



# Teachingninja.in



**Latest Govt Job updates**



**Private Job updates**



**Free Mock tests available**



**Visit - [teachingninja.in](https://teachingninja.in)**

# **RSMSSB PTI**

**Previous Year Paper  
Physical Education  
2011 Grade 3 Paper II**





प्रश्न पुस्तिका / QUESTION BOOKLET

विषय / Subject :

G322 GR3

Paper-II

कोड / Code : 02

पुस्तिका में पृष्ठों की संख्या /

Number of Pages in Booklet : 32

.....

पुस्तिका में प्रश्नों की संख्या /

Number of Questions in Booklet : 130

.....

PTI Gr. III 2011  
Paper-II

100321

Paper-II

02

विषय कोड

A

बुकलेट

सीरीज

G322

समय / Time : 2½ घंटे / Hours

पूर्णांक / Maximum Marks : 260

### INSTRUCTIONS

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. 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.)
7. 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.
8. 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.
9. Please correctly fill your Roll Number in O.M.R. Sheet. 5 marks will be deducted for filling wrong or incomplete Roll Number.

**Warning :** If a candidate is found copying or if any unauthorised 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 under Section 3 of the R.P.E. (Prevention of Unfairmeans) Act, 1992. Commission may also debar him/her permanently from all future examinations of the Commission.

### निर्देश

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. 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 से है। किसी भी प्रश्न से संबंधित गोले या बबल को खाली छोड़ना गलत उत्तर नहीं माना जायेगा।
7. प्रश्न-पत्र पुस्तिका एवं उत्तर पत्रक के लिफाफे की सील खोलने पर परीक्षार्थी यह सुनिश्चित कर लें कि उसके प्रश्न-पत्र पुस्तिका पर वही सीरीज अंकित है जो उत्तर पत्रक पर अंकित है। इसमें कोई भिन्नता हो तो वीक्षक से प्रश्न-पत्र की ही सीरीज वाला दूसरा प्रश्न-पत्र का लिफाफा प्राप्त कर लें। ऐसा न करने पर जिम्मेदारी अभ्यर्थी की होगी।
8. मोबाईल 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।
9. कृपया अपना रोल नम्बर ओ.एम.आर. पत्रक पर सावधानी पूर्वक सही भरें। गलत अथवा अपूर्ण रोल नम्बर भरने पर 5 अंक कुल प्राप्तांकों में से अनिवार्य रूप से काटे जाएंगे।

**चेतावनी :** अगर कोई अभ्यर्थी नकल करते पकड़ा जाता है या उसके पास से कोई अनधिकृत सामग्री पाई जाती है, तो उस अभ्यर्थी के विरुद्ध पुलिस में प्राथमिकी दर्ज कराई जायेगी और आर. पी. ई. (अनुचित साधनों की रोकथाम) अधिनियम, 1992 के नियम 3 के तहत कार्यवाही की जायेगी। साथ ही आयोग ऐसे अभ्यर्थी को भविष्य में होने वाली आयोग की समस्त परीक्षाओं से विवर्जित कर सकता है।

02 / G322\_A]

1

[Contd...

- 1 Who has given this definition "Physical Education is the field of Education is that field of education which deals with big muscles and their related responses" ?

(1) C.C. Cowell (2) J.F. William  
(3) J.B. Nash (4) H.C. Buck

यह परिभाषा किसने दी है : "शारीरिक शिक्षा सम्पूर्ण शिक्षा का वह अंग है जिस का सम्बन्ध बहुत पेशी प्रक्रियाओं तथा उनसे सम्बन्धित अनुक्रियाओं के साथ है" ?

(1) सी. सी. कोवल (2) जे. एफ. विलियम  
(3) जे. बी. नैश (4) एच. सी. बक

- 2 The objective of Physical Education is :

(1) Development of sports (2) Improvement of fitness  
(3) Longevity (4) Wholesome development personality

शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य है :

(1) खेलों का विकास (2) स्वास्थ्य का सुधार  
(3) दीर्घ आयु (4) व्यक्तित्व का सम्पूर्ण विकास

- 3 Which is the common objective of Education and Physical Education ?

(1) Neuro muscular development  
(2) Physical development  
(3) Development of sports  
(4) Mental development

शारीरिक शिक्षा और शिक्षा का साँझा लक्ष्य कौन-सा है ?

(1) नाडीमांसपेशी का विकास  
(2) शारीरिक विकास  
(3) खेलों का विकास  
(4) मानसिक विकास

- 4 The need of Physical Education is :

(1) Improve general fitness of people  
(2) Understand human relationship  
(3) Preserve natural resources  
(4) Understanding heredity and environment

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता है :

(1) लोगों के आम स्वास्थ्य में सुधार  
(2) मनुष्य के सम्बन्धों को समझना  
(3) प्राकृतिक सम्पदा को बचाना  
(4) अनुवंशिका तथा वातावरण को समझना

5 The misconception of Physical Education is that :

- (1) It deals with physical development
- (2) Doing Exercise in Physical Education
- (3) It deals with social development
- (4) It deals with mental development

शारीरिक शिक्षा की गलत धारणा है कि

- (1) यह शारीरिक विकास से सम्बन्ध रखती है
- (2) व्यायाम ही शारीरिक शिक्षा है
- (3) यह सामाजिक विकास से सम्बंधित है
- (4) यह मानसिक विकास से सम्बंधित है

6 Physical Education deals with :

- (1) Health Education
- (2) Science Education
- (3) Adult Education
- (4) Education for all

शारीरिक शिक्षा का सम्बन्ध है :

- (1) स्वास्थ्य शिक्षा
- (2) विज्ञान शिक्षा
- (3) प्रौढ़ शिक्षा
- (4) सभी के लिए शिक्षा

7 Physical Education is important because :

- (1) It helps to think positively
- (2) It helps to promote brotherhood
- (3) It helps to lead a healthy life
- (4) It helps to lead a quality life

शारीरिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है क्योंकि :

- (1) यह साकारात्मक सोच के लिए सहायक है
- (2) यह भाईचारा बढ़ाने में सहायक है
- (3) यह अमीर जीवन बिताने में सहायक है
- (4) यह गुणात्मक जीवन बिताने के लिए सहायक है

8 Which of the factors is not affecting physical fitness ?

- (1) Sound sleep and rest
- (2) Daily exercise
- (3) Balance diet
- (4) Reading and writing

कौन-सा कारक शारीरिक स्वस्थता पर प्रभाव नहीं डालता ?

- (1) गहरी निद्रा और आराम
- (2) प्रतिदिन व्यायाम
- (3) सन्तुलित भोजन
- (4) लिखाई और पढ़ाई

9 Sports sociology deals with :

- |                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| (1) Team cohesion   | (2) Function of the body |
| (3) Mental training | (4) Motivation           |

खेल समाजशास्त्र का सम्बन्ध है :

- |                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| (1) समूह के आपसी तालमेल से | (2) शारीरिक कृत्य से |
| (3) मानसिक प्रशिक्षण से    | (4) अभिप्रेरणा से    |

10 Which one of the following does not contribute to the development of Physical Education and wellness ?

- (1) Daily regular exercise
- (2) Playing games and sports
- (3) Reading and writing about Physical Education
- (4) Doing Yoga exercise

निम्नलिखित में से कौन शारीरिक दक्षता एवं स्वस्थता के विकास में सहयोग नहीं करता ?

