

पुस्तिका में पृष्ठों की संख्या / 32
No. of pages in booklet

Paper II

परीक्षा पुस्तिका संख्या
Test Booklet No.

पुस्तिका में प्रश्नों की संख्या / 130
No. of Questions in booklet

Subject Code

22

परीक्षा पुस्तिका क्रम
Test Booklet Series

A

समय : 2 घण्टे
Time : 2 Hours

अधिकतम अंक : 260
Maximum Marks : 260

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश

INSTRUCTIONS FOR CANDIDATES

1. सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।
2. सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।
3. प्रत्येक प्रश्न का केवल एक ही उत्तर दीजिए ।
4. एक से अधिक उत्तर देने की दशा में प्रश्न के उत्तर को गलत माना जाएगा ।
5. प्रत्येक प्रश्न के चार वैकल्पिक उत्तर दिये गये हैं, जिन्हें क्रमशः 1, 2, 3, 4 अंकित किया गया है । अभ्यर्थी को सही उत्तर निर्दिष्ट करते हुए उनमें से केवल एक गोले अथवा बबल को उत्तर-पत्रक पर नीले बॉल प्वाइंट पेन से गहरा करना है ।
6. OMR उत्तर पत्र इस परीक्षा पुस्तिका के अन्दर रखा है । जब आपको परीक्षा पुस्तिका खोलने को कहा जाए, तो उत्तर पत्र निकाल कर ध्यान से केवल नीले बॉल प्वाइंट पेन से विवरण भरें ।
7. प्रत्येक गलत उत्तर के लिए प्रश्न अंक का 1/3 भाग काटा जायेगा । गलत उत्तर से तात्पर्य अशुद्ध उत्तर अथवा किसी भी प्रश्न के एक से अधिक उत्तर स है । किसी भी प्रश्न से संबंधित गोले या बबल को खाली छोड़ना गलत उत्तर नहीं माना जायेगा ।
8. प्रश्न-पत्र पुस्तिका एवं उत्तर पत्रक के लिफाफे की सील खोलने पर परीक्षार्थी यह सुनिश्चित कर लें कि उसके प्रश्न-पत्र पुस्तिका पर यही क्रम (सीरीज) अंकित है जो उत्तर पत्रक पर अंकित है । इसमें कोई भिन्नता हो तो वीक्षक से प्रश्न-पत्र के ही क्रम (सीरीज) वाला दूसरा प्रश्न-पत्र का लिफाफा प्राप्त कर लें । ऐसा न करने पर जिम्मेदारी अभ्यर्थी की होगी ।
9. मोबाइल फोन अथवा इलेक्ट्रॉनिक यंत्र का परीक्षा हॉल में प्रयोग पूर्णतया वर्जित है । यदि किसी अभ्यर्थी के पास ऐसी कोई वर्जित सामग्री मिलती है तो उसके विरुद्ध आयोग द्वारा नियमानुसार कार्यवाही की जायेगी ।
10. कृपया अपना रोल नम्बर ओ.एम.आर. पत्रक पर सावधानीपूर्वक सही भरें । गलत अथवा अपूर्ण रोल नम्बर भरने पर 5 अंक कुल प्राप्तांकों में से अनिवार्य रूप से काटे जाएंगे ।
11. यदि किसी प्रश्न में किसी प्रकार की कोई मुद्रण या तथ्यात्मक प्रकार की त्रुटि हो तो प्रश्न के हिन्दी तथा अंग्रेजी रूपान्तरों में से अंग्रेजी रूपान्तर मान्य होगा ।

चेतावनी : अगर कोई अभ्यर्थी नकल करते पकड़ा जाता है या उसके पास से कोई अनधिकृत सामग्री पाई जाती है, उस अभ्यर्थी के विरुद्ध पुलिस में प्राथमिकी दर्ज कराते हुए विविध नियमों-प्रावधानों के तहत कार्यवाही की जाएगी । साथ ही विभाग ऐसे अभ्यर्थी को भविष्य में होने वाली विभाग की समस्त परीक्षाओं से विवर्जित कर सकता है ।

1. Answer all questions.
2. All questions carry equal marks.
3. Only one answer is to be given for each question.
4. If more than one answers are marked, it would be treated as wrong answer.
5. Each question has four alternative responses marked serially as 1, 2, 3, 4. You have to darken only one circle or bubble indicating the correct answer on the Answer Sheet using BLUE BALL POINT PEN.
6. The OMR Answer Sheet is inside this Test Booklet. When you are directed to open the Test Booklet, take out the Answer Sheet and fill in the particulars carefully with blue ball point pen only.
7. 1/3 part of the mark(s) of each question will be deducted for each wrong answer. A wrong answer means an incorrect answer or more than one answers for any question. Leaving all the relevant circles or bubbles of any question blank will not be considered as wrong answer.
8. The candidate should ensure that Series Code of the Question Paper Booklet and Answer Sheet must be same after opening the envelopes. In case they are different, a candidate must obtain another question paper of the same series. Candidate himself shall be responsible for ensuring this.
9. Mobile Phone or any other electronic gadget in the examination hall is strictly prohibited. A candidate found with any of such objectionable material with him/her will be strictly dealt as per rules.
10. Please correctly fill your Roll Number in O.M.R. Sheet. 5 marks will be deducted for filling wrong or incomplete Roll Number.
11. If there is any sort of ambiguity/mistake either of printing or factual nature then out of Hindi and English Version of the question, the English Version will be treated as standard.

Warning : If a candidate is found copying or if any unauthorized material is found in his/her possession, F.I.R. would be lodged against him/her in the Police Station and he/she would liable to be prosecuted. Department may also debar him/her permanently from all future examinations.

इस परीक्षा पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक कहा न जाए ।

Do not open this Test Booklet until you are asked to do so.



