किन्हें माना जाता है ?

(A) पी.डी. कुबर्टिन

(B) जवाहरलाल नेहरू

(C) जी.डी. सोंढ़ी

(D) जॉन डुई

54. प्राचीन ओलम्पिक के जनक कौन थे ?

(A) जीयस

(B) कोरोबस

(C) अपोलो

(D) हरकुलस

55. ओलम्पिक ध्वज में कितने छल्ले होते हैं ?

(A) 2

(B) 3

(C) 4

(D) 5

56. The first step of research is :

(A) Finding a problem

(B) Selecting a problem

(C) Searching a problem

(D) Identifying a problem

56. शोध का प्रथम चरण है :

(A) समस्या ढूंढना

(B) समस्या का चयन

(C) समस्या की खोज

(D) समस्या की पहचान

57. Which menu is selected for cut, copy and paste ?

(A) Tools

(B) File

(C) Edit

(D) Special

57. कट, कॉपी और पेस्ट करने के लिए कौन-सा मेन्यू सेलेक्ट किया जाता है ?

(A) टूल्स

(B) फाइल

(C) एडिट

(D) स्पेशल

58. Other name of Voice box is :

(A) Larynx

(B) Forens

(C) Trachea

(D) Oesophagus

58. वॉइस बॉक्स का अन्य नाम क्या है ?

(A) लैरेंक्स

(B) फॉरेंस

(C) ट्राकिया

(D) ओएसोफेगस

59. 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

59. 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

60. What is the percentage of water in the muscle tissue ?

(A) 90%

(B) 80%

(C) 75%

(D) 85 %

60. माँसपेशियों के उत्तकों में पानी का प्रतिशत कितना होता है ?

(A) 90%

(B) 80%

(C) 75%

(D) 85 %

61. What is the aim of Physical Education ?

(A) Growth and development

(B) Physical development

(C) All round development

(D) None of the above

61. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य क्या है ?

(A) वृद्धि एवं विकास

(B) शारीरिक विकास

(C) सर्वांगीण विकास

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

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

(A) Dance

(B) Running

(C) Warming-up

(D) None of the above

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

(A) नृत्य

(B) दौड़ना

(C) ऊष्मीकरण

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

63. Development is a :

(A) Short process

(B) Life long process

(C) Both (A) and (B)

(D) None of the above

63. विकास है :

(A) अल्प अवधि प्रक्रिया

(B) जीवनपर्यन्त चलने वाली प्रक्रिया

(C) दोनों (A) तथा (B)

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

64. Who propounded the Law of Readiness ?

(A) Skinner

(B) Johnson

(C) Thorndike

(D) None of the above

64. तैयारी के नियम के प्रवर्तक कौन थे ?

(A) स्किनर

(B) जॉनसन

(C) थॉर्नडाइक

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

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

(A) 1957

(B) 1956

(C) 1954

(D) 1950

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

(A) 1957

(B) 1956

(C) 1954

(D) 1950

66. How many points are given for Lona in Kabaddi game ?

(A) 5 Points

(B) 4 Points

(C) 3 Points

(D) 2 Points

66. कबड्डी खेल में 'लोना' के लिए कितने अंक दिए जाते हैं ?

(A) 5 अंक

(B) 4 अंक

(C) 3 अंक

(D) 2 अंक

67. Fartlek method is pre-planned by the coach :

(A) True

(B) False

(C) Partially True

(D) Partially False

67. फार्टलेक पद्धति प्रशिक्षक द्वारा पूर्व-सुनिश्चित होती है :

(A) सही

(B) गलत

(C) आंशिक सही

(D) आंशिक गलत

68. The body's largest organ is :

(A) Brain

(B) Skin

(C) Large intestine

(D) Ear

68. शरीर का सबसे बड़ा अंग है :

(A) मस्तिष्क

(B) त्वचा

(C) बड़ी आँत

(D) कान

69. Survey research studies :

(A) Events

(B) Processes

(C) Population

(D) Circumstances

69. सर्वेक्षण अनुसंधान अध्ययन करता है :

(A) स्पर्धाओं या आयोजन का

(B) प्रक्रियाओं का

(C) जनसंख्या का

(D) अवस्था का

70. .... is referred to as "Father of Research on Teaching".