- (1) प्रतिदिन व्यायाम करना
- (2) खेल खेलना
- (3) शारीरिक शिक्षा के विषय में लिखना एवं पढ़ना
- (4) योग व्यायाम करना

11 The importance of wellness is :

- (1) It helps to lead a quality life.
- (2) It helps to extend co-operation to others.
- (3) It helps to satisfy your need.
- (4) It helps to inculcate good habits.

स्वस्थता (वैलनैस) का महत्व है :

- (1) यह अच्छे जीवन व्यापन में सहायक है।
- (2) यह दूसरो से मेल मिलाप बढ़ाने में सहायक है ।
- (3) यह आप की आवश्यकताओं को पूरा करने में सहायक है ।
- (4) यह अच्छी आदतें अन्तर्निवेश करने में सहायक है ।

12 Which of the following is our cultural heritage ?

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| (1) Education          | (2) Sports            |
| (3) Love and affection | (4) Respect of elders |

निम्नलिखित में से कौन-सी हमारी सांस्कृतिक धरोहर है ?

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| (1) शिक्षा          | (2) खेल          |
| (3) प्यार तथा स्नेह | (4) बड़ों का आदर |

13 Kinesiology is a study of :

- (1) Human motion (2) Motor movements
- (3) Physical fitness (4) Anthropology

‘किनिजियालोजी’ का अध्ययन से सम्बन्ध है :

- (1) मानव क्रियाओं से (2) ‘मोटर’ क्रियाओं से
- (3) शारीरिक स्वस्थता से (4) मानवकार विज्ञान

14 Third law of motion is also called :

- (1) Law of inertia (2) Law of acceleration
- (3) Law of action and reaction (4) Law of speed

गति के तीसरे नियम को ऐसे भी जानते हैं :

- (1) जड़ता का नियम (2) गतिवृद्धि का नियम
- (3) क्रिया और प्रतिक्रिया का नियम (4) गति का नियम

15 Who was the exponents of law of motion ?

- (1) Aristotle (2) Newton
- (3) J.B. Nash (4) Galelio

गति के नियम का प्रतिपादक कौन है ?

- (1) अरिस्टोटल (2) न्यूटन
- (3) जे. बी. नैश (4) गैलिल्यो

16 Second class lever has :

- (1) Fulcrum is in between force and resistance
- (2) Force is in between fulcrum and resistance
- (3) Resistance is in between fulcrum and force
- (4) It is without fulcrum

दूसरी श्रेणी के लिवर में होता है :

- (1) आधार बल तथा प्रतिरोधक के बीच में
- (2) बल, आधार तथा प्रतिरोधक के बीच में
- (3) प्रतिरोधक, आधार तथा बल के बीच में
- (4) यह बिना आधार के है

17 The majority of lever in human body are :

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| (1) First Class | (2) Second Class |
| (3) Third Class | (4) Fourth Class |

मनुष्य के शरीर में अधिकतम उत्तोलक होते हैं :

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| (1) प्रथम श्रेणी | (2) दूसरी श्रेणी |
| (3) तीसरी श्रेणी | (4) चौथी श्रेणी  |

18 First class lever is capable of magnifying :

- |                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| (1) Only force    | (2) Only speed           |
| (3) Only strength | (4) Force and speed both |

प्रथम श्रेणी का उत्तोलक बढ़ाने के योग्य है :

- |                |                      |
|----------------|----------------------|
| (1) केवल बल    | (2) केवल गति         |
| (3) केवल शक्ति | (4) बल तथा गति दोनों |

19 Equilibrium depends :

- (1) wider base of the object
- (2) more height of the object
- (3) longer weight of the object
- (4) narrow base and light weight

सन्तुलन निर्भर करता है :

- (1) वस्तु के चौड़े आधार पर
- (2) वस्तु की अधिक ऊँचाई पर
- (3) वस्तु के हलकेपन पर
- (4) वस्तु के तंग आधार तथा हलकेपन पर

20 Kyphosis deformity is also called :

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| (1) Hollow back  | (2) Round back |
| (3) Lateral back | (4) Back curve |

'काईफोसिस' विरूपता को ऐसे भी कहते हैं :

- |                               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| (1) कंधे पीछे कमर आगे दबी हुई | (2) गोल कमर           |
| (3) कमर एक ओर झुकी हुई        | (4) कमर पीछे झुकी हुई |



21 Lateral curvature of spine is called :

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| (1) Kyphosis | (2) Scoliosis   |
| (3) Lordosis | (4) Spondylites |

मेरुदण्ड के एक तरफ के मोड़ को कहते हैं :

- |                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| (1) 'काईफोसिस'  | (2) 'स्कॉलियोसिस'   |
| (3) 'लॉर्डोसिस' | (4) 'सपोण्डिलाइटिस' |

22 Abrasion is an injury to the :

- |              |             |
|--------------|-------------|
| (1) Skin     | (2) Bone    |
| (3) Ligament | (4) Muscles |

'एबरेजन' की चोट है :

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| (1) त्वचा की       | (2) हड्डी की    |
| (3) 'लिगामैन्ट' की | (4) मांसपेशी की |

23 In case of sprain, the best immediate treatment is :

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| (1) Hydro therapy | (2) Heat therapy |
| (3) Ice therapy   | (4) Mud therapy  |

मोच के उपचार के लिये सबसे अच्छा तुरन्त उपचार है :

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| (1) जल चिकित्सा   | (2) गर्म उपचार      |
| (3) बर्फ से उपचार | (4) मिट्टी से उपचार |

24 In case of fracture the immediate care is :

- (1) Take the patient to the doctor
- (2) Stop the movement of injured area
- (3) Give ice treatment
- (4) Antitetanus injection may give

हड्डी टूटने पर तुरन्त क्या उपचार है :

- (1) रोगी को डाक्टर के पास ले जाए
- (2) चोट वाले भाग की हलचल बन्द करे
- (3) बर्फ से उपचार करे
- (4) टैटनस विरोधी इंजेक्शन लगाए

25 The best exercise to develop thigh is :

- |                 |                             |
|-----------------|-----------------------------|
| (1) Running     | (2) Half squads with weight |
| (3) Full squads | (4) Vertical jump           |

जाँघ के विकास के लिए सब से अच्छा व्यायाम है :

- |                     |                               |
|---------------------|-------------------------------|
| (1) दौड़ना          | (2) वजन के साथ आधि-बैठक लगाना |
| (3) पूरी बैठक लगाना | (4) लम्बमान कूदना             |

26 Appropriate exercise to develop abdomen muscles is :

- (1) Bend and reach exercise
- (2) Chin ups the bar
- (3) Sit ups
- (4) Calisthenics exercise

पेट की माँसपेशी के विकास के लिए उपयुक्त व्यायाम है :

- (1) बैठ कर आगे झुकना और पंजे छूना
- (2) ठोड़ी को ऊपर उठा कर छड़ को छूना
- (3) घुटने मोड़ कर 'सिट-अप्स' लगाना
- (4) औपचारिक कसरतें

27 Name the type of muscles which contract when the body is in motion :

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| (1) Neutralizers | (2) Antagonists |
| (3) Stabilizers  | (4) Agonist     |

माँसपेशियों के उस प्रकार को बताए जो शरीर के गति करते समय सिकुडती है

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| (1) न्यूट्रलाइजर्स | (2) एन्टागोनिस्ट |
| (3) स्टेबिलाइजर    | (4) एगोनिष्ट     |

28 From the point of sociology, which of the following is a primary group ?

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| (1) Political Party | (2) Community         |
| (3) Family          | (4) Sports Federation |

समाजशास्त्र के दृष्टिकोण से, निम्नलिखित में से प्रथम समूह कौन-सा है ?