1. शारीरिक शिक्षा में व्यक्तित्व का विकास किसके तहत होता है ?
 (1) आदर्शवाद (आईडियालिज्म) (2) प्रकृतिवाद
 (3) व्यवहारवाद (बेहवियोरिज्म) (4) मानवतावाद
2. आदर्शवाद (आईडियालिज्म) आधारित है
 (1) सोचने पर (2) विचारों पर
 (3) व्यवहार पर (4) मन पर
3. प्रकृतिवाद आधारित है
 (1) विचारों पर (2) प्रकृति पर
 (3) मन पर (4) उपरोक्त में से कोई नहीं
4. गति के नियम दिए गए
 (1) अरस्तू द्वारा (2) बुडवर्थ द्वारा
 (3) न्यूटन द्वारा (4) व्युचर द्वारा
5. वह अदृश्य है परन्तु हमेशा उपस्थित रहता है गति में :-
 (1) बल (2) भार
 (3) ऊर्जा (4) उपरोक्त में से कोई नहीं
6. यह लिगामेन्ट्स की चोट है
 (1) खिंचाव (2) मोच
 (3) कन्ट्रिक्शन (4) रगड़
7. यह नरम ऊतक चोट है :
 (1) रगड़ (2) मोच
 (3) खिंचाव (4) उपरोक्त सभी
8. यह मांसपेशी की चोट है :
 (1) रगड़ (2) हड्डी टूटना
 (3) मोच (4) खिंचाव
9. बिना घाव का हड्डी टूटना कहलाता है
 (1) कम्प्युनेटेड फ्रेक्चर (2) कम्पाउण्ड फ्रेक्चर
 (3) सिम्पल फ्रेक्चर (4) उपरोक्त में से कोई नहीं

रफ कार्य के लिए स्थान

1. Physical Education develops the personality of an Individual under :
 - (1) Idealism
 - (2) Naturalism
 - (3) Pragmatism
 - (4) Humanism
2. Idealism is based on
 - (1) Thinking
 - (2) Ideas
 - (3) Behaviour
 - (4) Mind
3. Naturalism is based on
 - (1) Ideas
 - (2) Nature
 - (3) Mind
 - (4) None above all
4. Law of Motions are given by
 - (1) Aristotle
 - (2) Woodsworth
 - (3) Newton
 - (4) Bucher
5. It is invisible but it is always present when motion occurs
 - (1) Force
 - (2) Weight
 - (3) Energy
 - (4) None above all
6. It is an Injury of Ligaments
 - (1) Strain
 - (2) Sprain
 - (3) Contusion
 - (4) Abrasion
7. This is called soft tissue injury
 - (1) Abrasion
 - (2) Sprain
 - (3) Strain
 - (4) Above all
8. This is called Muscle injury
 - (1) Abrasion
 - (2) Fracture
 - (3) Sprain
 - (4) Strain
9. The fracture without any wound is called
 - (1) Communated fracture
 - (2) Compound fracture
 - (3) Simple fracture
 - (4) None above all

SPACE FOR ROUGH WORK

10. त्वचा फोल्ड का मापन किया जाता है
 (1) शारीरिक बनावट (कम्पोजीशन)
 (2) लचीलापन मापने के लिए
 (3) शक्ति मापने के लिए
 (4) गति मापने के लिए
11. न्यूटन का तीसरा गति का नियम है
 (1) जड़ता का नियम
 (2) त्वरण (एक्सीलरेशन) का नियम
 (3) ऊर्जा का नियम
 (4) क्रिया और प्रतिक्रिया का नियम
12. गुरुत्वाकर्षण के नियम की खोज की
 (1) आर्किमीडिस ने
 (2) मारकोनी ने
 (3) न्यूटन ने
 (4) व्युचर ने
13. U.S.A. में शारीरिक शिक्षा, स्वास्थ्य व मनोरंजन के क्षेत्र में निम्न संस्था है :
 (1) A.A.P.H.R.E
 (2) A.A.P.H.E.R
 (3) A.A.P.R.H
 (4) A.A.H.P.R
14. वैदिक काल का युग है
 (1) 2000-1000 ई.पूर्व
 (2) 3000-2000 ई.पूर्व
 (3) 1000-500 ई.पूर्व
 (4) उपरोक्त में से कोई नहीं
15. शारीरिक शिक्षा का "स्वर्ण युग" कहते हैं
 (1) उत्तर एथेन्स काल
 (2) स्पार्टा काल
 (3) होमर काल
 (4) उपरोक्त में से कोई नहीं
16. भगवान "जीयुस" का सम्बन्ध है
 (1) पाइथियन खेल
 (2) ओलम्पिक खेल
 (3) इस्थमियन खेल
 (4) निमियन खेल
17. "सम्पूर्ण परिस्थिति का संगठन ही सीखना है ।" यह परिभाषा दी
 (1) गेट्स
 (2) कोहलर
 (3) वुडवर्थ
 (4) उपरोक्त में से कोई नहीं
18. "प्रयास एवं त्रुटि का सिद्धान्त" किसने दिया ?
 (1) पावलोव
 (2) वुडवर्थ
 (3) थॉर्नडाइक
 (4) उपरोक्त में से कोई नहीं

रफ कार्य के लिए स्थान

10. Skin fold measurement is measure for

(1) Body composition	(2) Flexibility
(3) Strength	(4) Speed
11. Newton's third Law of Motion is

(1) Law of Inertia	(2) Law of Acceleration
(3) Law of Energy	(4) Law of Action-Reaction
12. Law of Gravity invented by

(1) Archimedes	(2) Marconi
(3) Newton	(4) Bucher
13. Agency working in U.S.A. for Physical Education Health and Recreation

(1) A.A.P.H.R.E	(2) A.A.P.H.E.R
(3) A.A.P.R.H	(4) A.A.H.P.R
14. Vedic period is

(1) 2000-1000 B.C.	(2) 3000-2000 B.C.
(3) 1000-500 B.C.	(4) None above all
15. "Golden Period" of Physical Education

(1) Later Athenian period	(2) Sparta period
(3) Homeric period	(4) None above all
16. God "Zeus" is related to

(1) Pythian Games	(2) Olympic Games
(3) Isthmian Games	(4) Nemean Games
17. "Learning is the organization of the total situation" this definition is given by

(1) Gates	(2) Kohlar
(3) Woodsworth	(4) None above all
18. "Trial and Error Method" is given by

