

प्रश्न-पुस्तिका / QUESTION BOOKLET

विषय / Subject :

IT22 GR-II

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

PT / Gr. II - 2011

Paper-II

105901

IT Paper-II

22

विषय कोड

02

A

बुकलेट

सीरीज

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. 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।
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 / IT22_A]

1

[Contd...

1 "Physical Education is the sum of man's physical activities selected as to kind and conducted as to outcomes", who said ?

- (1) Jay B Nash (2) Charles, A Bucher
(3) J.F. Williams (4) R.A. Barman

"शारीरिक शिक्षा व्यक्ति की शारीरिक क्रियाओं का जोड़ है। जो परिस्थानों के अनुसार पर चयनित एवं संचालित की जाती है" किसका कथन है ?

- (1) जे. बी. नैश (2) चार्ल्स ए. बूचर
(3) जे. एफ. विलियम्स (4) आर. ए. वैर्मन

2 What is the Aim of Physical Education ?

- (1) Mental development of a man
(2) Social development of a man
(3) All round development of a man
(4) Physical development of a man

शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य क्या है ?

- (1) मनुष्य का मानसिक विकास
(2) मनुष्य का सामाजिक विकास
(3) मनुष्य का सार्वर्गीण विकास
(4) मनुष्य का शारीरिक विकास

3 "Sound mind in sound body" was profounded by

- (1) Plato (2) Pavlov
(3) Johan Dewey (4) Aristotle

"स्वास्थ्य शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है" यह कथन निम्न में से किसके द्वारा कहा गया है ?

- (1) प्लेटो (2) पावलन
(3) जान दवे (4) अरस्तू

4 Hamstring muscle used in

- (1) Knee Extension (2) Knee flexion
(3) Elbow extension (4) Elbow Flexion

मदिराशिरा (हैमस्ट्रिंग) मांसपेशी का प्रयोग होता है -

- (1) घूटने फैलाने में (2) घूटने मोड़ने में
(3) कोहनी फैलाने में (4) कोहनी मोड़ने में

5 What makes the foundations of Physical Education strong ?

- (1) Scientific facts (2) Philosophical concept
(3) Cultural traditions (4) Social practices

शारीरिक शिक्षा के आधारभूतों को शक्ति प्रदान करते हैं ?

- (1) वैज्ञानिक तथ्य (2) तत्वज्ञानी अवधारणाएँ
(3) सांस्कृतिक परम्परायें (4) सामाजिक व्यवहारिकता

6 Physical fitness is the ability to

- (1) Carryout daily task
(2) Measure fundamental skill
(3) Classify the groups
(4) None of the above

शारीरिक दक्षता क्षमता है

- (1) दैनिक कार्य करने की
(2) मूलभूत कौशल मापने की
(3) समूह का वर्गीकरण करने की
(4) उपरोक्त में से कोई नहीं।

7 The main postural deformity among young girls is

- (1) Kyphosis (2) Lordosis
(3) Scoliosis (4) Arousal

लड़कियों में मुख्य शारीरिक विकलांगता आमतौर पर होती है

- (1) कायफोसिस (2) लॉर्डोसिस
(3) स्कॉलिसिस (4) अरोजल

8 The cause of postural defects/deformities is

- (1) Balanced diet (2) Malnutrition
(3) Extra diet (4) Sickness

शारीरिक विकलांगता होती है।

- (1) सन्तुलित आहार के कारण (2) कुपोषण के कारण
(3) अत्यधिक आहार के कारण (4) रोग के कारण

9 "One deformity may lead to the development of another" therefore knock-knees may be a result of :

- (1) Flat foot (2) Bow legs
(3) Gence legs (4) Scoliosis

एक विकृति दूसरी विकृति के विकास का कारण होती है, अतः नाक नीज (घूटने कुब्जता) का कारण होता है

- (1) फ्लैट फुट (चपटा तलवा) (2) धनुष पैर
(3) जानु पैर (4) पार्श्व कुब्जता (स्कोलियोसिस)

10 Trampolin is related to the sports

- (1) Swimming (2) Bowling
(3) Fencing (4) Gymnastics

ट्रम्पोलिन किस खेल से सम्बन्धित है :

- (1) तैराकी (2) बाउलिंग
(3) तलवार बाजी (4) जिम्नास्टिक

11 From the viewpoint of sociology, which of the following factors is the most important one in the development of human personality ?

- (1) Money (2) Art
(3) Literature (4) Culture

समाजशास्त्र के दृष्टिकोण से निम्नलिखित में से कौन सा कारक मानव व्यक्तित्व के विकास में सबसे अधिक साधक है

- (1) धन (2) कला
(3) साहित्य (4) संस्कृति

12 The Axis around which a movement takes places is always

- (1) at acute angle to the plane (2) at obtuse angle to the plane
(3) at right angle to the plane (4) at no angle to the plane

किसी प्रक्रिया का धुरी सदैव समतल पर बनाता है

- (1) न्यून कोण (2) अधिक कोण
(3) सम कोण (4) नगण्य कोण

13 Which type of lever is most effective in sports movements ?

- (1) Third class (2) Second class
(3) First class (4) None of the above

खेल - कूद विस्थापन में कौन-सा लिवर अधिक प्रभावित होता है।

- (1) तीसरे दर्जे का (2) द्वितीय दर्जे का
(3) प्रथम दर्जे की (4) कोई नहीं

14 Newton's second law of motion is also called

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

न्यूटन का द्वितीय नियम है -

- (1) क्रिया और प्रतिक्रिया का नियम
(2) जड़त्व का नियम
(3) त्वरण का नियम
(4) दूरी और दिशा का नियम

15 Raising of body on toes is an example of

- (1) First class lever (2) Second class lever
(3) Third class lever (4) None of them

पैर की उंगलियों पर शरीर को उठाना किस बात का उदाहरण है।

- (1) प्रथम श्रेणी का लीवर (2) द्वितीय श्रेणी का लीवर
(3) तृतीय श्रेणी का लीवर (4) कोई नहीं