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| (1) राजनीतिक दल | (2) समुदाय    |
| (3) परिवार      | (4) खेल संगठन |

29 Hydrotherapy means :

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| (1) Therapy with wave | (2) Therapy with water |
| (3) Therapy with oil  | (4) Therapy with heat  |

जल चिकित्सा का अर्थ है :

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| (1) तरंगों से उपचार | (2) पानी से उपचार  |
| (3) तेल से उपचार    | (4) गर्मी से उपचार |

30 Which is not of the following factor affecting physical fitness and wellness ?

- |                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| (1) Coordinative ability | (2) Speed              |
| (3) Good posture         | (4) Explosive strength |

निम्नलिखित में से कौन-सा घटक शारीरिक दक्षता और स्वास्थ्य (वेलनेस) को प्रभावित नहीं करता है ?

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| (1) तालमेल योग्यता | (2) गति            |
| (3) अच्छा आसन      | (4) विस्फोटक शक्ति |

31 International Table Tennis Association was formed in the year

- |          |          |
|----------|----------|
| (1) 1924 | (2) 1926 |
| (3) 1927 | (4) 1930 |

अन्तरराष्ट्रीय टेबल टेनिस संघ की स्थापना किस वर्ष में हुई ?

- |          |          |
|----------|----------|
| (1) 1924 | (2) 1926 |
| (3) 1927 | (4) 1930 |

32 In which Olympics India participated in Basketball Game ?

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| (1) Tokyo 1964    | (2) Munich 1972 |
| (3) Montreal 1976 | (4) Moscow 1980 |

किस ओलम्पिक में भारत ने बास्केटबाल स्पर्धा में भाग लिया ?

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| (1) टोक्यो 1964     | (2) म्यूनिच 1972 |
| (3) मोन्ट्रियल 1976 | (4) मास्को 1980  |

33 What is the time duration of men Kabaddi game ?

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| (1) 20-20 minutes | (2) 15-15 minutes |
| (3) 25-25 minutes | (4) 30-30 minutes |

पुरुषों की कबड्डी खेल खेलने की सीमा क्या है ?

- |                |                |
|----------------|----------------|
| (1) 20-20 मिनट | (2) 15-15 मिनट |
| (3) 25-25 मिनट | (4) 30-30 मिनट |

34 How many points are given for lona in kabaddi game ?

- (1) 5 points (2) 4 points  
(3) 3 points (4) 2 points

कबड्डी खेल में 'लोना' के लिये कितने अंक दिये जाते हैं ?

- (1) 5 अंक (2) 4 अंक  
(3) 3 अंक (4) 2 अंक

35 Three point goal area in Basketball is :

- (1) 5.75 meters (2) 6.00 meters  
(3) 6.25 meters (4) 6.50 meters

बास्केटबाल खेल में तीन अंक मैदानी गोल एरिया है :

- (1) 5.75 मीटर (2) 6.00 मीटर  
(3) 6.25 मीटर (4) 6.50 मीटर

36 The weight of Football is :

- (1) 390 gms to 450 gms  
(2) 396 gms to 450 gms  
(3) 396 gms to 453 gms  
(4) 398 gms to 453 gms

फुटबाल का बजन है :

- (1) 390 ग्राम से 450 ग्राम  
(2) 396 ग्राम से 450 ग्राम  
(3) 396 ग्राम से 453 ग्राम  
(4) 398 ग्राम से 453 ग्राम

37 The distance between last hurdle and finishing line in 400 meters race is :

- (1) 45 mts. (2) 35 mts.  
(3) 40 mts. (4) 42 mts.

400 मीटर बाधा दौड़ में अंतिम बाधा से समाप्ति रेखा की दूरी है :

- (1) 45 मीटर (2) 35 मीटर  
(3) 40 मीटर (4) 42 मीटर

38 The angle of throwing sector in shot put :

- |            |            |
|------------|------------|
| (1) 40.92° | (2) 34.92° |
| (3) 45.92° | (4) 42.92° |

गोला फेंकने के सैक्टर का कोण है :

- |            |            |
|------------|------------|
| (1) 40.92° | (2) 34.92° |
| (3) 45.92° | (4) 42.92° |

39 In Volleyball for over head pass :

- (1) Head is used
- (2) Fingers of one hand are used
- (3) Fingers of both the hands are used
- (4) Palm of both the hands are used

वालीबाल में सिर से ऊपर बाल का पास देने में

- (1) सिर प्रयोग होता है
- (2) एक हाथ की उंगलिया प्रयोग होती है
- (3) दोनों हाथों की उंगलिया प्रयोग होती है
- (4) दोनों हाथों के पंजों का प्रयोग होता है

40 Push pass in Hockey is given when co-player is standing :

- (1) At short distance
- (2) At long distance
- (3) When opponent is standing between you and your co-players
- (4) When pass is to be given with speed

हाकी में 'पश पास' दिया जाता है जब सहयोगी खिलाड़ी खड़ा हो :

- (1) थोड़ी दूरी पर
- (2) लम्बी दूरी पर
- (3) जब विरोधी खिलाड़ी आपके और सहयोगी खिलाड़ी के बीच हो
- (4) जन पास गति से देना है

41 'Let' word is used in :

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| (1) Volleyball | (2) Table Tennis |
| (3) Korfball   | (4) Softball     |

'लैट' शब्द प्रयोग होता है :

- |              |                |
|--------------|----------------|
| (1) वालीबाल  | (2) टेबल टेनिस |
| (3) कोर्फबाल | (4) साफ्टबाल   |

- 42 The Olympic Games were derived with the sole objective of :
- (1) Promoting games and sports among masses
  - (2) Creating amity, understanding and brotherhood among nations
  - (3) Giving a new look to ancient sports
  - (4) Making children and youth more skillful

ओलम्पिक खेलों को एक मात्र उद्देश्य के साथ पुनर्जीवित किया गया :

- (1) जनता के बीच खेलकूद को बढ़ावा देना
- (2) राष्ट्रों के बीच सौहार्द, समझ एवं भाईचारे को बढ़ाना एवं निर्माण
- (3) प्राचीन खेलों को नया रूप देने के लिए
- (4) बच्चों एवं युवाओं को अधिक कुशल बनाने

- 43 The five interlinked rings of five different colours on the Olympic flag reflects :

- (1) The unity of the world
- (2) The brotherhood among mankind
- (3) The international co-operation
- (4) The sporting spirit of man.

ओलम्पिक के झण्डे पर पाँच अलग-अलग रंग के आपस में मिले हुए छल्ले दर्शाते हैं :

- (1) दुनिया की एकता
- (2) मानवजाति में भाईचारा
- (3) अन्तर्राष्ट्रीय सहयोग
- (4) आदमी की खेल भावना

- 44 The venue of 2000 summer olympic was :

- |            |             |
|------------|-------------|
| (1) Athens | (2) Atlanta |
| (3) Sydney | (4) Seoul   |

ग्रीष्म ओलम्पिक 2000 के खेल का स्थान था :

- |            |              |
|------------|--------------|
| (1) ऐथेन्स | (2) ऐटलान्टा |
| (3) सिडनी  | (4) सियोल    |

- 45 In which year the Rajiv Gandhi Khel Ratna Award was instituted ?