(1) Pavlov	(2) Woodsworth
(3) Thorndike	(4) None above all

SPACE FOR ROUGH WORK

19. "अभिप्रेरणा सामान्य क्रिया-कलापों का प्रभाव है जो प्राणी के व्यवहार को इंगित और निर्देशित करता है।" यह परिभाषा दी
- | | |
|--------------|-----------------------------|
| (1) जॉनसन | (2) गुड |
| (3) बर्नार्ड | (4) उपरोक्त में से कोई नहीं |
20. मालिश का शरीर पर प्रभाव पड़ता है
- | | |
|----------------------|-----------------|
| (1) त्वचा पर | (2) तंत्र पर |
| (3) रक्त परिसंचरण पर | (4) उपरोक्त सभी |
21. त्वचा की चोट है
- | | |
|------------|------------------|
| (1) खिंचाव | (2) अन्दर की चोट |
| (3) रगड़ | (4) उपरोक्त सभी |
22. थॉमस कप का सम्बन्ध है
- | | |
|------------------|-------------------|
| (1) बैडमिण्टन से | (2) क्रिकेट से |
| (3) हॉकी से | (4) टेबल टेनिस से |
23. बैक स्ट्रोक का सम्बन्ध है
- | | |
|-----------------|---------------|
| (1) क्रिकेट से | (2) फुटबॉल से |
| (3) हैण्डबॉल से | (4) तैराकी से |
24. आधुनिक ओलम्पिक खेलों के पिता हैं
- | | |
|--------------------------|-------------------|
| (1) जेसी ओन्स | (2) कोरोइबस |
| (3) बैरन पीयर डी कुबर्टे | (4) जे.एस.मार्न्च |
25. ओलम्पिक खेलों में पहली बार शपथ कब आरम्भ हुई ?
- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| (1) 1912 स्टॉकहोम में | (2) 1920 एण्टवर्प में |
| (3) 1928 एमस्टरडम में | (4) 1936 बर्लिन में |
26. माइकल जोर्डन किस खेल से सम्बन्धित है ?
- | | |
|-----------|----------------|
| (1) रग्बी | (2) फुटबॉल |
| (3) हॉकी | (4) बॉस्केटबॉल |
27. भारतीय "फ्लाईंग सिख" कौन है ?
- | | |
|----------------|-----------------|
| (1) परगट सिंह | (2) मिल्खा सिंह |
| (3) जगबीर सिंह | (4) लक्खा सिंह |

रफ कार्य के लिए स्थान

19. "Motivation is the Influence of general pattern of activities indicating and directing the behaviour of organism" this definition is given by
(1) Johnson (2) Good
(3) Bernard (4) None above all
20. Effect of Massage on body is at
(1) on Skin (2) on System
(3) on Blood circulation (4) All of the above
21. Skin injury is
(1) Sprain (2) Internal injury
(3) Abrasion (4) Above all
22. Thomas Cup is related to
(1) Badminton (2) Cricket
(3) Hockey (4) Table Tennis
23. Back stroke is related to
(1) Cricket (2) Football
(3) Handball (4) Swimming
24. Father of Modern Olympic Games is
(1) Jessie Owens (2) Coroibos
(3) Barren Pierre de-cubertin (4) J.S. Maranch
25. When did the Olympic Oath introduced for the first time ?
(1) 1912 at Stockholm (2) 1920 at Antwerp
(3) 1928 at Amsterdam (4) 1936 at Berlin
26. Michael Jordon player is related to which game ?
(1) Rugby (2) Football
(3) Hockey (4) Basketball
27. Who is called Flying Sikh of India ?
(1) Pargat Singh (2) Milkha Singh
(3) Jagbeer Singh (4) Lakha Singh

SPACE FOR ROUGH WORK

28. द्रोणाचार्य पुरस्कार दिया जाता है
 (1) आयोजकों को (2) खिलाड़ियों को
 (3) प्रशिक्षक को (4) अधिकारी को
29. एम.सी. मेरीकॉम का सम्बन्ध है
 (1) बॉक्सिंग (2) तैराकी
 (3) हॉकी (4) जूडो
30. कृष्णा पुनिया का सम्बन्ध है
 (1) भाला फेंक (2) गोला फेंक
 (3) तश्तरी फेंक (4) हैमर फेंक
31. लिम्बाराम का संबंध है
 (1) तीरंदाजी (2) बॉक्सिंग
 (3) हॉकी (4) फुटबॉल
32. सोनाक्षी राठौड़ का सम्बन्ध है
 (1) टेबल टेनिस (2) शतरंज
 (3) बैडमिण्टन (4) कैरम
33. संतोष ट्रॉफी का सम्बन्ध है
 (1) हॉकी (2) फुटबॉल
 (3) क्रिकेट (4) बैडमिण्टन
34. बॉलीबॉल मैदान की लम्बाई - चौड़ाई होती है
 (1) 18 मीटर - 9 मीटर (2) 20 मीटर - 10 मीटर
 (3) 16 मीटर - 8 मीटर (4) उपरोक्त में से कोई नहीं
35. खिलाड़ी को दिया जाने वाला सबसे बड़ा पुरस्कार है
 (1) द्रोणाचार्य पुरस्कार (2) अर्जुन पुरस्कार
 (3) राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार (4) उपरोक्त में से कोई नहीं
36. "पिंगपोंग" सम्बन्धित है
 (1) बैडमिण्टन (2) टेबल टेनिस
 (3) जूडो (4) ताइक्वाण्डो

रफ कार्य के लिए स्थान

28. Dronacharya Award is given to
(1) Organisers (2) Players
(3) Coaches (4) Officials
29. M.C. Marricom is related to
(1) Boxing (2) Swimming
(3) Hockey (4) Judo
30. Krishna Pounia is related to
(1) Javeline throw (2) Shotput
(3) Discus throw (4) Hammer throw
31. Limba Ram is related to
(1) Archery (2) Boxing
(3) Hockey (4) Football
32. Sonakshi Rathore is related to
(1) Table Tennis (2) Chess
(3) Badminton (4) Carrom
33. Santoshi Trophy is related to
(1) Hockey (2) Football
(3) Cricket (4) Badminton
34. Length and Breadth of Volleyball Court
(1) 18 m – 9 m (2) 20 m – 10 m
(3) 16 m – 8 m (4) None above all
35. Supreme honour which is awarded to Sportsperson
(1) Dronacharya Award (2) Arjuna Award
(3) Rajiv Gandhi Khel Ratna Award (4) None above all
36. "Ping Pong" is related to
(1) Badminton (2) Table Tennis
(3) Judo (4) Taikando

SPACE FOR ROUGH WORK

37. "Ace" का सम्बन्ध है
 (1) लॉन टेनिस से (2) टेबल टेनिस से
 (3) बैडमिण्टन से (4) शतरंज से
38. प्रथम आधुनिक ओलम्पिक खेल हुए
 (1) स्पार्टा (2) एथेन्स
 (3) जर्मनी (4) डेनमार्क
39. साइटियस, आल्टियस, फारटियस से तात्पर्य है
 (1) फास्टर, हायर, स्ट्रॉंगर (2) स्ट्रॉंगर, फास्टर, हायर
 (3) फास्टर, स्ट्रॉंगर, हायर (4) उपरोक्त में से कोई नहीं
40. अपूर्वी चन्देला का सम्बन्ध है
 (1) निशानेबाजी से (2) जूडो से
 (3) कराटे से (4) ताइकान्डो से
41. अभिजित गुप्ता का सम्बन्ध है
 (1) निशानेबाजी से (2) शतरंज से
 (3) क्रिकेट से (4) एथलेटिक्स से
42. डॉ. पी.एम. जोसेफ पहले प्राचार्य थे
 (1) लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा व खेल संस्थान के
 (2) नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान के
 (3) इंदिरा गाँधी शारीरिक शिक्षा व खेल विज्ञान संस्थान के
 (4) श्री हनुमान व्यायाम प्रसारण मण्डल के
43. पैन हेलनिक उत्सव सम्बन्धित है
 (1) स्पार्टा से (2) जर्मनी से
 (3) डेनमार्क से (4) एथेन्स से
44. पाइथियन्स खेलों का सम्बन्ध है
 (1) एथेन्स काल से (2) स्पार्टा काल से
 (3) होमर काल से (4) उपरोक्त में से कोई नहीं