(A) N.L. Gage

(B) David Berliner

(C) Egon Brunswik

(D) Donald Campbell

70. "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

71. 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.

72. How many players consist a Basketball team ?

(A) 6

(B) 12

(C) 9

(D) 11

73. 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

74. Which pandemic is currently spreading in the country ?

(A) COVID 18

(B) COVID 19

(C) COVID 20

(D) COVID 21

75. Which of the following short cut key is used for help in PowerPoint ?

(A) F1

(B) F2

(C) F3

(D) F4

71. 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

72. बास्केटबाल की प्रत्येक टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं ?

(A) 6

(B) 12

(C) 9

(D) 11

73. 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

74. वर्तमान में देश में कौन-सी महामारी फैल रही है ?

(A) COVID 18

(B) COVID 19

(C) COVID 20

(D) COVID 21

75. पॉवर प्वाइंट में सहायता के लिए किस शॉर्ट कट कुंजी का प्रयोग करते हैं ?

(A) F1

(B) F2

(C) F3

(D) F4

76. The standard total distance of Marathon race is :

(A) 42.260 km

(B) 42.105 km

(C) 44.20 km

(D) 42.195 km

77. Speed + Strength =

(A) Power

(B) Speed

(C) Flexibility

(D) None of the above

78. Name the longest and heaviest bone of the body :

(A) Femur

(B) Fibula

(C) Tibia

(D) Radio

79. Which of the following is not belonged to the category of dope ?

(A) Ergogenic aids

(B) Caffeine

(C) Nicotine

(D) All of the above

80. World environment day is on :

(A) 5th May

(B) 5th June

(C) 18th July

(D) 16th August

76. मैराथन दौड़ की कुल मानक दूरी होती है :

(A) 42.260 किमी.

(B) 42.105 किमी.

(C) 44.20 किमी.

(D) 42.195 किमी.

77. गति + शक्ति =

(A) पावर

(B) गति

(C) लचीलापन

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

78. शरीर की सबसे लम्बी और सबसे भारी अस्थि का नाम बताइए :

(A) फीमर

(B) फिबुला

(C) टिबिया

(D) रेडियो

79. निम्न में से कौन डोप की श्रेणी में नहीं आता है ?

(A) एर्गोजेनिक एड्स

(B) कैफीन

(C) निकोटीन

(D) उपरोक्त सभी

80. विश्व पर्यावरण दिवस होता है :

(A) 5 मई को

(B) 5 जून को

(C) 18 जुलाई को

(D) 16 अगस्त को

81. All India Sports Council was formed in which year ?

(A) 1950

(B) 1947

(C) 1956

(D) 1954

81. अखिल भारतीय खेल परिषद की स्थापना किस वर्ष हुई ?

(A) 1950

(B) 1947

(C) 1956

(D) 1954

82. In which year YMCA was formed ?

(A) 1920

(B) 1922

(C) 1937

(D) 1940

82. YMCA की स्थापना किस वर्ष हुई ?

(A) 1920

(B) 1922

(C) 1937

(D) 1940

83. Wrestling, archery, fencing etc. were popular in which period ?

(A) Rajput period

(B) Mughal period

(C) Vedic period

(D) None of the above

83. कुश्ती, धुनषबाण, तलवारबाजी आदि किस काल में प्रचलित थे ?

(A) राजपूत काल

(B) मुगल काल

(C) वैदिक काल

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

84. Is Physical Education Art or Science ?

(A) Art

(B) Science

(C) Both Art and Science

(D) None of the above

84. शारीरिक शिक्षा कला है या विज्ञान ?

(A) कला

(B) विज्ञान

(C) दोनों कला एवं विज्ञान

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

85. "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

85. “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

86. Height of Cricket Sump is :

(A) 28 Inches

(B) 26 Inches

(C) 24 Inches

(D) 22 Inches

86. क्रिकेट स्टम्प की ऊँचाई होती है :

(A) 28 इंच

(B) 26 इंच

(C) 24 इंच

(D) 22 इंच

87. Players in Volleyball Team are :

(A) 12

(B) 11

(C) 10

(D) 8

87. वॉलीबाल टीम में खिलाड़ी होते हैं :

(A) 12

(B) 11

(C) 10

(D) 8

88. Respiratory rate of a normal person is :

(A) 18-20/minute

(B) 20-30/minute

(C) 16-12/minute

(D) 6-4/minute

88. 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

89. What would you do to prevent environmental damage ?

(A) Plant trees

(B) Halt deforestation

(C) Control Pollution

(D) All of the above

89. पर्यावरण क्षति को रोकने हेतु आप क्या करेंगे ?