- |             |             |
|-------------|-------------|
| (1) 1990-91 | (2) 1991-92 |
| (3) 1992-93 | (4) 1993-94 |

राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार किस वर्ष से संस्थित (शुरू) हुआ ?

- |             |             |
|-------------|-------------|
| (1) 1990-91 | (2) 1991-92 |
| (3) 1992-93 | (4) 1993-94 |

46 Pele was prominent player of :

- |                |                |
|----------------|----------------|
| (1) Hockey     | (2) Football   |
| (3) Basketball | (4) Volleyball |

पेले एक प्रसिद्ध खिलाड़ी था :

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| (1) हाकी में       | (2) फुटबाल में  |
| (3) बास्केटबाल में | (4) वालीबाल में |

47 Who is the recipient of Maulana Abul Kalam Azad (MAKA) Trophy ?

- |                |             |
|----------------|-------------|
| (1) University | (2) State   |
| (3) A player   | (4) A coach |

मौलाना अबुल कलाम आजाद ट्रॉफी (माका) किसको दी जाती है ?

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| (1) विश्वविद्यालय को | (2) राज्य को        |
| (3) एक खिलाड़ी को    | (4) एक प्रशिक्षक को |

48 In which year Dronacharya award was instituted ?

- |          |          |
|----------|----------|
| (1) 1984 | (2) 1985 |
| (3) 1983 | (4) 1986 |

द्रोणाचार्य पुरस्कार कौन-से वर्ष में आरम्भ किया गया ?

- |          |          |
|----------|----------|
| (1) 1984 | (2) 1985 |
| (3) 1983 | (4) 1986 |

49 Who was 1<sup>st</sup> recipient of Arjun Award in wrestling ?

- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| (1) Sushil Kumar | (2) Master Changiram |
| (3) Uday Chand   | (4) Satpal           |

कुश्ती में सर्व प्रथम अर्जुन अवार्ड प्राप्त करने वाला कौन था ?

- |                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| (1) सुशील कुमार | (2) मास्टर चन्नीराम |
| (3) उदेय चन्द   | (4) सतपाल           |

50 Which of the following colours is not present in olympic flag ?

- |            |           |
|------------|-----------|
| (1) Pink   | (2) Green |
| (3) Yellow | (4) Blue  |

ओलम्पिक झण्डे में कौन-सा रंग नहीं होता है ?

- |            |          |
|------------|----------|
| (1) गुलाबी | (2) हरा  |
| (3) पीला   | (4) नीला |

- 51 When Physical Education was developed in India ?  
 (1) Mugal kal (2) Maha Kavyakal  
 (3) Many thousands year ago (4) In the Era of English Empire  
 भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास कब हुआ ?  
 (1) मुगलकाल (2) महाकाव्याकाल  
 (3) कई हजार वर्ष पहले (4) अंग्रेजी राज्य के समय
- 52 Where Raj Kumari Amrit Kaur Coaching scheme was started ?  
 (1) Patiala (2) Gwalior  
 (3) Delhi (4) Bangalore  
 राजकुमारी अमृत कौर 'कोचिंग' योजना कहाँ आरम्भ हुई ?  
 (1) पटियाला (2) ग्वालियर  
 (3) दिल्ली (4) बैंगलोर
- 53 Teachers of Archery in the ancient Greece were known as  
 (1) Sphairistes (2) Ecclesia  
 (3) Paido tribes (4) Toxotes  
 प्राचीन ग्रीस में तीरन्दाजी शिक्षक जाने जाते थे :  
 (1) 'स्फेरिस्ट्स' (2) 'एक्लेसिया'  
 (3) 'पिआडो ट्राइब्स' (4) 'टोक्सोट्स'
- 54 In the ancient Greece Apollo was :  
 (1) God of sea (2) God of healing  
 (3) God of fire (4) God of water  
 प्राचीन ग्रीस में अपोलो था :  
 (1) समुन्द्र का देवता (2) घाव भरने का देवता  
 (3) आग का देवता (4) पानी का देवता
- 55 Who was the 1<sup>st</sup> Principal of Y.M.C.A. College, Madras ?  
 (1) G.D. Sondhi (2) J.P.S. Thomas  
 (3) H.C. Buck (4) M. Robson  
 वाई.एम.सी.ए. शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय का सर्व प्रथम आचार्य कौन था ?  
 (1) जी.डी. सोण्डी (2) जे.पी.एस. थोमस  
 (3) एस.सी. बैक (4) एम. रोबसन



56 When was the National Discipline scheme started ?

- (1) 1956 (2) 1955  
(3) 1954 (4) 1953

राष्ट्रीय अनुशासन योजना कब आरम्भ हुई थी ?

- (1) 1956 (2) 1955  
(3) 1954 (4) 1953

57 In which year India hoisted Asian Games second time ?

- (1) 1951 (2) 1976  
(3) 1982 (4) 2010

भारत ने दूसरी बार एशियन खेल कौन-से वर्ष में कराए थे ?

- (1) 1951 (2) 1976  
(3) 1982 (4) 2010

58 The aim of Greeks was to produce :

- (1) Good Athletes  
(2) Good Soldiers  
(3) Good Citizens  
(4) Good Scholars

ग्रीस का मुख्य उद्देश्य था :

- (1) अच्छे खिलाड़ी तैयार करना  
(2) अच्छे योद्धा तैयार करना  
(3) अच्छे नागरिक तैयार करना  
(4) अच्छे विद्वान तैयार करना

59 Which of the following award was given to Prof. Karan Singh ?

- (1) Arjuna Award  
(2) Dronacharya Award  
(3) Rajiv Gandhi Khel Ratna Award  
(4) Padma Bhushan Award

प्रो. कर्णसिंह को निम्नलिखित अवार्ड में से कौन-सा अवार्ड दिया गया था ?

- (1) अर्जुन अवार्ड  
(2) द्रोणाचार्य अवार्ड  
(3) राजीव गांधी खेल रत्न अवार्ड  
(4) पद्मभूषण अवार्ड

60 Turnverin Movement was started by :

- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| (1) Ludwig John      | (2) Johann Bas Dow |
| (3) Fredrick Gutsuth | (4) J.B. Nash      |

टर्नवेरीयन आन्दोलन को शुरु किया था :

- |                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| (1) लुडवीग जान       | (2) जोन बास डाओ |
| (3) फ्रेड्रिक गट्समथ | (4) जे.बी.नेश   |

61 The name of Baron Pierre De Couberten is associated with :

- (1) Ancient olympic games
- (2) Modern olympic games
- (3) Asian games
- (4) Commonwealth games

बैरेन पाईरे डी काबर्टिन का नाम सम्बन्धित है :

- (1) प्राचीन ओलम्पिक खेलों
- (2) आधुनिक ओलम्पिक खेलों
- (3) एशियाई खेलों
- (4) राष्ट्र मंडल खेलों

62 In which year Y.M.C.A. was begun by George Williams ?

- |          |          |
|----------|----------|
| (1) 1838 | (2) 1841 |
| (3) 1842 | (4) 1844 |

जार्ज विलियम ने किस वर्ष वाई.एम.सी.ए. की स्थापना की ?

- |          |          |
|----------|----------|
| (1) 1838 | (2) 1841 |
| (3) 1842 | (4) 1844 |

63 Conditioning and Reflex theory was given by :

- |               |             |
|---------------|-------------|
| (1) Pavlov    | (2) Gestalt |
| (3) Thorndike | (4) Newton  |

‘कण्डीशनिंग’ और ‘रिफ्लक्स थ्योरी’ दी गई थी

- |               |              |
|---------------|--------------|
| (1) पावलोव    | (2) गस्टाल्ट |
| (3) थोर्नडाईक | (4) न्यूटन   |

64 Who has given this definition, "It is scientific study behaviour of behaviour and mental process of humans and other animals" ?