रफ कार्य के लिए स्थान

37. "Ace" is related to
(1) Lawn Tennis (2) Table Tennis
(3) Badminton (4) Chess
38. First Modern Olympic Games were held at
(1) Sparta (2) Athens
(3) Germany (4) Denmark
39. Citius, Altius, Fortius means
(1) Faster, Higher, Stronger (2) Stronger, Faster, Higher
(3) Faster, Stronger, Higher (4) None above all
40. Apoorvi Chandel is related to
(1) Shooting (2) Judo
(3) Karate (4) Taikando
41. Abhijeet Gupta is related to
(1) Shooting (2) Chess
(3) Cricket (4) Athletics
42. Dr. P.M. Joseph is the first Principal of
(1) Laxmi Bai National Institute of Physical Education and Sports
(2) Netaji Subhash National Institute of Sports
(3) Indira Gandhi Institute of Physical Education and Sports
(4) Shri Hanuman Vyayam Prasarak Mandal
43. Pan Hellenic festival is related to
(1) Sparta (2) Germany
(3) Denmark (4) Athens
44. Pythians Games are related to
(1) Athens period (2) Sparta period
(3) Homeric period (4) None above all

SPACE FOR ROUGH WORK

45. सैनिक जीवन प्रचलित था
 (1) स्पार्टा (2) एथेन्स
 (3) होमर काल (4) जर्मनी
46. भारतीय शिक्षा आयोग की शुरुआत हुई
 (1) 1890 (2) 1882
 (3) 1990 (4) 2000
47. अर्जुन पुरस्कार की शुरुआत हुई
 (1) 1951 (2) 1955
 (3) 1961 (4) 1971
48. श्री हनुमान व्यायाम प्रसारक मण्डल स्थित है
 (1) नागपुर (2) अमरावती
 (3) पटियाला (4) मद्रास
49. 'क्लासिकल एज' का सम्बन्ध है
 (1) स्पार्टा (2) एथेन्स
 (3) होमर काल (4) डेनमार्क
50. 1920 में, वाई.एम.सी.ए. की शुरुआत की
 (1) अजमेर सिंह (2) जी.डी. सोंधी
 (3) पी.एम. जोसेफ (4) एच.सी. बक
51. इंदिरा गांधी शारीरिक शिक्षा व खेल विज्ञान संस्थान स्थित है
 (1) मुम्बई (2) नई दिल्ली
 (3) चेन्नई (4) कोलकाता
52. शारीरिक क्रियाओं के मनोवैज्ञानिक आधार का अध्ययन है
 (1) बाल मनोविज्ञान (2) शिक्षा मनोविज्ञान
 (3) खेल मनोविज्ञान (4) अपराध विज्ञान (क्रिमिनोलॉजी)
53. "मानव जीवन की मनोभौतिक एकता" कहलाती है
 (1) मन तथा शरीर का विकास (2) शरीर तथा हड्डियों का विकास
 (3) शरीर तथा हृदय का विकास (4) आत्मा तथा मांसपेशियों का विकास

रफ कार्य के लिए स्थान

45. Military Life is famous in
(1) Sparta (2) Athens
(3) Homer period (4) Germany
46. Indian Education Commission is started in
(1) 1890 (2) 1882
(3) 1990 (4) 2000
47. Arjuna Awards started in
(1) 1951 (2) 1955
(3) 1961 (4) 1971
48. Shri Hanuman Vyayam Prasarak Mandal is situated at
(1) Nagpur (2) Amravati
(3) Patiala (4) Madras
49. "Classical age" is related to
(1) Sparta (2) Athens
(3) Homer period (4) Denmark
50. In 1920, Y.M.C.A. started by
(1) Ajmer Singh (2) G.D. Sondhi
(3) P.M. Joseph (4) H.C. Buck
51. Indira Gandhi Physical Education and Sports Sciences situated at
(1) Mumbai (2) New Delhi
(3) Chennai (4) Kolkata
52. Study of Psychological foundation of Physical activity
(1) Child Psychology (2) Educational Psychology
(3) Sports Psychology (4) Criminology
53. "Psycho Physical Unity of Man" is
(1) Mind and Body Development (2) Body and Bones Development
(3) Body and Heart Development (4) Soul and Muscles Development

SPACE FOR ROUGH WORK

54. अनुभव एवं प्रशिक्षण द्वारा व्यवहार परिवर्तन कहलाता है
 (1) वृद्धि (2) सीखना
 (3) विकास (4) उपरोक्त में से कोई नहीं
55. वर्तमान समय में मनोविज्ञान है
 (1) मस्तिष्क का विज्ञान (2) व्यवहार का विज्ञान
 (3) चेतना का विज्ञान (4) आत्मा का विज्ञान
56. 'परसोना' शब्द किस भाषा से लिया गया है ?
 (1) उर्दू भाषा (2) रोमन भाषा
 (3) हिन्दी भाषा (4) लैटिन भाषा
57. अन्तर्मुखी व्यक्तित्व वाले व्यक्ति रुचि रखते हैं ?
 (1) अन्य व्यक्तियों में (2) स्वयं अपने में
 (3) सामाजिक कार्यों में (4) शारीरिक कार्यों में
58. 'मनोविज्ञान आत्मा का विज्ञान है' – किसने कहा ?
 (1) प्लेटो (2) अरस्तू
 (3) विलियम जेम्स (4) शरमन
59. 'साइकोलोजी' शब्द की उत्पत्ति किस भाषा से हुई ?
 (1) लैटिन भाषा (2) हिन्दी भाषा
 (3) संस्कृत भाषा (4) अंग्रेजी भाषा
60. किन्डर गार्डन पद्धति का विकास किसने किया ?
 (1) थॉर्नडाइक (2) फ्रोबेल
 (3) वाटसन (4) वर्दाइमर
61. "साइको" का अर्थ है
 (1) विज्ञान (2) व्यवहार
 (3) आत्मा (4) मन
62. पाठ योजना के भाग हैं
 (1) एकत्रीकरण (2) प्रस्ताविक व्यायाम
 (3) कौशलाभ्यास (4) उपरोक्त सभी