16 The first step in the treatment of sports injuries is :

- (1) Cryotherapy (2) Hydrotherapy
(3) Electrotherapy (4) Thermotherapy

खेल की चोटों की चिकित्सा में सर्वप्रथम पद है।

- (1) क्रायोथेरापी (2) हाईड्रोथेरापी
(3) एलेक्ट्रोथेरापी (4) थर्मोथेरापी

17 Rehabilitation of sports is done using

- | | |
|------------------|--------------------------|
| (1) Hydrotherapy | (2) Corrective exercises |
| (3) Cryotherapy | (4) None of the above |

खेलों में पुनर्वास क्या प्रयोग करने से होता है।

- | | |
|-------------------|------------------------|
| (1) हाईड्रोथेरापी | (2) करेक्टिव एक्सरसाइज |
| (3) क्रायोथेरापी | (4) कोई नहीं |

18 Flat back is connected with

- | | |
|---------------------|---------------------|
| (1) Cervical region | (2) Thoracic region |
| (3) Lumbar region | (4) Sacrum region |

चपटी पीठ का सम्बन्ध शरीर के किस भाग से है।

- | | |
|---------------------|--------------------|
| (1) सैरवाइकल भाग से | (2) थोरोसिक भाग से |
| (3) लम्बर भाग से | (4) सेकरम भाग से |

19 Stress fracture is common among

- | | |
|--------------------|------------|
| (1) Young children | (2) Adults |
| (3) Older people | (4) Women |

दबाव से हड्डी का टूटना आमतौर पर होता है।

- | | |
|-------------------|-------------|
| (1) नौजवान बच्चों | (2) नवयुवक |
| (3) बूढ़े व्यक्ति | (4) महिलाएँ |

20 What type of first aid should be given to a person suffering from heat stroke ?

- (1) Have the patient lie down in a cool place.
- (2) Let him stay in the sun for some more time
- (3) Give him a glass of cold water
- (4) Surrounding the patient

एक गर्मी (लू) में पीड़ित व्यक्ति को किस प्रकार का प्राथमिक उपचार देना चाहिए।

- (1) पीड़ित व्यक्ति को ठंडे स्थान पर लिटाना
- (2) उसको कुछ समय और सूर्य के सामने रखना
- (3) उसको एक गिलास ठंडा पानी देना
- (4) पीड़ित (बीमार) को चारों तरफ से घेरना

21 During muscular contraction if there is no change in the size of muscle, this contraction is said

- (1) Isometric (2) Isotonic
(3) Isokinetic (4) Kinetic

यदि कोई माँसपेशी संकुचित हो परन्तु उसमें कोई गति न हो वह संकुचन विधि कहलाती है।

- (1) आईसोमेट्रिक (2) आइसोटोनिक
(3) आइसोकाइनेटिक (4) काइनेटिक

22 The longest muscle in the body is

- (1) Biceps (2) Sartorius
(3) Rectus Abdominus (4) Gastrocnemius

शरीर में सबसे लम्बी माँस पेशी है।

- (1) बाइसेप्स (2) साइटोरियस
(3) रक्टस ऐबडोमिनस (4) गेल्ट्रोकिनियस

23 Triceps is chiefly associated with

- (1) Flexion of shoulder girdle (2) Elbow extension
(3) Trunk flexion (4) Wrist flexion

ट्राईसप्स पेशी का मुख्यतः निम्नलिखित किस प्रक्रिया से संबंध है?

- (1) सकन्ध - बन्द अकुच्चन (2) कोहनी - विस्तार
(3) कटि - अकुच्चन (4) कलाई अकुच्चन

24 The muscle which is the strongest in human body is

- (1) Quadriceps (2) Rectus femoris
(3) Sternomastoid (4) Triceps

मानव शरीर में सबसे मजबूत माँसपेशी कौन-सी है?

- (1) क्यूडराइसेप्स (2) रेक्टस फ्यूमोरिस
(3) स्टर्नोमस्टाइड (4) ट्राईसप्स

25 Soleus muscle is located in

- (1) Lower leg (2) Forearm
(3) Trunk (4) Upper leg

सोलीयस माँसपेशी कहाँ स्थित है।

- (1) पाँव के निचले भाग में (2) हाथ का अगला भाग
(3) धड़ (4) पैर का उपला भाग

26 Biceps femoris muscles is the prime mover of

- (1) Elbow flexion (2) Thigh flexion
(3) Knee flexion (4) Dorsi flexion

बाईसेप्स फिमोरिस मांसपेशियां हैं। के आन्दोलन से मुख्यतः उत्पन्न होने वाली प्रक्रिया का नाम है :

- (1) कोहनी आँकुचन (2) जाँघ का आँकुचन
(3) घूटने का आँकुचन (4) डोरसी (पन्जे) का आँकुचन

27 Posture is an index of

- (1) Character (2) Health
(3) Personality (4) Fitness

शारीरिक बनावट सूचक है।

- (1) चरित्र का (2) स्वास्थ्य का
(3) व्यक्तित्व का (4) शारीरिक योग्यता का

28 The factors affecting Physical Fitness are

- (1) Anatomical factors (2) Physiological factors
(3) Psychological factors (4) All the above

कौन से कारण हैं जो शारीरिक दक्षता को प्रभावित करते हैं :

- (1) शारीरिक बनावट कारण (2) शारीरिक क्रिया कारण
(3) मनोवैज्ञानिक कारण (4) यह सभी

29 Therapeutic movements are also known as

- (1) Associated movements (2) Medical Gymnastics
(3) Yogic asanas
(4) German movements

चिकित्सा सम्बन्धी गतिविधियों को इस रूप में भी जाना जाता है।

- (1) एसोसियेटेड (सम्बन्धित) संचलन (2) मैडिकल जिम्नास्टिक्स
(3) यौगिक आसन (4) जर्मन संचलन

30 Most muscles that move the hip joint originate from the

- (1) Abdomen (2) Spinal column
(3) Sacrum (4) Pelvis

ज्यादातर मांस पेशिया जो कुल्हे के जोड़ को गति प्रदान करती हैं, उसका उद्गम होता है :

- (1) उदर से (2) मेरुदण्ड से
(3) त्रिकास्थि से (4) श्रोणि से

31 Standard Athletic track is

- (1) 200 m (2) 400 m
(3) 600 m (4) 300 m

आदर्श धावन - पथ माना जाता है ।

- (1) 200 मीटर (2) 400 मीटर
(3) 600 मीटर (4) 300 मीटर

32 Decathlon consists of

- (1) 6 track and 4 field event (2) 4 track and 6 field event
(3) 3 track and 7 field event (4) 7 track and 3 field event