- (1) B.J. Cratty
- (2) Mc. Dougall
- (3) Desiderto, Howieson and Jakson
- (4) Crooks and Steim

यह परिभाषा किस ने दी है, "मनोविज्ञान मनुष्य और अन्य प्राणियों के आचरण और मानसिक प्रक्रिया का वैज्ञानिक अध्ययन है ?

- (1) बी.जे.क्रट्टी
- (2) मैक. डुगाल
- (3) डेजीडैरतो, हाउसन तथा जैकसन
- (4) क्रुक्स और स्टेन

65 Sports Psychology is taught to the students of Physical Education because :

- (1) It enhance performance
- (2) It modifies the behaviour
- (3) It helps in learning
- (4) It motivates athlete

शारीरिक शिक्षा के विद्यार्थियों को खेल मनोविज्ञान पढ़ाया जाता है क्योंकि :

- (1) यह उपलब्धि बढ़ाती है
- (2) यह व्यवहार को बदलती है
- (3) यह सिखलाई में सहायक है
- (4) यह खिलाड़ियों को अभिप्रेरित करती है

66 What creates physical difference among people ?

- (1) Heredity
- (2) Environment
- (3) Birth place
- (4) Ethnic background

लोगों की शारीरिक भिन्नता कैसे होती है

- (1) अनुवंशिकता
- (2) वातावरण
- (3) जन्म स्थान
- (4) जातीय पृष्ठ भूमि

67 The study of modern psychology is related to :

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| (1) Soul      | (2) Mind         |
| (3) Behaviour | (4) Intelligence |

आधुनिक मनोविज्ञान अध्ययन का सम्बन्ध है :

- |                |                    |
|----------------|--------------------|
| (1) आत्मा से   | (2) मन से          |
| (3) व्यवहार से | (4) बुद्धिमत्ता से |

68 The law's of learning were given by :

- |               |            |
|---------------|------------|
| (1) Morgan    | (2) Watson |
| (3) Thorndike | (4) Pavlov |

सिखलाई के नियम देने वाला है :

- |               |            |
|---------------|------------|
| (1) मोरगन     | (2) वाटसन  |
| (3) थोर्नडाइक | (4) पावलोव |

69 Which is more effective in learning ?

- |                              |                            |
|------------------------------|----------------------------|
| (1) Intrinsic motivation     | (2) Extrinsic motivation   |
| (3) Participation motivation | (4) Achievement motivation |

किस प्रकार की अभिप्रेरणा का सिखलाई में अधिक प्रभाव है ?

- |                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| (1) आन्तरिक अभिप्रेरणा | (2) बाह्य अभिप्रेरणा |
| (3) सहभागिता प्रेरणा   | (4) उपलब्धि प्रेरणा  |

70 The individual difference among exist in ?

- |                       |                               |
|-----------------------|-------------------------------|
| (1) Physical make up  | (2) Psychological make up     |
| (3) Skill and ability | (4) All personality variables |

लोगों की भिन्नता विद्यमान है उनके :

- |                         |                                      |
|-------------------------|--------------------------------------|
| (1) शारीरिक बनावट में   | (2) मनोवैज्ञानिक बनावट में           |
| (3) कला तथा योग्यता में | (4) सभी व्यक्तित्व परिवर्तनशीलता में |

71 The best teaching method is :

- |                         |                               |
|-------------------------|-------------------------------|
| (1) Blackboard teaching | (2) Lecture method            |
| (3) Two way interaction | (4) Teacher centered teaching |

सब से अच्छा अध्यापन का ढंग है :

- |                     |                               |
|---------------------|-------------------------------|
| (1) श्यामपट अध्यापन | (2) भाषण विधि                 |
| (3) दो तरफ सक्रियता | (4) अध्यापन केन्द्रित अध्यापन |

72 Class management depends on :

- (1) Availability of finances
- (2) Availability of equipment
- (3) Number of students in the class
- (4) Type of activity to be taught

कक्षा का प्रबन्ध निर्भर करता है :

- (1) धन की उपलब्धता
- (2) सामान की उपलब्धता
- (3) कक्षा में छात्रों की संख्या
- (4) सिखाने वाली क्रिया का प्रकार

73 Which of the following method forms presentation technique ?

- (1) Demonstration
- (2) Lecture
- (3) Supervision
- (4) Lecture and discussion

निम्नलिखित में से कौन-सा उत्तम प्रस्तुति ढंग है ?

- (1) प्रदर्शन
- (2) भाषण
- (3) निरीक्षण
- (4) भाषण तथा वार्तालाप

74 The language of lesson plan should be :

- (1) Simple and understandable
- (2) Technical world may not be ignored
- (3) Very precise and to the point
- (4) Clear and difficult words

पाठ योजना की भाषा होनी चाहिए :

- (1) साधारण तथा समझने लायक
- (2) तकनीकी शब्दों को नहीं छोड़ना चाहिए
- (3) बहुत विधिपूर्वक और सम्बन्धित
- (4) साफ और मुश्किल शब्द

75 Objective of lesson plan should be :

- (1) Focus on the subject matter
- (2) Division of available time
- (3) Proper utilization of time and equipment
- (4) Scope to rectify the mistakes of students

पाठ योजना के उद्देश्य होने चाहिए :

- (1) विषय वस्तु पर ध्यान
- (2) प्राप्त समय का विभाजन
- (3) समय तथा उपकरणों का सदुपयोग
- (4) विद्यार्थियों की गलती सुधारने के अवसर

76 Audio-Visual aids help the teacher because :

- (1) They save his time and efforts
- (2) They make his lesson effective
- (3) They makes the students punctual
- (4) They provides recreation in the class

श्रव्य दर्शनी साधन अध्यापक की सहायता करता है क्योंकि :

- (1) यह समय और प्रयत्न की बचत करते है
- (2) यह उसके पाठ को प्रभावशाली बनाता है
- (3) यह विद्यार्थियों को समयपालक बनाते है
- (4) यह कक्षा में मनोरंजन प्रदान करता है

77 Gymnastic skills are best learnt by

- (1) Use of teaching aids and gadgets
- (2) Use of model pictured
- (3) Demonstration and lecture
- (4) Use of multimedia

जिम्नास्टिक कला उत्तम प्रकार से सीखी जा सकती है :

- (1) सहायक सामग्री तथा उपकरणों के प्रयोग से
- (2) मोडल चित्र प्रयोग से
- (3) भाषण तथा प्रदर्शन से
- (4) मल्टी मीडिया के प्रयोग से

78 Supervision is considered :

- (1) An art of involving experience
- (2) An expression of intelligence
- (3) A keen sense of observation
- (4) Helping attitude towards subordinates

निरीक्षण समझा जाता है :

- (1) यह अनुभव सम्मिलित करने की कला
- (2) यह बुद्धिमत्ता की अभिव्यक्ति है
- (3) सक्षम अवलोकन की अनुभूति है
- (4) यह अधीनस्थ कर्मचारियों के प्रति सहायता की अभिवृत्ति रखता है

79 When finding 3<sup>rd</sup> and 4<sup>th</sup> position, how many matches are to be played for 15 teams in a knockout system ?