रफ कार्य के लिए स्थान

54. Modification of behaviour through experiences and training is
(1) Growth (2) Learning
(3) Development (4) None above all
55. In today's Scenario Psychology is
(1) Science of Mind (2) Science of Behaviour
(3) Science of Consciousness (4) Science of Soul
56. "Persona" word is derived from which language ?
(1) Urdu Language (2) Roman Language
(3) Hindi Language (4) Latin Language
57. Introvert persons interested in
(1) Other persons (2) Interest in itself
(3) Social work (4) Physical work
58. Psychology is science of soul, who said this ?
(1) Plato (2) Aristotle
(3) William James (4) Sharman
59. Psychology word is derived from which language ?
(1) Latin Language (2) Hindi Language
(3) Sanskrit Language (4) English Language
60. Kinder Garden method developed by
(1) Thorndike (2) Frobel
(3) Watson (4) Worthimer
61. Meaning of "Psycho" is
(1) Science (2) Behaviour
(3) Soul (4) Mind
62. Part of lesson plan is
(1) Assembly (2) Warming up
(3) Skill practice (4) Above all

SPACE FOR ROUGH WORK

63. प्रतियोगिताओं के प्रकार हैं
 (1) नॉक-आउट टूर्नामेण्ट (2) चैलेन्ज टूर्नामेण्ट
 (3) लीग टूर्नामेण्ट (4) उपरोक्त सभी
64. शारीरिक शिक्षा में जनसम्पर्क आवश्यक है
 (1) शारीरिक योग्यता (2) स्वास्थ्य
 (3) शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य (4) उपरोक्त सभी के लिए
65. "बाई" का सम्बन्ध है
 (1) प्रतियोगिता (2) शिविर
 (3) जनसम्पर्क (4) पाठ योजना
66. "पिरामिड टूर्नामेण्ट" का सम्बन्ध है
 (1) चैलेन्ज टूर्नामेण्ट (2) नॉक-आउट टूर्नामेण्ट
 (3) लीग टूर्नामेण्ट (4) उपरोक्त में से कोई भी नहीं
67. मनोरंजन खेल एक भाग है
 (1) पाठ योजना (2) प्रस्ताविक व्यायाम
 (3) जनसम्पर्क (4) निर्देशन
68. "आदेश" का सम्बन्ध है
 (1) टूर्नामेण्ट (2) शिविर
 (3) कमाण्ड (4) उपरोक्त में से कोई नहीं
69. खाली समय का सदुपयोग होता है
 (1) निर्देशन (2) पिकनिक
 (3) जनसम्पर्क (4) उपरोक्त में से कोई नहीं
70. सभी टीमों को एक-दूसरे के साथ खेलना होता है
 (1) नॉक-आउट प्रतियोगिता में (2) लीग प्रतियोगिता में
 (3) कॉम्बीनेशन प्रतियोगिता में (4) चैलेन्ज प्रतियोगिता में
71. "डिस्मीसल" भाग है
 (1) शिक्षण विधि (2) निर्देशन
 (3) प्रतियोगिता (4) पाठ योजना

रफ कार्य के लिए स्थान

63. Types of Tournament is
(1) Knockout Tournament (2) Challenge Tournament
(3) League Tournament (4) Above all
64. Need of public relation in Physical Education for
(1) Physical Ability (2) Health
(3) Aim of Physical Education (4) Above all
65. "Bye" is related to
(1) Tournament (2) Camping
(3) Public Relation (4) Lesson Plan
66. "Pyramid Tournament" is related to
(1) Challenge Tournament (2) Knockout Tournament
(3) League Tournament (4) None above all
67. Recreation Game is a part of
(1) Lesson Plan (2) Warming up
(3) Public Relation (4) Supervision
68. "Order" is related to
(1) Tournament (2) Camping
(3) Command (4) None above all
69. Good use of leisure time
(1) Supervision (2) Picnic
(3) Public Relation (4) None above all
70. All teams played with each other in
(1) Knockout Tournament (2) League Tournament
(3) Combination Tournament (4) Challenge Tournament
71. "Dismissal" is a part of
(1) Teaching Aid (2) Supervision
(3) Tournament (4) Lesson Plan

SPACE FOR ROUGH WORK

72. "फाटलेक प्रशिक्षण" का सम्बन्ध है
 (1) शक्ति (2) गति
 (3) दमखम (4) लचीलापन
73. 'स्पीड प्ले' का सम्बन्ध है
 (1) सर्किट ट्रेनिंग (2) फाटलेक ट्रेनिंग
 (3) निरन्तर ट्रेनिंग (4) इन्टरवेल ट्रेनिंग
74. आइसोटोनिक व्यायाम का सम्बन्ध है
 (1) लचीलापन (2) दमखम
 (3) शक्ति (4) गति
75. "पेस दौड़ों" का सम्बन्ध है
 (1) शक्ति (2) दमखम
 (3) लचीलापन (4) गति
76. शारीरिक शिक्षक में गुण होने चाहिए
 (1) निपुण कुशलता (2) व्यक्तित्व
 (3) नेतृत्व (4) उपरोक्त सभी
77. "डायनामिक" शब्द का सम्बन्ध है
 (1) बल (2) कार्य
 (3) दमखम (4) लचीलापन
78. आज हमें भगवद्गीता की नहीं, बल्कि फुटबॉल मैदान की आवश्यकता है, यह कथन किसने कहा ?
 (1) प्लेटो (2) स्वामी विवेकानन्द
 (3) अरस्तू (4) महात्मा गांधी
79. गति के विकास की विधियाँ हैं
 (1) त्वरण दौड़ (2) पैस दौड़
 (3) दोनों (1) व (2) (4) उपरोक्त में से कोई नहीं

रफ कार्य के लिए स्थान

72. "Fartlek Training" is related to
(1) Strength (2) Speed
(3) Endurance (4) Flexibility
73. "Speed Play" is related to
(1) Circuit training (2) Fartlek training
(3) Continuous training (4) Interval training
74. Isotonic exercises related to
(1) Flexibility (2) Endurance
(3) Strength (4) Speed
75. "Pace races" are related to
(1) Strength (2) Endurance
(3) Flexibility (4) Speed
76. Physical Teachers have qualities of
(1) Proficiency (2) Personality
(3) Leadership (4) Above all
77. "Dynamic" word is related to
(1) Force (2) Work
(3) Endurance (4) Flexibility
78. "Today we do not need Bhagwat Geeta but we need football fields", who said this ?
(1) Plato (2) Swami Vivekanand
(3) Aristotle (4) Mahatma Gandhi
79. Method of speed development are
(1) Acceleration Run (2) Pace Run
(3) Both (1) and (2) (4) None above all