डेकथलन में होते हैं।

- (1) 6 ट्रैक और 4 फील्ड ईवन्ट (2) 4 ट्रैक और 6 फील्ड ईवन्ट
(3) 3 ट्रैक और 7 फील्ड ईवन्ट (4) 7 ट्रैक और 3 फील्ड ईवन्ट

33 Krishna Poonia is related to

- (1) Kabaddi (2) Football
(3) Athletic (4) Volleyball

कृष्णा पुनिया किस खेल से सम्बन्धित है।

- (1) कबड्डी (2) फुटबाल
(3) एथलेटिक (4) वालीबाल

34 Weight of discuss for Men

- (1) 2.50 kg (2) 2.00 kg
(3) 2.75 kg (4) 2.25 kg

पुरुषों कि डिस्कस का वजन होता है।

- (1) 2.50 कि. ग्रा (2) 2.00 कि. ग्रा
(3) 2.75 कि. ग्रा (4) 2.25 कि. ग्रा

35 The most important in selecting the sports equipments is

- (1) Price (2) Source
(3) Utility (4) Quality

खेल सामग्री के चयन में सबसे अधिक ध्यान में रखने वाला कारक है । उसका

- (1) मूल्य (2) स्रोत
(3) उपयोगिता (4) गुणवत्ता

36 Shushil Kumar is related to

- (1) Football (2) Boxing
(3) Wrestling (4) Kabaddi

सुशील कुमार किस खेल से सम्बन्धित है।

- (1) फुटबाल (2) मुक्केबाजी
(3) कुश्ति (4) कबड्डी

37 Who is the sports Minister of India ?

- (1) Sh. Manohar Singh Gill (2) Sh. Ajay Malan
(3) Sh. Suresh Kalmadi (4) Sh. Kamalnath

भारत का खेल मन्त्री कौन है ?

- (1) श्री मनोहर सिंह गिल (2) श्री अजय मलान
(3) श्री सुरेश कलमाड़ी (4) श्री कमलनाथ

38 Offside rule related to which game ?

- (1) Hockey (2) Football
(3) Basketball (4) Hand ball

आफ साईड नियम किस खेल से सम्बन्धित है।

- (1) हॉकी (2) फुटबाल
(3) वास्केट बाल (4) हैंडबाल

39 Which of the following is not a playing surface ?

- (1) Polygrass (2) Astro turf
(3) Cybax (4) Teraflex

निम्न में से कौन-सी 'खेलने की सतह' नहीं है ?

- (1) पोलीग्राम (2) ऐस्ट्रोर्टफ
(3) साइवैक्स (4) टेराफ्लैक्स

40 Jawahar Lal Nehru Cup related to which game

- (1) Cricket (2) Kabaddi
(3) Hockey (4) Football

जवाहर लाल नेहरु कप किस खेल से सम्बन्धित है ?

- (1) क्रिकेट (2) कबड्डी
(3) हॉकी (4) फुटबाल

41 Dronacharya award was constituted in the year

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

द्रोणाचार्य (Award) पुरस्कार कब स्थापित किया गया ?

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

42 The first modern olympic game were held in the year

- (1) 1900 (2) 1896
(3) 1904 (4) 1908

प्रथम आधुनिक ओलम्पिक खेल कब शुरू हुये थे ?

- (1) 1900 (2) 1896
(3) 1904 (4) 1908

43 The olympic games are held every

- (1) Third year (2) Fifth year
(3) Fourth year (4) Second year

ओलम्पिक हर बार कितने समय बाद होते है ?

- (1) तीसरे वर्ष (2) पाचवे वर्ष
(3) चौथे वर्ष (4) दूसरे वर्ष

44 The term "Double fault" is used in

- (1) Table Tennis (2) Volley ball
(3) Tennis (4) Badminton

शब्द "डबल" फाल्ट प्रयोग में आता है।

- (1) टेबल टेनिस में (2) वालीबाल में
(3) टेनिस में (4) बैडमिन्टन में

45 In which olympics were gold medal first given to the winner ?

- (1) 1928, Antwerp (2) 1900 Paris
(3) 1896 Athens (4) 1908 London

किस ओलम्पिक में प्रथम बार विजेताओं को गोल्ड मैडल दिये थे ?

- (1) 1928 अन्टवर्प (2) 1900 पेरिस
(3) 1896 ऐथेन्स (4) 1908 लन्दन

46 Olympic Flag's rings indicate

- (1) Five Countries (2) Five Rivers
(3) Five Continents (4) Five Mountains

ओलम्पिक झण्डे के रिंग किसका ईशारा करते हैं ?

- (1) पाँच देश (2) पाँच नदियाँ
(3) पाँच महाद्विप (4) पाँच पर्वत

47 Where is the headquarters of I.O.C. located ?

- (1) U.S.A. (2) Germany
(3) Switzerland (4) Russia

अन्तरराष्ट्रीय ओलम्पिक कमेटी का मुख्य कार्यालय कहाँ पर स्थित है ?

- (1) यू. एस. ए. (2) जर्मनी
(3) स्वीट्जरलैण्ड (4) रुस

48 When were the women participants formally admitted to olympic games ?

- (1) Berlin 1936 (2) Helsinki 1952
(3) London 1908 (4) Stockholm 1912

कब ओलम्पिक खेलों में महिलाओं की भागीदारी हुई ?

- (1) बर्लिन 1936 (2) हेल्सिंकी 1952
(3) लन्दन 1908 (4) स्टोक होम 1912

49 Which continent is represented by yellow ring in the olympic flag ?

- (1) Asia (2) Europe
(3) Australia (4) America

ओलम्पिक झण्डे में बना पीला खोला किस महाद्वीप का प्रतिनिधित्व करता है ?

- (1) एशिया (2) यूरोप
(3) आस्ट्रेलिया (4) अमेरिका

50 The ceremonial olympic flag was first use in

- (1) Antwerp 1920 (2) London 1908
(3) Paris 1900 (4) Paris 1924

ओलम्पिक खेलों का उत्सवीय ध्वज पहली बार कब प्रयोग में लाया गया ?