- |                |                |
|----------------|----------------|
| (1) 14 matches | (2) 15 matches |
| (3) 16 matches | (4) 17 matches |

15 टीमों में नाकआउट प्रणाली से तीसरा तथा चौथा स्थान भी निकालने के लिए कितने मैच होंगे ?

- |            |            |
|------------|------------|
| (1) 14 मैच | (2) 15 मैच |
| (3) 16 मैच | (4) 17 मैच |

80 In double league tournament how many total matches will be played by 10 teams ?

- |                |                |
|----------------|----------------|
| (1) 70 matches | (2) 80 matches |
| (3) 90 matches | (4) 45 matches |

10 टीमों के डबल लीग प्रणाली द्वारा कुल कितने मैच खेले जाएंगे ?

- |            |            |
|------------|------------|
| (1) 70 मैच | (2) 80 मैच |
| (3) 90 मैच | (4) 45 मैच |

81 An effective coaching involves :

- |                                  |                        |
|----------------------------------|------------------------|
| (1) Fault finding                | (2) Observation        |
| (3) Fault finding and correction | (4) Repetation of task |

एक कुशल प्रशिक्षण का सम्बन्ध है :

- |                                  |                                |
|----------------------------------|--------------------------------|
| (1) त्रुटि निकालना               | (2) अवलोकन                     |
| (3) त्रुटि ढूँढना तथा सुधार करना | (4) दीये कार्य को बार बार करना |

82 Tactical coaching is done :

- |  |
|--|
| (1) After the skills are mastered                              |
| (2) Before the skills are mastered                             |
| (3) Both tactical and technical training are done side by side |
| (4) After acquiring specific fitness                           |

कुशल योजना प्रारम्भ की जाती है :

- |   |
|---|
| (1) कला पर पूर्ण कुशलता प्राप्त करने के पश्चात् |
| (2) कला पर पूर्ण कुशलता प्राप्त करने के पूर्व   |
| (3) दोनों तकनीकी तथा योजना प्रशिक्षण साथ साथ    |
| (4) विशेष स्वस्थता प्राप्त करने के पश्चात्      |

83 An effective officiating denotes :

- |                |                        |
|----------------|------------------------|
| (1) Fairness   | (2) Knowledge of rules |
| (3) Confidence | (4) Good personality   |

एक प्रभावशाली निर्णय करने का लक्षण है :

- |                |                      |
|----------------|----------------------|
| (1) निष्पक्षता | (2) नियमों का ज्ञान  |
| (3) विश्वास    | (4) अच्छा व्यक्तित्व |

84 Fartlek training is given for improving :

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| (1) Strength    | (2) Endurance |
| (3) Flexibility | (4) Agility   |

फार्टलेक प्रशिक्षण बढ़ाता है :

- |             |               |
|-------------|---------------|
| (1) ताकत    | (2) सहनशीलता  |
| (3) लचीलापन | (4) फुरतीलापन |

85 Pushing against wall is an example of :

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| (1) Isometric exercise  | (2) Isotonic exercise  |
| (3) Isokinetic exercise | (4) Eccentric exercise |

दीवार को धकेलने का उदाहरण है :

- |                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| (1) आइसोमीट्रिक व्यायाम का  | (2) आइसोटोनिक व्यायाम का |
| (3) आइसोकाइनेटिक व्यायाम का | (4) ईसैट्रिक व्यायाम का  |

86 Which of the following is least trainable ?

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| (1) Strength    | (2) Endurance |
| (3) Flexibility | (4) Speed     |

निम्नलिखित में से कौन-सा कम से कम प्रशिक्षणीय है ?

- |             |              |
|-------------|--------------|
| (1) ताकत    | (2) सहनशीलता |
| (3) लचीलापन | (4) गति      |

87 What type of strength is applied in long jump ?

- |                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| (1) Explosive strength | (2) Maximum strength |
| (3) Strength Endurance | (4) Least strength   |

लम्बीकूद में किस प्रकार की ताकत का प्रयोग होता है ?

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| (1) विस्फोटक ताकत | (2) अधिकतम ताकत   |
| (3) ताकत सहनशक्ति | (4) कम से कम ताकत |

88 When limbering down is taken ?

- |   |
|---|
| (1) Before the game                         |
| (2) After the game                          |
| (3) During the game                         |
| (4) Before the game and after the game both |

‘लिम्बरिंग डाउन’ कब करते हैं ?

- |  |
|--|
| (1) खेल से पहले                          |
| (2) खेल के पश्चात्                       |
| (3) खेल के बीच में                       |
| (4) खेल से पहले तथा खेल के पश्चात् दोनों |



89 Lead up game helps :

- (1) To provide recreation
- (2) To provide skill
- (3) To improve co-ordination
- (4) to provide recreation and improves skill

‘लीड-अप गेम’ सहायक है :

- (1) मनोरंजन उपलब्ध कराना
- (2) कला उपलब्ध कराना
- (3) तालमेल बढ़ाना
- (4) मनोरंजन उपलब्ध कराना तथा कला बढ़ाना

90 Which training method utilizes aerobic and anaerobic energy ?

- (1) Fartlek
- (2) Interval training
- (3) Continuous running
- (4) Strength training

कौन-से प्रशिक्षण ढंग में ऐरोबिक तथा ऐनऐरोबिक उर्जा प्रयोग होती है ?

- (1) फार्टलेक
- (2) अन्तराल प्रशिक्षण
- (3) लगातार दौड़ना
- (4) ताकत प्रशिक्षण

91 The blood flows from the right ventricle of the heart into the :

- (1) Interior venacava
- (2) Left ventricle
- (3) Pulmonary arteries
- (4) Pulmonary veins

हृदय के दाहिने आलिन्द (वेन्ट्रिकल) से रक्त बहता है :

- (1) निम्न महाशिरा में
- (2) बायें आलिन्द (वैन्ट्रीकल)
- (3) फुफुस धमनी
- (4) फुफुस शिरा

92 Function of living organism is known as :

- (1) Anatomy
- (2) Anthropology
- (3) Physiology
- (4) Psychology

जीवित प्राणियों की संरचना की कार्यविधि को जाना जाता है :

- (1) शरीर रचना विज्ञान
- (2) मनुष्य-शरीर रचनाशास्त्र
- (3) शरीर क्रिया विज्ञान
- (4) मनोविज्ञान

93 Which of the following vitamins can be obtained from the sun rays also ?

- (1) Vit. B complex (2) Vit. D  
(3) Vit. K (4) Vit. A

कौन-से निम्नलिखित विटामिन को सूरज की किरणों में भी प्राप्त कर सकते हैं ?

- (1) विटामिन-बी काम्प्लैक्स (2) विटामिन-डी  
(3) विटामिन-के (4) विटामिन-ए

94 Function of Bone is :

- (1) Flexibility of joint (2) Provide protection  
(3) Good posture (4) None of the above

अस्थियों के कार्य हैं :

- (1) जोड़ों में लचक (2) सुरक्षा प्रदान करना  
(3) अच्छा आसन (4) इनमें से कोई नहीं

95 Pancreas lies on which side of the body ?

- (1) Entirely on the left side (2) Right side  
(3) Left side (4) Partly of each side

पाचन ग्रन्थि शरीर के किस तरफ होती है ?