SPACE FOR ROUGH WORK

80. प्रयास एवं पुनः शक्ति प्राप्ति का सिद्धान्त आधारित है
 (1) निरन्तर प्रशिक्षण विधि (2) अन्तराल प्रशिक्षण विधि
 (3) फ्लार्टलेक प्रशिक्षण विधि (4) उपरोक्त में से कोई नहीं
81. शक्ति के विकास की विधियाँ हैं
 (1) आइसोमेट्रिक व्यायाम (2) आइसोटोनिक व्यायाम
 (3) दोनों (1) व (2) (4) उपरोक्त में से कोई नहीं
82. मानव शरीर की सबसे लम्बी हड्डी है
 (1) टिबिया (2) फिबुला
 (3) फिमर (4) ह्युमरस
83. मानव शरीर में कुल कितनी हड्डियाँ हैं ?
 (1) 202 (2) 208
 (3) 200 (4) 204
84. जीवन की सबसे छोटी इकाई है
 (1) कोशिका (2) ऊतक
 (3) हड्डियाँ (4) मांसपेशी
85. हृदय में कितने चैम्बर होते हैं ?
 (1) 2 (2) 3
 (3) 4 (4) 5
86. दो या दो से अधिक हड्डियाँ जब एक जगह जुड़ती हैं तो यह कहलाता है
 (1) मांसपेशी (2) जोड़
 (3) ऊतक (4) कोशिका
87. कोशिका का पावर हाऊस कहलाता है
 (1) वैक्योल (2) केन्द्रक
 (3) गोल्जी बॉडीज (4) माइटोकॉण्ड्रिया

रफ कार्य के लिए स्थान

80. Effort and Recovery Principal is based on
(1) Continuous Training Method (2) Interval Training Method
(3) Fartlek Training Method (4) None above all
81. 'Method of Strength Development'
(1) Isometric exercises (2) Isotonic exercises
(3) Both (1) and (2) (4) None above all
82. Longest bone of Human body
(1) Tibia (2) Fibula
(3) Femur (4) Humerus
83. How many bones in Human body ?
(1) 202 (2) 208
(3) 200 (4) 204
84. Smallest Unit of Life
(1) Cells (2) Tissues
(3) Bones (4) Muscles
85. How many chambers in Heart ?
(1) 2 (2) 3
(3) 4 (4) 5
86. When two or more than two bones joint at one place is called ?
(1) Muscles (2) Joints
(3) Tissues (4) Cells
87. Power House of the cell is called
(1) Vacuole (2) Nucleus
(3) Golgi bodies (4) Mitochondria

SPACE FOR ROUGH WORK

88. माँसपेशियाँ जो इच्छा या दिमाग से संचालित होती हैं
 (1) एच्छिक माँसपेशियाँ (2) अनैच्छिक माँसपेशियाँ
 (3) हृदय की माँसपेशियाँ (4) उपरोक्त में से कोई नहीं
89. "स्टर्नम" हड्डी स्थित है
 (1) पैरों में (2) नाक के पीछे
 (3) पसलियों के बीच में (4) हाथों में
90. कैल्सियम और फॉस्फोरस मुख्यतः सहायक हैं
 (1) परिसंचरण तंत्र में (2) रोगों से बचाव में
 (3) हड्डी निर्माण में (4) पाचन तंत्र में
91. मानव हृदय का वजन होता है
 (1) 500 ग्राम से 600 ग्राम (2) 700 ग्राम से 800 ग्राम
 (3) 250 ग्राम से 300 ग्राम (4) 150 ग्राम से 200 ग्राम
92. मानव का सामान्य रक्तचाप है
 (1) 120 mm Hg – 80 mm Hg (2) 75 mm Hg – 50 mm Hg
 (3) 100 mm Hg – 80 mm Hg (4) 140 mm Hg – 120 mm Hg
93. ओस्टीयोलॉजी ज्ञान है
 (1) अंगों का (2) जोड़ों का
 (3) हड्डियों का (4) तंत्रों का
94. ट्रेकिया का सम्बन्ध है
 (1) पाचन तंत्र से (2) श्वसन तंत्र से
 (3) उत्सर्जन तंत्र से (4) परिसंचरण तंत्र से
95. शरीर की संरचना का अध्ययन है
 (1) गतिविज्ञान (2) शरीररचना
 (3) मनोविज्ञान (4) समाजशास्त्र

रफ कार्य के लिए स्थान

88. Muscles controlled by will or mind

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| (1) Voluntary Muscles | (2) Involuntary Muscles |
| (3) Cardiac Muscles | (4) None of the above |

89. Sternum bone is situated at

- | | |
|------------------|-----------------|
| (1) In Legs | (2) Behind Nose |
| (3) Between Ribs | (4) In Hands |

90. Calcium and Phosphorus is helpful in

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| (1) In circulatory system | (2) Prevention of disease |
| (3) Manufacturing of bones | (4) In digestive system |

91. Weight of Human Heart is

- | | |
|---------------------|---------------------|
| (1) 500 gm – 600 gm | (2) 700 gm – 800 gm |
| (3) 250 gm – 300 gm | (4) 150 gm – 200 gm |

92. Normal Blood Pressure of Human being

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| (1) 120 mm Hg – 80 mm Hg | (2) 75 mm Hg – 50 mm Hg |
| (3) 100 mm Hg – 80 mm Hg | (4) 140 mm Hg – 120 mm Hg |

93. Osteology is a knowledge of

- | | |
|------------|------------|
| (1) Organs | (2) Joints |
| (3) Bones | (4) Nerves |

94. Trachea is related to

- | | |
|----------------------|------------------------|
| (1) Digestive system | (2) Respiratory system |
| (3) Excretory system | (4) Circulatory system |

95. Study of structure of the body

- | | |
|-----------------|---------------|
| (1) Kinesiology | (2) Anatomy |
| (3) Psychology | (4) Sociology |

SPACE FOR ROUGH WORK

96. परिसंचरण तंत्र का मुख्य अंग है

- (1) स्रक्त
- (3) हृदय

- (2) फेफड़े
- (4) वृक्क

97. लोहे की कमी से शरीर में कौन सा रोग होता है ?