- (1) ऐन्टीवर्प 1920 (2) लन्दन 1908
(3) पेरिस 1900 (4) पेरिस 1924

51 The Physical growth of the child is most rapid

- (1) upto 3 years (2) Between 6 to 10 years
(3) Between 13 to 19 years (4) Between 19 to 25 years

बच्चों की शारीरिक वृद्धि बहुत तेज होती है।

- (1) तीन वर्ष की आयु तक (2) 6 से 10 वर्ष की आयु तक
(3) 13 से 19 वर्ष की आयु तक (4) 19 से 25 वर्ष की आयु तक

52 The Growth of Females is more rapid than boys in

- (1) 6 to 10 years (2) 13 to 19 years
(3) 19 to 25 years (4) above 25 years

लड़कियों की वृद्धि सर्वाधिक तीव्रता से होती है, लड़कों की अपेक्षा ?

- (1) 6 से 10 साल (2) 13 से 19 साल
(3) 19 से 25 साल (4) 25 से उपर

53 What is Chronological age ?

- (1) Age in years, month and days
(2) Indicate by bones and dentition
(3) Determined by the signs of puberty
(4) Determined by using intelligence tests

कालक्रम के अनुसार उम्र का आशय क्या है ?

- (1) वर्ष, महिना तथा दिन में उम्र की अभिव्यक्ति
(2) हड्डियों तथा दातों द्वारा निर्धारित
(3) पौनारम्भ के संकेतों द्वारा निर्धारित
(4) बुद्धि के परीक्षण द्वारा निर्धारित

54 Which of the following refer to Asthenic body type ?

- (1) Short, thick (2) Muscular
(3) Lean, shallow chested (4) Abnormal bodies

निम्न में से किसका संदर्भ ऐसथेनिक बाडी टाईपस है ?

- (1) छोटा, मोटा (2) माँसपेशी
(3) पतला, छिछले छातीवाला (4) असमान्य शरीर

55 Philosopher known as the father of the philosophy of Idealism

- (1) Aristotle (2) Rousseau
(3) Plato (4) Darwin

दर्शन शास्त्री जिन्हें आदर्शवाद का जन्म दाता कहा जाता है :

- (1) अरस्तु (2) रूसो
(3) प्लैटो (4) डार्विन

56 Which period known as epic period in Ancient India ?

- (1) 2000 to 1000 B.C. (2) 1000 to 600 B.C.
(3) 300 A.D. to 1200 A.D. (4) Upto 300 A.D.

कौनसा काल भारतवर्ष में महाकाव्य काल माना गया?

- (1) 2000 से 1000 ई. पूर्व (2) 1000 से 600 ई. पूर्व
(3) 300 ई. से 1200 ई. (4) 300 ई. तक

57 What was "Palaestra famous for, in the ancient Greece ?

- (1) It was a music school
(2) It was a stadium
(3) It was a wrestling school
(4) It was a swimming pool

पलेस्ट्रा प्राचीन यूनान में प्रसिद्ध था ?

- (1) एक संगीत विद्यालय के रूप में
(2) एक स्टेडियम के रूप में
(3) एक कुश्ति के स्कूल के रूप में
(4) एक तैरीकी तालाब के रूप में

58 "Akhada" is related to ?

- (1) Football (2) Judo
(3) Wrestling (4) Boxing

अरवाड़ा किस खेल से सम्बन्धित है ?

- (1) फुटबाल (2) जूडो
(3) कुश्ति (4) मुक्केबाजी

59 Much of the theories of Physical Education are based on

- (1) Experience and understanding
- (2) Customs and traditions
- (3) Scientific principles related to movements
- (4) Philosophical thoughts

शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत निम्नलिखित में से किस पर ज्यादा आधारित है।

- (1) अनुभव एवं सूझबूझ
- (2) परम्पराएं एवं रीतियां
- (3) प्रक्रिया से सम्बन्धित वैज्ञानिक नियम
- (4) दार्शनिक विचार

60 When was the Y.M.C.A. college of Physical Education formed ?

- (1) 1920
- (2) 1924
- (3) 1896
- (4) 1914

शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय Y.M.C.A. की स्थापना कब हुई ?

- (1) 1920
- (2) 1924
- (3) 1896
- (4) 1914

61 Sigmund Freud is known to be the father of the

- (1) Theory of motivation
- (2) Theory of psychoanalysis
- (3) Theory of connectionism
- (4) Theory of parallelism

सिगमण्ड फ्रायड को निम्नलिखित में से किसी एक सिद्धान्त का पिता कहा जाता है।

- (1) अभिप्रेरणा का सिद्धान्त
- (2) मनोविश्लेषण का सिद्धान्त
- (3) सम्बन्धवाद का सिद्धान्त
- (4) समान्तरवाद का सिद्धान्त

62 Psychology is taught to the student of Physical education because

- (1) It enhances performance
- (2) It is related to behaviour
- (3) It help in learning
- (4) It motivates athletes

मनोविज्ञान, शारीरिक शिक्षा के छात्रों को इसलिए पढ़ाई जाती है, क्योंकि

- (1) यह प्रदर्शन को (परफोरमन्स) बढ़ाती है
- (2) यह स्वभाव से सम्बन्धित है
- (3) यह सिखने में सहायता करती है
- (4) यह खिलाड़ियों को उत्साहित करती है

63 Individual differences are due to

- (1) Environmental Impact
- (2) Heredity Impact
- (3) Heredity and Environmental Impact
- (4) Community Impact

व्यक्तिगत भिन्नता का कारण है।

- (1) वातावरण के कारण
- (2) वंश के कारण
- (3) वंश व वातावरण के कारण
- (4) समाज के कारण

64 Find out which is not the Law of Learning ?

- (1) Law of readiness
- (2) Law of effect
- (3) Law of reaction
- (4) Law of exercise

पता लगाये कौनसा 'सिखने का नियम' नहीं है ?

- (1) तैयारी का नियम
- (2) प्रभाव का नियम
- (3) प्रतिक्रिया का नियम
- (4) गतिविधि (एकसर साईज) का नियम

65 Theories of Learning given by

- (1) Dr. H.C. Buck
- (2) Dr. Gestalt
- (3) Dr. Thorndike
- (4) Dr. Pavlov

सिखने के सिद्धांतों की थ्युरी किसने दी।

- (1) डा. एच. सी. बक
- (2) डा. गस्टाल
- (3) थार्नडाईक
- (4) पावलोव

66 Achievement motivation relates to

- (1) Need of the person
- (2) Knowledge of the person
- (3) Experience of the person
- (4) Aptitude of the person

उपलब्धि प्रेरणा किससे सम्बन्धित है ?