- (1) पूरी तरह बायीं ओर (2) दाहिनी ओर  
(3) बायीं ओर (4) अंशतः दोनों ओर

96 Study of tissue is known as :

- (1) Histology (2) Myology  
(3) Cytology (4) All of the above

ऊतक के अध्ययन को जाना जाता है :

- (1) हिस्टोलॉजी (2) मायोलॉजी  
(3) साइटोलॉजी (4) उपर लिखे सभी

97 The movement around the ball and socket joint are :

- (1) Flexion and extension (2) Rotation and circumduction  
(3) Hyper extension (4) All of the above

‘बाल एण्ड साकेट’ जोड़ के चारों ओर मुवमेंट होती है :

- (1) फ्लेक्शन और अक्सटेंशन (2) रोटेशन और सर्कमडक्शन  
(3) हाईपर अक्सटेंशन (4) उपरोक्त सभी

98 Largest muscle is

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| (1) Sartorius        | (2) Hamstring         |
| (3) Gluteous maximus | (4) Lattissimas dorsi |

बड़ी मांसपेशी है :

- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| (1) सारटोरियस         | (2) हैमस्ट्रिंग    |
| (3) ग्लूटियस मैक्सिमस | (4) लैटीसीमस डोरसी |

99 Tailor's muscle is :

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| (1) Hamstring   | (2) Deltoid   |
| (3) Calf muscle | (4) Sartorius |

टैलर-मांसपेशी है :

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| (1) हैमस्ट्रिंग | (2) डेल्टॉयड  |
| (3) काफ-मसल     | (4) सारटोरियस |

100 Red blood cells are produced in :

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| (1) Leucocytes  | (2) Platelets    |
| (3) Bone marrow | (4) Thrombocytes |

लाल रक्त कोशिकाओं का उत्पादन कहाँ होता है :

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| (1) ल्यूकोसाइट्स | (2) प्लेटलैट्स     |
| (3) अस्थि मैरों  | (4) थ्रॉम्बोसाइट्स |

101 What percentage of the human body weight are voluntary muscles ?

- |         |         |
|---------|---------|
| (1) 45% | (2) 40% |
| (3) 55% | (4) 50% |

मानव शरीर के वजन का कितना प्रतिशत वजन स्वेच्छिक मांसपेशियों का होता है ?

- |         |         |
|---------|---------|
| (1) 45% | (2) 40% |
| (3) 55% | (4) 50% |

102 The active site of energy production in the cell is :

- |                  |                     |
|------------------|---------------------|
| (1) Mitochondria | (2) Chromosomes     |
| (3) Nucleus      | (4) Golgi apparatus |

कोशिका में ऊर्जा उत्पादन का सक्रिय स्थान है :

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| (1) माइटोकॉन्ड्रिया | (2) गुणसूत्र    |
| (3) नाभिक           | (4) गोलजी उपकरण |

103 When we inhale, the pressure inside the lungs :

- (1) First increases then decreases (2) Decreases  
(3) Increases (4) None of the above

श्वास लेते समय हमारे फेफड़ों के अन्दर का दबाव :

- (1) पहले बढ़ेगा फिर घटेगा (2) घटता है  
(3) बढ़ता है (4) इनमें से कोई नहीं

104 Muscles also provide \_\_\_\_\_ to the human body.

- (1) Fatigue (2) Protein  
(3) Shape (4) All of the above

मांसपेशियाँ, मानव शरीर को \_\_\_\_\_ प्रदान करती हैं।

- (1) थकान (2) प्रोटीन  
(3) आकृति (4) उपरोक्त सभी

105 What is the effects of exercise on circulatory system ?

- (1) Increase stroke volume (2) Increase in the size of heart  
(3) Decrease cholesterol level (4) All of the above

व्यायाम का रक्त-प्रवाह संस्थान पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

- (1) स्ट्रोक के आयतन में वृद्धि (2) हृदय के आकार में वृद्धि  
(3) कॉलेस्ट्रॉल के स्तर में कमी (4) उपरोक्त सभी

106 Calorie content of 1 gram protein is :

- (1) 9.1 calories (2) 5.0 calories  
(3) 4.0 calories (4) 6.0 calories

1 ग्राम प्रोटीन में कितनी कैलोरी ऊर्जा होती है ?

- (1) 9.1 कैलोरी (2) 5.0 कैलोरी  
(3) 4.0 कैलोरी (4) 6.0 कैलोरी

107 Which is the symptoms of second wind ?

- (1) Headache (2) Pale skin  
(3) Chest and muscles pain (4) All of the above

द्वितीयक वायु के लक्षण कौन-से हैं ?

- (1) सिर में दर्द होना (2) त्वचा पीली होना  
(3) छाती और मांसपेशियों में दर्द (4) उपरोक्त सभी

108 The oxygen debt word was innovated by :

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| (1) Daleep Tirkey | (2) K.P. Singh Dev |
| (3) H.C. Buck     | (4) A.V. Hill      |

ऑक्सीजन कर्ज शब्द का आविष्कार किया था :

- |                |                      |
|----------------|----------------------|
| (1) दलीप तिरकी | (2) के.पी.सिंह दिपोल |
| (3) एच.सी.बैक  | (4) ए.वी.हिल         |

109 AIDS is transmitted through :

- |                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| (1) Insect bite | (2) Blood transfusion |
| (3) Virus       | (4) None of the above |

एड्स किस के माध्यम से संचारित होता है ?

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| (1) कीड़े के काटने से | (2) रक्त आधान द्वारा  |
| (3) वाइरस             | (4) इनमें से कोई नहीं |

110 Which of the following is essential of wear and tear of muscles in the body ?

- |                  |              |
|------------------|--------------|
| (1) Vitamin      | (2) Proteins |
| (3) Carbohydrate | (4) Minerals |

शरीर के टूटे-फुटे मांसपेशियों को ठीक करने के लिए निम्न में से क्या आवश्यक है ?

- |                      |             |
|----------------------|-------------|
| (1) विटामिन्स        | (2) प्रोटीन |
| (3) कार्बोहाइड्रेट्स | (4) खनिज    |

111 The main objective of recreation is :

- |                                  |
|----------------------------------|
| (1) To acquire lost energy       |
| (2) To learn any skill with ease |
| (3) To enjoy with the friends    |
| (4) To prove better than others  |

मनोरंजन क्रियाओं का मुख्य उद्देश्य है :

- |                                       |
|---------------------------------------|
| (1) खोई शक्ति पुनः प्राप्त करना       |
| (2) किसी भी क्रिया को सुगमता से सीखना |
| (3) साथियों के साथ मौजमस्ती करना      |
| (4) अपने को दूसरो से अच्छा सिद्ध करना |

112 Which of the following activity cannot be considered as recreation ?

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| (1) Collecting stamps | (2) Playing cricket   |
| (3) Playing cards     | (4) Doing Yoga Asanas |

निम्नलिखित क्रियाओं में से कौन-सी मनोरंजन नहीं मानी जाती ?

- |                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| (1) टिकटे इकट्ठी करना | (2) क्रिकेट खेलना |
| (3) ताश खेलना         | (4) योग आसना करना |

113 Who has given this definition of play, "It is a spontaneous activity played at will" ?

- (1) Stren (2) Rose
- (3) Mc. Dowal (4) Lezarus

खेल की यह परिभाषा किसने दी है "खेल एक स्वैच्छिक तथा स्वयं के द्वारा की जाने वाली गतिविधि है" ?