- (1) बेरी-बेरी
- (3) हैमरेज

- (2) एनीमिया
- (4) स्कर्वी

98. शरीर का 70% हिस्सा बना होता है

- (1) पानी से
- (3) हड्डियों से

- (2) मांसपेशियों से
- (4) अंगों से

99. कोशिकाओं के समूह को कहते हैं

- (1) हृदय
- (3) मांसपेशी

- (2) ऊतक
- (4) हड्डियाँ

100. 1 ग्राम प्रोटीन बराबर होता है

- (1) 4 कैलोरी के
- (3) 2 कैलोरी के

- (2) 9 कैलोरी के
- (4) 5 कैलोरी के

101. मर्करी का गुणांक है

- (1) NaCl
- (3) H₂O

- (2) mm Hg
- (4) उपरोक्त में से कोई नहीं

102. "कुम्भक" का सम्बन्ध है

- (1) प्रत्याहार
- (3) ध्यान

- (2) प्राणायाम
- (4) धारणा

103. "स्थिर सुखम आसनम्" परिभाषा है

- (1) धारणा
- (3) प्राणायाम

- (2) प्रत्याहार
- (4) आसन

रफ कार्य के लिए स्थान

96. Main organ of circulatory system

- | | |
|-----------|------------|
| (1) Liver | (2) Lungs |
| (3) Heart | (4) Kidney |

97. Disease due to Iron deficiency

- | | |
|----------------|------------|
| (1) Beri-Beri | (2) Anemia |
| (3) Hemorrhage | (4) Scurvy |

98. 70% of the body is made up of

- | | |
|-----------|-------------|
| (1) Water | (2) Muscles |
| (3) Bones | (4) Organs |

99. Group of cells is called

- | | |
|-------------|-------------|
| (1) Heart | (2) Tissues |
| (3) Muscles | (4) Bones |

100. 1 Gram protein is equivalent to

- | | |
|----------------|----------------|
| (1) 4 calories | (2) 9 calories |
| (3) 2 calories | (4) 5 calories |

101. What is the formula of Mercury ?

- | | |
|----------------------|--------------------|
| (1) NaCl | (2) mm Hg |
| (3) H ₂ O | (4) None above all |

102. "Kumbhak" is related to

- | | |
|---------------|--------------|
| (1) Pratyahar | (2) Pranayam |
| (3) Dhyan | (4) Dharna |

103. "Sthir Sukham Asanam" is a definition of

- | | |
|--------------|---------------|
| (1) Dharna | (2) Pratyahar |
| (3) Pranayam | (4) Asana |

SPACE FOR ROUGH WORK

104. "ध्यानात्मक आसन" है

- | | |
|--------------------------------|-------------------------|
| (1) पद्मासन और वज्रासन | (2) भुजंगासन और चक्रासन |
| (3) मयूरासन और पश्चिमोत्तानासन | (4) शीर्षासन और धनुरासन |

105. प्रकृति में रहकर प्रकृति के समीप रहने का अनुभव

- | | |
|-------------|---------|
| (1) मनोरंजन | (2) योग |
| (3) शिविर | (4) खेल |

106. अहिंसा एक भाग है

- | | |
|---------|---------------|
| (1) यम | (2) नियम |
| (3) आसन | (4) प्राणायाम |

107. शीतकारी क्या है ?

- | | |
|---------|---------------|
| (1) यम | (2) नियम |
| (3) आसन | (4) प्राणायाम |

108. ऑक्सीजन (श्वास) लेना है

- | | |
|------------|-----------------------------|
| (1) पूरक | (2) रेचक |
| (3) कुम्भक | (4) उपरोक्त में से कोई नहीं |

109. शुद्धिकरण क्रियाएँ हैं

- | | |
|-------------|-----------|
| (1) षट्कर्म | (2) आसन |
| (3) ध्यान | (4) धारणा |

110. 'योगश्चित्तवृत्ति च निरोधः' परिभाषा दी है

- | | |
|----------------|-------------|
| (1) वेद व्यास | (2) पतंजलि |
| (3) श्री कृष्ण | (4) गाँधीजी |

111. शिविर की अवधि है

- | | |
|---------------------|---------------------|
| (1) एक दिवसीय शिविर | (2) साप्ताहिक शिविर |
| (3) मासिक शिविर | (4) उपरोक्त सभी |

112. चीजों को करना, बनाना, प्राप्त करना और सीखना शामिल है

- | | |
|-----------|-------------|
| (1) खेल | (2) मनोरंजन |
| (3) शिविर | (4) नेतृत्व |

रफ कार्य के लिए स्थान

104. "Meditative Asanas" are

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| (1) Padmasana and Vajrasana | (2) Bhujangasana and Chakrasana |
| (3) Mayurasana and Paschimotanasana | (4) Shirshasana and Dhanurasana |

105. Experience of living in Nature near Nature

- | | |
|----------------|----------|
| (1) Recreation | (2) Yoga |
| (3) Camping | (4) Play |

106. 'Ahimsa' is a part of

- | | |
|-----------|---------------|
| (1) Yama | (2) Niyama |
| (3) Asana | (4) Pranayama |

107. What is Shitkari ?

- | | |
|-----------|---------------|
| (1) Yama | (2) Niyama |
| (3) Asana | (4) Pranayama |

108. Intake of Oxygen is

- | | |
|--------------|--------------------|
| (1) Puraka | (2) Rechaka |
| (3) Kumbhaka | (4) None all above |

109. Purification Kriyas are

- | | |
|---------------|------------|
| (1) Shatkarma | (2) Asana |
| (3) Dhyan | (4) Dharna |

110. "Yogaschit Vritti ch Nirodh" definition is given by

- | | |
|------------------|---------------|
| (1) Ved Vyas | (2) Patanjali |
| (3) Shri Krishna | (4) Gandhiji |

111. Duration of a camp is

- | | |
|------------------|-----------------|
| (1) One day camp | (2) Weekly camp |
| (3) Monthly camp | (4) All above |

112. Doing things, Making things, Acquiring things and learning things includes in

- | | |
|-------------|----------------|
| (1) Play | (2) Recreation |
| (3) Camping | (4) Leadership |

SPACE FOR ROUGH WORK

113. संस्थान्तर्गत प्रतियोगिताएँ होती हैं

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| (1) संस्था के अन्दर | (2) संस्था के बाहर |
| (3) राज्य के बाहर | (4) उपरोक्त में से कोई नहीं |

114. आरामदायक आसन है

- | | |
|--------------|-------------|
| (1) शीर्षासन | (2) शवासन |
| (3) चक्रासन | (4) मयूरासन |