- (1) व्यक्ति की आवश्यकता अनुसार
- (2) व्यक्ति के ज्ञान के अनुसार
- (3) व्यक्ति के अनुभव के अनुसार
- (4) व्यक्ति के अभिवृद्धि के अनुसार

67 Transfer of training is

- (1) Learning new situation in industry
- (2) Learning from environment
- (3) Verbal learning in different kinds of situation
- (4) Use of all learning from the old situation to a new situation

प्रशिक्षण में स्थानांतरण क्या है ?

- (1) उद्योग में नवीन अवस्थाएं सिखना
- (2) वातावरण से सिखना
- (3) मौखिक सीख विभिन्न अवस्थाओं में
- (4) पुरानी सीख को नवीन अवस्था में प्रयोग करना

68 Learning of physical skills is concerned with

- (1) Cognitive learning
- (2) Affective learning
- (3) Motor learning
- (4) All the above

शारीरिक कौशल का सिखना सम्बन्ध रखता है।

- (1) कोगनटिव सिखने से
- (2) प्रभाव के सिखने से
- (3) मोटर के नियम सिखने से
- (4) इनमें सभी नियम

69 Emotion is defined as

- (1) feeling
- (2) distributed state or organism
- (3) fear of future
- (4) state of organism

संवेग को परिभाषित किया है।

- (1) अनुभव करने पर
- (2) आर्गनाजिम का विचलीत होना
- (3) भविष्य का डर
- (4) स्टेट ऑफ आर्गनाजिम

70 Which law of learning is also called the law of use and diuse ?

- (1) Law of exercise
- (2) Law of readiness
- (3) Law of effect
- (4) Law of intimacy

कौन से सिखने के नियम को कहा जाता है उपयोग और अनुप्रयोग नियम

- (1) अभ्यास का नियम
- (2) तैयारी का नियम
- (3) प्रभाव का नियम
- (4) सम्बन्ध का नियम

71 The use of a particular method of teaching depends upon

- (1) Sex of the teacher (2) Skill of the teacher
(3) Age of the teacher (4) None of the above

विशेष शिक्षण विधि का उपयोग किस पर निर्भर करता है।

- (1) अध्यापक के यौन प्रसार पर (2) अध्यापक की कुशलता पर
(3) अध्यापक की उम्र पर (4) उपरोक्त में कोई नहीं।

72 The most effective methods of teaching physical skills is

- (1) Demonstration method
(2) Imitation method
(3) Trial and error method
(4) Mirror method

शारीरिक शिक्षा के कौशल सिखने की सर्वोत्तम विधि है।

- (1) प्रदर्शन विधि
(2) अनुकरण विधि
(3) ट्रायल एवं त्रुटि विधि
(4) प्रतिबिम्ब विधि

73 Which of the following is not a principle of lesson ?

- (1) Age and sex (2) teacher Experience
(3) Warming up (4) Progression

निम्न में पाठ्य योजना का सिद्धान्त नहीं है ?

- (1) उम्र एवं लिंग भेद (2) अध्यापक का अनुभव
(3) गर्म करना (4) उन्नति

74 A supervisor must possess the following except

- (1) Missionary zeal (2) Commitment
(3) Persuasiveness (4) Selfish

एक सुपरवाइजर में गुण नहीं होने चाहिए।

- (1) समर्पण का गुण (2) उद्देश्य पूरा करने का जोश
(3) अनुसरण योग्यता (4) स्वार्थी

75 In which knock out type tournament loser team play again ?

- (1) Single knock-out type tournament
- (2) Double knock-out type tournament
- (3) Bagnal Wild type tournament
- (4) Knowkout-cum league tournament

किस नोक आउट पद्धति में पराजित टीम को दोबारा खेलने का अवसर मिलता है।

- (1) सिंगल नोक आउट पद्धति
- (2) डबल नोक आउट पद्धति
- (3) बैगनाल वाइल्ड पद्धति
- (4) नोक आउट कम लीग पद्धति

76 How many Bye's in eleven teams are ?

- (1) Total 8 byes
- (2) Total 5 byes
- (3) Total 7 byes
- (4) Total 4 byes

कुल 11 (ग्यारह) टीमों में बाईज की संख्या होगी।

- (1) कुल 8 बाईज
- (2) कुल 5 बाईज
- (3) कुल 7 बाईज
- (4) कुल 4 बाईज

77 In the school the major channel of publicity for the physical education programme is :

- (1) Teachers
- (2) Students
- (3) Advertisement
- (4) Intramurals

पाठशाला में शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों को ख्याति प्रदान करने वाला मुख्य उपागमन है।

- (1) शिक्षक गण
- (2) विद्यार्थी
- (3) विज्ञापन
- (4) अन्तः पाठशाला क्रीडा स्पर्धायें

78 The primary focus of supervision must always be

- (1) Learning Situation
- (2) Equipment Management
- (3) Competition programme
- (4) Maintenance and records

पर्यवेक्षण का मौलिक केन्द्र हमेशा रहता है

- (1) सीखने की स्थिती में
- (2) सामग्री प्रबन्धन पर
- (3) प्रतियोगिता कार्यक्रम पर
- (4) तथ्यों के रख रखाव पर

79 In Physical Education, which factors affect time-table ?

- (1) Number of students (2) Equipment available
(3) Climatic conditions (4) All the above

शारीरिक शिक्षा में समय - सारणी को प्रभावित करने वाले कारक :

- (1) विद्यार्थियों की संख्या (2) उपकरण की उपलब्धता
(3) वातावरण (4) उपरोक्त सभी

80 Which of the following tremendously has increased the general interest in sports ?

- (1) Coverage of sports in daily newspapers
(2) Sports journals and magazines
(3) Live reporting on radio and television
(4) Increasing sports journalism

इनमें से कितने इतनी सँघनता से खेलों में आप लची को बढ़ावा दिया ?