- (1) स्टर्न (2) रोज
- (3) मैकडोवल (4) लेजारस

114 Play is considered as :

- (1) Work (2) Part time activity
- (3) Business (4) Aimless activity

खेल को माना जाता है :

- (1) काम (2) समय व्यतीत करने की क्रिया
- (3) व्यापार (4) उद्देश्य रहित क्रिया

115 Which type of play is not work and pleasure ?

- (1) Brisk walking (2) Basking under sun
- (3) Cycling to improve fitness (4) Long driving

कौन-से प्रकार का खेल काम और आनन्द नहीं है ?

- (1) फुर्ती से चलना (2) धूप सेकना
- (3) स्वास्थ्य के लिए साईकिल चलाना (4) लम्बी ड्राइविंग करना

116 Which type of camp provide maximum enjoyment to the people in general ?

- (1) Sports coaching camp (2) N.C.C. camp
- (3) Leadership camp (4) Natural camp

आम लोगों को किस प्रकार का कैम्प अधिक से अधिक आनन्ददायक होता है ?

- (1) खेल प्रशिक्षण कैम्प (2) एन.सी.सी. कैम्प
- (3) नेतागिरी कैम्प (4) प्राकृतिक कैम्प

117 The camp games must be suitable :

- (1) According to age
- (2) According to campers interest
- (3) According to gender
- (4) According to camp environment

कैम्प खेले आवश्यक अनुकूल होनी चाहिये :

- (1) आयु के अनुसार
- (2) कैम्प प्रतिभागियों के अनुसार
- (3) लिंग के अनुसार
- (4) कैम्प के वातावरण के अनुसार

118 For organizing a camp what is important ?

- (1) It must achieve the objectives of camp
- (2) Camp must be near the town
- (3) There should be only selected people
- (4) Camp must be for a long duration

कैम्प लगाने के लिए क्या आवश्यक है ?

- (1) यह उद्देश्यों को प्राप्त करने वाला होना चाहिये
- (2) यह किसी नगर के समीप होना चाहिये
- (3) इसमें गिने चुने लोग होने चाहिये
- (4) कैम्प लम्बी अवधि का होना चाहिये

119 Leadership qualities are best achieved through :

- (1) Organizing a camp
- (2) Participating in sports
- (3) Taking part in declamation contest
- (4) Collecting stamps and coins

नेतागिरी के गुण प्राप्त करने का सब से उत्तम साधन है :

- (1) कैम्प का प्रबन्ध करने से
- (2) खेलों में भाग लेने से
- (3) भाषण प्रतियोगिता में भाग लेने से
- (4) सिक्के तथा टिकटे इकट्ठा करने से

120 Which of the following is not qualities of a good leader ?

- (1) He should be knowledgeable
- (2) He must possess good personality
- (3) He must be great organizer and administrator
- (4) He should be a dictator

निम्नलिखित में से एक अच्छे नेता के गुण कौन-से नहीं है ?

- (1) वह ज्ञानवर्धक होना चाहिये
- (2) उसका अच्छा व्यक्तित्व होना चाहिये
- (3) वह एक अच्छा व्यवस्थापक तथा प्रबन्धकर्ता होना चाहिये
- (4) वह एक अनन्य शासक होना चाहिये

121 Which of the following fitness component is best developed through Yoga Asana ?

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| (1) Strength    | (2) Endurance |
| (3) Flexibility | (4) Speed     |

योग आसनों द्वारा निम्नलिखित शारीरिक स्वास्थ्य का कौन-सा घटक अच्छा विकसित होता है ?

- |             |              |
|-------------|--------------|
| (1) शक्ति   | (2) सहनशीलता |
| (3) लचीलापन | (4) गति      |

122 The advantage of Savasana is :

- (1) It improves concentration
- (2) It provides relaxation
- (3) It improves digestive system
- (4) It improves respirative system

शवासन के लाभ है :

- (1) यह एकाग्रता को सुधारता है
- (2) यह शिथिलता प्रदान करता है
- (3) यह पाचन तंत्र को सुधारता है
- (4) यह श्वसन तंत्र को सुधारता है

123 Who is the writer of 'Yog Sutra' ?

- |                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| (1) Kapil Muni         | (2) Swami Ramdev     |
| (3) Maharshi Patanjali | (4) Swami Vivekanand |

‘योग सूत्र’ का लेखक कौन है ?

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| (1) कपिल मुनि     | (2) स्वामी रामदेव    |
| (3) महर्षि पतंजली | (4) स्वामी विवेकानंद |

124 Which of the following does not come under Pranayana ?

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| (1) Kapal Bhati | (2) Anlom Vilom |
| (3) Kunjal      | (4) Ujjayi      |

निम्नलिखित में से प्राणायाम नहीं है :

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| (1) कपालभाती | (2) अनलोम विलोम |
| (3) कुन्जल   | (4) उज्जयी      |

125 Which of the following is most suitable to Blood Pressure ?

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| (1) Padma Asana | (2) Salbha Asana |
| (3) Sava Asana  | (4) Shirsh Asana |

रक्तचाप उपचार के लिए सबसे ज्यादा कौन-सा आसन कारगर है ?

- |             |              |
|-------------|--------------|
| (1) पद्मासन | (2) शलभासन   |
| (3) शवासन   | (4) शीर्षासन |



126 Asanas belong to which type of Yoga ?

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| (1) Hatha Yoga | (2) Raj Yoga    |
| (3) Karam Yoga | (4) Bhakti Yoga |

आसन किस प्रकार के योग के अन्तर्गत आते हैं ?

- |              |               |
|--------------|---------------|
| (1) हठ योग   | (2) राज योग   |
| (3) कर्म योग | (4) भक्ति योग |

127 For which ailment, Bhujangasana is advantageous ?

- |             |            |
|-------------|------------|
| (1) Piles   | (2) Harnia |
| (3) Asthama | (4) Sugar  |

भुजंग आसन किस बिमारी के लिए लाभदायक है ?

- |            |            |
|------------|------------|
| (1) बवासीर | (2) हरनिया |
| (3) दमा    | (4) मधुमेह |

128 Which of the following asana is performed in pronelying position ?

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| (1) Uddharasana  | (2) Salabhasana |
| (3) Sarvangasana | (4) Savasana    |

निम्न में से कौन-सा आसन अधो मुख स्थिति (प्रो-लाइन) में किया जाता है ?

- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| (1) उदार आसन    | (2) सलभ आसन |
| (3) सर्वांग आसन | (4) शवआसन   |

129 Which of the reasons is best to organize camp in India ?

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| (1) Summer season | (2) Rainy season  |
| (3) Winter season | (4) Spring season |

भारत में कैम्प लगाने के लिये सर्वोत्तम मौसम है ?

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| (1) ग्रीष्म ऋतु | (2) वर्षा ऋतु |
| (3) शीत ऋतु     | (4) बसंत ऋतु  |

130 In India which was the 1<sup>st</sup> institution to start master degree in recreation ?

- |                        |                                |
|------------------------|--------------------------------|
| (1) L.N.C.P.E. Gwalior | (2) N.S. N.I.S. Patiala        |
| (3) Y.M.C.A. Madras    | (4) Christian College, Lucknow |

भारत में सबसे प्रथम किस संस्था ने मनोरंजन में एम.ए. डिग्री आरम्भ की थी ?

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| (1) एल.एन.सी.पी.ई. ग्वालियर | (2) एन.एस.एन.आई.एस. पटियाला |
| (3) वाई.एम.सी.ए. मद्रास     | (4) क्रिस्टियन कॉलेज लखनऊ   |

**SPACE FOR ROUGH WORK / कच्चे काम के लिये जगह**

---



Teachingninja.in