115. कैम्प फायर समिति होती है

- | | |
|-----------------|-----------------------------|
| (1) शिविर में | (2) मनोरंजन में |
| (3) नेतृत्व में | (4) उपरोक्त में से कोई नहीं |

116. मनोरंजन केन्द्र की व्यवस्था होती है

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| (1) इण्डोर गतिविधियों में | (2) आउटडोर गतिविधियों में |
| (3) चलचित्र में | (4) उपरोक्त सभी में |

117. किसी अच्छे शिविर के आयोजन हेतु हमें चाहिए

- | | |
|--------------|----------------------------|
| (1) आयोजक | (2) भोजन व्यवस्था प्रबन्धक |
| (3) उचित समय | (4) उपरोक्त सभी |

118. न्यौली का सम्बन्ध है

- | | |
|---------------|----------------|
| (1) षट्कर्म | (2) आसन |
| (3) प्राणायाम | (4) प्रत्याहार |

119. रेफ्टस अब्डोमिनस मॉसपेशियां धूमती हैं

- | | |
|------------|-----------|
| (1) नेति | (2) धोती |
| (3) न्यौली | (4) वस्ति |

120. त्राटक होता है

- | | |
|----------------------|---------------------|
| (1) कपालभाति के लिए | (2) एकाग्रता के लिए |
| (3) प्राणायाम के लिए | (4) ऊर्जा के लिए |

121. बन्ध है

- | | |
|------------------|-------------------|
| (1) जालन्धर बन्ध | (2) उड्डियान बन्ध |
| (3) मूल बन्ध | (4) उपरोक्त सभी |

रफ कार्य के लिए स्थान

113. Intramural meet are within

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| (1) Inside institution | (2) Outside institution |
| (3) Outside state | (4) None above all |

114. Relaxative Asana is

- | | |
|----------------|---------------|
| (1) Shirshasan | (2) Shavasan |
| (3) Chakrasan | (4) Mayurasan |

115. Camp fire committee is for

- | | |
|----------------|--------------------|
| (1) Camping | (2) Recreation |
| (3) Leadership | (4) None above all |

116. Arrangement of Recreation centre is

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| (1) Indoor activities | (2) Outdoor activities |
| (3) Movie | (4) All above |

117. For conduct of good camp we have

- | | |
|-----------------|------------------|
| (1) Organiser | (2) Mess Manager |
| (3) Proper time | (4) All above |

118. Nauli is related to

- | | |
|---------------|---------------|
| (1) Shatkarma | (2) Asana |
| (3) Pranayama | (4) Pratyahar |

119. Rectus Abdominus Muscles are rotate in

- | | |
|-----------|------------|
| (1) Neti | (2) Dhauti |
| (3) Nauli | (4) Vasti |

120. Tratak is for

- | | |
|----------------|-------------------|
| (1) Kapalbhati | (2) Concentration |
| (3) Pranayam | (4) Energy |

121. Bandhas are

- | | |
|----------------------|--------------------|
| (1) Jalandhar Bandha | (2) Uddiyan Bandha |
| (3) Mool Bandha | (4) Above all |

SPACE FOR ROUGH WORK

122. शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य है

- | | |
|-------------------|---------------------|
| (1) शारीरिक विकास | (2) मानसिक विकास |
| (3) सामाजिक विकास | (4) सर्वांगीण विकास |

123. शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र है

- | | |
|-------------------|-----------------|
| (1) आत्मरक्षा खेल | (2) जिमनास्टिक |
| (3) योग | (4) उपरोक्त सभी |

124. शारीरिक शिक्षा की जरूरत है

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| (1) शारीरिक विकास के लिए | (2) मानसिक विकास के लिए |
| (3) संवेगात्मक विकास के लिए | (4) उपरोक्त सभी के लिए |

125. शरीर के द्वारा शरीर के लिए की गई क्रिया शारीरिक शिक्षा होती है। यह परिभाषा दी

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| (1) चार्ल्स ए. व्युचर ने | (2) कैसेडी ने |
| (3) एच.सी. बक ने | (4) जे.पी. थॉमस ने |

126. शारीरिक शिक्षा की भ्रांतियाँ हैं

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| (1) शरीर सौष्ठव | (2) शारीरिक प्रशिक्षण |
| (3) अनुशासनहीनता पैदा करना | (4) उपरोक्त सभी |

127. किसी कार्य को करने की तैयारी की प्रक्रिया कहलाती है

- | | |
|--------------------|-----------------|
| (1) प्रशिक्षण | (2) वार्मिंग अप |
| (3) लिम्बरिंग डाउन | (4) मनोरंजन |

128. किसी भी प्रतियोगिता के बाद यह प्रशिक्षण लाभदायक है

- | | |
|--------------------------------|---------------------|
| (1) वार्मिंग अप (गर्माना) | (2) सर्किट ट्रेनिंग |
| (3) लिम्बरिंग डाउन (ठंडा होना) | (4) भारोत्तोलन |

129. गति का अध्ययन कहलाता है

- | | |
|----------------|-----------------|
| (1) गतिविज्ञान | (2) जीवविज्ञान |
| (3) मनोविज्ञान | (4) समाजशास्त्र |

130. राजस्थान में शारीरिक शिक्षा व खेल विश्वविद्यालय स्थापित किया जाएगा

- | | |
|-----------|------------|
| (1) सीकर | (2) झुन्झु |
| (3) जयपुर | (4) अजमेर |

रफ कार्य के लिए स्थान

122. Aim of Physical Education is
(1) Physical Development (2) Mental Development
(3) Social Development (4) Overall Development
123. Scope of Physical Education is
(1) Self Defence Games (2) Gymnastic
(3) Yoga (4) All of the above
124. Need of Physical Education for
(1) Physical Development (2) Mental Development
(3) Emotional Development (4) All of the above
125. "Physical Education is the education of the body through the body" this definition is given by
(1) Charles A. Bucher (2) Cassidy
(3) H.C. Buck (4) J.P. Thomas
126. Misconception of Physical Education is
(1) Body Building (2) Physical Training
(3) Creates Indiscipline (4) Above all
127. Procedure for preparation to do any work is called
(1) Training (2) Warming up
(3) Limbering down (4) Recreation
128. After competition this training helps
(1) Warming up (2) Circuit training
(3) Limbering down (4) Weight training
129. Study of motion is called
(1) Kinesiology (2) Biology
(3) Psychology (4) Sociology
130. In Rajasthan where Physical Education and Sports University established ?
(1) Sikar (2) Jhunjhunu
(3) Jaipur (4) Ajmer

SPACE FOR ROUGH WORK

रफ कार्य के लिए स्थान / SPACE FOR ROUGH WORK