- (1) हर रोज खेल विवरण अखबारों में देना
(2) खेल पत्रिका एवं मैगजीन
(3) रेडियों और टेलीविजन पर सीधा प्रसारण
(4) खेल पत्रकारिता का बढ़ना

81 Which are among is not the principle of sport training ?

- (1) Progression of load (2) Economy of Movement
(3) Cyclicity of training (4) Continuity

निम्न में से कौन-सा खेल प्रशिक्षण का सिद्धान्त नहीं है :

- (1) भार की बढ़ोतरी (2) क्रिया की मितव्ययता
(3) प्रशिक्षण की बारम्बारिता (4) निरन्तरता

82 Load intensity is

- (1) Directly proportional to Load volume
(2) Inversely proportional to load volume
(3) Equal to load volume
(4) Recovery

भार दर होती है :

- (1) भार घनत्व के समानुपाती
(2) भार घनत्व के विपरीत अनुपाती
(3) भार घनत्व के बराबर
(4) पूर्वावस्था प्राप्ति

83 Duration of Micro cycle of training is

- (1) Four weeks (2) 15 days
(3) 2 to 3 days (4) 5 to 10 days

प्रशिक्षण में माइक्रोसाइकिल की अवधि होती है।

- (1) चार सप्ताह। (2) 15 दिन
(3) 2 से 3 दिन (4) 5 से 10 दिन

84 Explosive power is measured through

- (1) Shuttle-run (2) Sit-ups
(3) Vertical jump (4) arm hang

विस्फोटक शक्ति का मापन निम्नलिखित किस प्रक्रिया द्वारा किया जाता है।

- (1) शटल दौड़ (2) सिट अप्स
(3) खड़ी सिधी कूद (4) भुजा लटकाना

85 Motor-skills are learnt best by

- (1) Imitation (2) Practice
(3) Observation (4) Memorization

गामक कौशल सीखने की उत्तम विधि है।

- (1) अनुकरण (2) अभ्यास
(3) अवलोकन (4) स्मृतिकरण

86 Motor qualities are the foundation stone of

- (1) Behaviour (2) Habits
(3) Sports skill (4) Communication skills

गामक गुणकाएँ निम्नलिखित में से किसका आधारभूत माने गये है।

- (1) व्यवहार (2) प्रवृत्तिया
(3) क्रीडा कौशल (4) संचारी कौशल

87 Ballistic training method is one of the method of improving

- (1) Strength (2) Endurance
(3) Flexibility (4) None of these

बैलास्टिक प्रशिक्षण तरीका सबसे अच्छा प्रशिक्षण है बढ़ाने का

- (1) ताकत (2) सहनशीलता
(3) लचकीला पन (4) इनमें कोई नहीं

88 Which is not a aerobic activities ?

- (1) Joging (2) Cycling
(3) Calisthenics (4) Circuit training

निम्नलिखित में कौनसी ऐरोबिक क्रिया नहीं है ?

- (1) जागिंग (2) साइक्लिंग
(3) कलिसथैनिक्स (4) परिधी प्रशिक्षण

89 A warming up serves to

- (1) Decrease heart rate
(2) increase in body and muscle temperature
(3) Increase in lung volume
(4) None of these

शरीर गर्माना करता है।

- (1) हृदय गति को कम करता है
(2) शरीर व मांसपेशी तापमान को बढ़ाना
(3) फेफड़ों के बोलुम को बढ़ाना
(4) इनमें कोई नहीं

90 Which of aerobic exercise mainly use in recreation ?

- (1) Calisthenics (2) Rhythmic Exercise
(3) Joging (4) Cycling

कौन-सी ऐरोबिक क्रिया मुख्यतः मनोरंजन के काम आती है ?

- (1) कैलिसथैनिक्स (2) तासबद्ध व्यायाम
(3) जागिंग (4) साइक्लिंग

91 The study of the structure of the body is called

- (1) Physiology (2) Botany
(3) Anatomy (4) None of these

शरीर के ढाँचे structure के अध्ययन को कहते हैं ?

- (1) शरीर क्रिया विज्ञान (2) वनस्पति विज्ञान
(3) शरीर रचना विज्ञान (4) इनमें कोई नहीं

92 The study of the cells is called

- | | |
|---------------|-------------------|
| (1) Cytology | (2) Biology |
| (3) Histology | (4) None of these |

कोशिका का अध्ययन कहा जाता है?

- | | |
|----------------|--------------------|
| (1) साइटोलोजी | (2) बायोलोजी |
| (3) हिस्टोलोजी | (4) इनमें कोई नहीं |

93 The study of bone is called

- | | |
|---------------|-------------------|
| (1) Osteology | (2) Anthrology |
| (3) Myology | (4) None of these |

हड्डियों का अध्ययन कहलाता है।

- | | |
|-----------------|--------------------|
| (1) ओस्टियोलोजी | (2) आन्थ्रोलोजी |
| (3) मायोलोजी | (4) इनमें कोई नहीं |

94 The study of muscles is called

- | | |
|---------------|----------------|
| (1) Osteology | (2) Arthrology |
| (3) Myology | (4) Neurology |

मांसपेशियों का अध्ययन कहलाता है?

- | | |
|-----------------|----------------|
| (1) ओस्टियोलोजी | (2) आर्थोलोजी |
| (3) मायोलोजी | (4) न्यूरोलोजी |

95 Function of long bones in the body is to

- (1) Give strength
- (2) Give protection
- (3) Act as lever
- (4) Provide surface area for muscle attachment

शरीर में लम्बी हड्डियों का कार्य है?

- (1) ताकत देना
- (2) सुरक्षा देना
- (3) लिवर का कार्य करना
- (4) मांसपेशियों को धरातल देना

96 The amount of blood pumped by heart in one minute is called

- (1) Tidal volume (2) Stroke volume
(3) Blood volume (4) Cardiac output

एक घडकन में हृदय द्वारा पंपेकें जाने वाले रक्त की मात्रा को कहते हैं।

- (1) टाइडल घनत्व (वाल्यूम) (2) स्ट्रोक घनत्व (वाल्यूम)
(3) रक्त घनत्व (वाल्यूम) (4) कार्डियक (हृदय) निष्कासक

97 The shoulder joint is a type of

- (1) Ball and socket joint (2) Hing joint
(3) Saddle joint (4) Condylloid

कंधे का जोड़ एक प्रकार का है ?