(A) पेड़ लगायेंगे

(B) वनों की कटाई रोकेंगे

(C) प्रदूषण नियंत्रण करेंगे

(D) उपरोक्त सभी

90. Which of the following is more severe ?

(A) Sprain

(B) Strain

(C) Both (A) and (B)

(D) Abrasion

90. निम्नलिखित में से कौन अधिक गम्भीर है ?

(A) मोच

(B) तनाव

(C) दोनों (A) और (B)

(D) घर्षण

91. Olympic Games, 2020 were organized in :

(A) Tokyo

(B) London

(C) Seoul

(D) Los angeles

92. Who known as founder of Modern Olympic ?

(A) P. Coubertin

(B) Jawaharlal Nehru

(C) Indira Gandhi

(D) H.C. Buck

93. In which age girls are superior to grow than boys ?

(A) Childhood

(B) Adolescence

(C) Adult

(D) Infancy

94. What is the time period of Kothari Commission ?

(A) 1964-66

(B) 1961-63

(C) 1980-82

(D) 1960-62

95. Which of the following is the main factor of socialization ?

(A) Social work

(B) Equality

(C) To develop social relation

(D) All of the above

91. 2020 ओलम्पिक खेलों का आयोजन कहाँ हुआ था :

(A) टोक्यो

(B) लंदन

(C) शियोल

(D) लास एंजलस

92. आधुनिक ओलम्पिक के जनक कौन थे ?

(A) पी. कुबर्टिन

(B) जवाहरलाल नेहरू

(C) इन्दिरा गाँधी

(D) एच.सी. बक

93. किस आयु में बालिकाएँ बालकों की तुलना में तेजी से बुद्धि विकास पाती हैं ?

(A) बाल्यावस्था

(B) किशोरावस्था

(C) युवावस्था

(D) शैशवावस्था

94. कोठारी कमीशन का काल क्या था ?

(A) 1964-66

(B) 1961-63

(C) 1980-82

(D) 1960-62

95. समाजीकरण का मुख्य तत्व इनमें से क्या है ?

(A) समाज सेवा

(B) समान व्यवहार

(C) सामाजिक सम्बन्धों का विकास

(D) उपरोक्त सभी

96. "Throwing muscle" in human body is :

(A) Pectoralis major

(B) Deltoid muscle

(C) Latissimus dorsi

(D) Biceps

96. मानव शरीर में थ्रोइंग मसल किसे कहते हैं ?

(A) पैक्टोरेलिस मेजर

(B) डेल्टॉयड मसल

(C) लैटिसिमस डोर्सी

(D) बाइसेप्स

97. 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

97. कार्डियक आउटपुट का सूत्र है :

(A) स्ट्रोक वाल्यूम x कैप्सिटी

(B) हार्ट रेट x स्ट्रोक वाल्यूम

(C) पल्स रेट x बॉडी रेट

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

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

(A) 2005

(B) 2004

(C) 2006

(D) 2007

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

(A) 2005

(B) 2004

(C) 2006

(D) 2007

99. MS-Excel is based on :

(A) Linux

(B) Unix

(C) DOS

(D) Windows

99. एम.एस. एक्सेल आधारित है :

(A) लाइनक्स पर

(B) यूनिक्स पर

(C) डॉस पर

(D) विण्डोज पर

100. Respiratory rate of a trained player is :

(A) 6-10/minute

(B) 18-20/minute

(C) 12-14/minute

(D) None of the above

100. 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

Rough Work / रफ कार्य

Example :

Question :

Q.1 Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

Q.2 Ⓐ Ⓑ ● Ⓓ

Q.3 Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

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

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

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

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

8. There will be no negative marking.

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

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

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

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

उदाहरण :

प्रश्न :

प्रश्न 1 Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

प्रश्न 2 Ⓐ Ⓑ ● Ⓓ

प्रश्न 3 Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

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

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

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

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

8. निगेटिव मार्किंग नहीं है।

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

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

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

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