- (1) बाल और साकेट जोड़ (2) कब्जा वाला जोड़
(3) काठी वाला जोड़ (4) कोनडी लायड जोड़

98 Total number of bones in the human skull are

- (1) 20 (2) 22
(3) 21 (4) 23

मानव खोपड़ी में कुल कितनी हड्डियां हैं।

- (1) 20 (2) 22
(3) 21 (4) 23

99 Knee joint is an example of

- (1) Gliding joint (2) Pivot joint
(3) Hing joint (4) Condylloid joint

घुटने का जोड़ एक प्रकार के जोड़ का उदाहरण है ?

- (1) सरकने वाला जोड़ (2) धुरी वाला जोड़
(3) कब्जे वाला जोड़ (4) कोनडी लायड जोड़

100 Which muscles constitute two fifth $\left(\frac{2}{5}\right)$ of our body weight ?

- (1) Voluntary muscles (2) Involuntary muscles
(3) Smooth muscles (4) None of above

कौन-सी मांस पेशियाँ हमारे शरीर के कुछ वजन के $\frac{2}{5}$ भाग होती हैं ?

- (1) स्वेच्छक मांसपेशियाँ (2) अस्वेच्छक मांसपेशियाँ
(3) चीकनी सतह वाली मांसपेशियाँ (4) इनमें कोई नहीं

101 What is the percentage of water in the muscles Tissues ?

- (1) 75% (2) 90%
(3) 85% (4) 80%

मांसपेशियों के टिश्यु में कितने प्रतिशत पानी पाया जाता है ?

- (1) 75% (2) 90%
(3) 85% (4) 80%

102 Jogging and sports does

- (1) Tightens muscles
(2) Strengthen few muscles
(3) Strengthen all the muscles
(4) Weakens muscles

जोगिंग और खेलना करते हैं ?

- (1) सख्त मांसपेशियाँ
(2) कुछ मांसपेशियों को मजबूत करना
(3) सभी मांसपेशियों को मजबूत करना
(4) मांसपेशियों को कमजोर करना

103 A.T.P. is stored in

- (1) Muscle (2) Gall bladder
(3) Pancreas (4) Liver

ए. टी. पी. इसमें भंडारित रहता है।

- (1) मांसपेशी (2) पित्त की थैली
(3) पनीक्रपाज (4) यकृत

104 An athlete weighing 50 kg who trains for two hours requires an - intake of approximately.

- (1) 2400 Kcal (2) 2800 Kcal
(3) 3000 Kcal (4) 4500 Kcal

एक खिलाड़ी जिसका वजन 50 कि. ग्राम है 2 घन्टे का प्रशिक्षण लेता है उसे कितने भोजन की आवश्यकता होगी.

- (1) 2400 Kcal (2) 2800 Kcal
(3) 3000 Kcal (4) 4500 Kcal

105 Which hepatitis virus spreads by direct contact ?

- (1) Hepatitis A (2) Hepatitis B
(3) Hepatitis C (4) Hepatitis D

किस हिपाटाइटिस बीमारी का वायरस सीधे सम्पर्क से उत्पन्न होता है ?

- (1) हिपाटाइटिस A (2) हिपाटाइटिस B
(3) हिपाटाइटिस C (4) हिपाटाइटिस D

106 Which of the following diseases is caused by mosquito ?

- (1) Rabies (2) Malaria
(3) Chicken Pox (4) Tetanus

कौनसी बीमारी फैलने का कारण मच्छर है ?

- (1) रबीज (2) मलेरिया
(3) चिकनपोक्स (4) टैटनेस

107 For the good health which type of exercise are necessary

- (1) Light exercise (2) Hard exercise
(3) Medium exercise (4) Regular exercise

अच्छे स्वास्थ्य के लिए कौन-सी प्रकार की एक्सरसाइज की आवश्यकता है ?

- (1) हल्के व्यायाम (2) सख्त व्यायाम
(3) मध्य प्रकार का व्यायाम (4) लगातार व्यायाम

108 Direct communicable disease is

- (1) Aids (2) Diptheria
(3) T.B. (4) Hookworm

प्रत्यक्ष संचारण वाला रोग है।

- (1) एड्स (2) डिप्थेरिया
(3) टी. बी. (4) हुक वर्म

109 Physical exercise is done in presence of oxygen is called

- (1) Aerobic exercise (2) Anaerobic exercise
(3) Isometric exercise (4) Isokinetic exercise

शारीरिक व्यायाम जो ऑक्सीजन की उपस्थिति में होता है, कहलाती है।

- (1) एरोबिक व्यायाम (2) ऐनएरोबिक व्यायाम
(3) आइसोमेट्रिक व्यायाम (4) आइसोकिनेटिक व्यायाम

110 Which of the following vitamins is responsible for body growth and keeping the body healthy ?

- (1) Vitamin C (2) Vitamin D
(3) Vitamin K (4) Vitamin B complex

इनमें कौन-सा विटामिन शरीर की वृद्धि एवं शरीर स्वस्थ रखने का जिम्मेवार है ?

- (1) विटामिन C (2) विटामिन D
(3) विटामिन K (4) विटामिन बी कम्प्लैक्स

111 Which of these are not traditional recreation activity ?

- (1) Dance (2) Play (Natak)
(3) Music (4) T.V

इनमें कौन-सा पारम्परिक मनोरंजन का साधन नहीं है ?

- (1) नृत्य (2) नाटक
(3) संगीत (4) टी.वी.

112 Recreation Movement in India was started by

- (1) De Mellow (2) G.D. Sondhi
(3) H.C. Buck (4) Vaidya P.R.

भारतवर्ष में मनोरंजन अभियान का शुभारम्भ किया था-

- (1) डी. मैलो ने (2) जी. डी. सोन्धी ने
(3) एच. सी. बक ने (4) वैध्या पी. आर. ने

113 Who said "Recreation is not a matter of motions but emotions

- (1) Joseph Lee (2) Ramsay
(3) John Dewey (4) John Hizinga

मनोरंजन का सम्बन्ध क्रियाओं से नहीं संवेगों से है इस कथन किसका है।

- (1) जोजफ ली का (2) रामसे का
(3) जान डेवी का (4) जान हिजिंगा का

114 The camp crafts involves

- (1) Motor skills (2) Ratial skills
(3) Mental skills (4) Mechanical skills

शिविर उद्योग कलाओं में निम्न में से किसी एक कौशल का समावेश है।

- (1) गामक कौशल (2) प्रजातीय कौशल
(3) मानसिक कौशल (4) यात्रिक कौशल

115 What type of food should be given in during the camp ?

- (1) Non vegetarian food
- (2) Liquid diet with any type of fruit
- (3) Spicy diet without fruits
- (4) Dry and seasoned vegetables and fruits

शिविर के दौरान किस प्रकार का भोजन दिया जाना चाहिए ?

- (1) माँसाहारी भोजन
- (2) तरल पदार्थों वाला किसी फल के साथ भोजन
- (3) तेलीय भोजन बिना फलों के
- (4) सुखा, मौसमी सब्जियों एवं मौसमी फलों का भोजन

116 Pranayam mean

- (1) Discipline of the senses
- (2) Concentration
- (3) Meditation
- (4) Breath control

प्राणायाम का तात्पर्य है-

- (1) ज्ञानेन्द्रियों का अनुशासन
- (2) एकग्रता
- (3) चिन्तन
- (4) स्वसन

117 Which one of the following activity programmes is an important feature of camps for boys and girls ?

- (1) Camp fire
- (2) Hunting
- (3) Climbing
- (4) Swimming

निम्नलिखित प्रक्रिया कार्यक्रमों में से कौन-सा कार्यक्रम बालक/बालिकाओं के शिविर का अत्यन्त आवश्यक अंग है।

- (1) कैम्प फायर
- (2) आरवेट
- (3) आरोहण
- (4) तैराकी

118 Who is known as father of Yoga ?

- (1) Swami Shivananda
- (2) Rishi Maharshi Yogi
- (3) Swami Swatamram
- (4) Maharishi Patanjali

योग का पितामह किसे जाना जाता है ?

- (1) स्वामी शिवानन्द
- (2) ऋषी महेश योगी
- (3) स्वामी स्वात्म राम
- (4) महर्षि पातंजली

119 Asanas are performed by body but have direct effect on mind

- (1) Agree (2) Disagree
(3) Strongly agree (4) Strongly disagree

आसन शरीर द्वारा किये जाते हैं परन्तु दिमाग पर सीधा प्रभाव डालते हैं।

- (1) सहमत है (2) सहमत नहीं है
(3) पूरी तरह सहमत है (4) पूरी तरह असहमत है

120 SHAVASANA coming under the category of

- (1) Meditativeasana (2) Relaxativeasana
(3) Correctiveasana (4) Culturasana

शवाआसन कौन-से वर्ग में आता है ?

- (1) ध्यान मुद्रा (2) आराम के लिए
(3) शरीर को ठिक करने के आसन (4) शरीर को निरोगी रखने के आसन

121 The first four aspect of Astang yoga has the following correct sequence

- (1) Yam-Niyam-Asana-Pranayam
(2) Niyam-Yam-Asana - Pranayam
(3) Asana - Pragnayam - Yam - Niyam
(4) Pranayam - Asana - Niyam - Yam

अष्टांग योग के प्रथम चार रूप का सही क्रम है।

- (1) यम - नियम - आसन - प्राणायाम्
(2) नियम् - यम - आसन - प्राणायाम्
(3) आसन - प्राणायाम् - यम - नियम
(4) प्राणायाम - आसन - नियम - यम

122 "Yogkarmashu Koshlam" is a defination of yoga given by

- (1) Bhagwat Geeta (2) Mahabhartta
(3) Ramayana (4) Yoga Sutra

"योगाकर्माशु कौशलम्" परिभाषा किसने दी है ?

- (1) भगवत् गीता (2) महाभारत
(3) रामायण (4) योग - सूत्र

123 Which type of food is best for Yogic practitioners ?

- (1) Tamsik (2) Rajsik
(3) Satvik (4) None of above

किस प्रकार का भोजन सबसे अच्छा योग करने वालों के लिए है ?

- (1) तामसिक (2) राजसिक
(3) सात्विक (4) इनमें कोई नहीं

124 Which one is not a Sudhi Kriya ?

- (1) Neti (2) Kapalbhata
(3) Dhauti (4) Kumbhaka

निम्न में से कौन सुधि क्रिया नहीं है ?

- (1) नेती (2) कपालभाति
(3) धौती (4) कुम्बरक

125 Which factor is not related with Hatha Yoga ?

- (1) Control of Mind
(2) Pranayama
(3) Asanas
(4) Sudhi Kriya

निम्न में से कौन सा लक्षण हठयोग से सम्बन्धित नहीं है ?

- (1) मानसिक सन्तुलन
(2) प्राणायाम
(3) आसन
(4) सुधि क्रिया

126 The theory of surplus energy of play was given by

- (1) Pavlov (2) Freud
(3) Herbert Spencer (4) Spearman

खेल के अतिरिक्त ऊर्जा (शक्ति) के सिद्धान्त का प्रतिपादन किसने किया ?

- (1) पावलोव (2) फ्रायड
(3) हार्बर्ट स्पेन्सर (4) स्पियरमैन

127 Recreation is necessary

- (1) to participate in different activities
- (2) to develop personality
- (3) to get pleasure and mental peace
- (4) to organise competition

मनोरंजन जरूरी है -

- (1) विभिन्न कार्यक्रमों की गतिविधियों में भाग लेने के लिए
- (2) व्यक्तित्व के विकास के लिए
- (3) आत्म खुशी एवं मन की शान्ति के लिए
- (4) विभिन्न प्रतियोगिताएँ आयोजित करने के लिए

128 Objectives of camping is

- (1) Learning Practical skill
- (2) Acquiring positive attitudes
- (3) Developing effective interpersonal relationships
- (4) All of above

कैम्पिंग के क्या उद्देश्य हैं ?

- (1) प्रकृतिकल कौशल सिखना।
- (2) सकारात्मक सोच विकसित करना।
- (3) व्यक्तिगत सम्बन्ध विकसित करना
- (4) उपर लिखित सभी

129 Who composed the famous song "Sare Jahan Se Acha" used during camping

- (1) Jaidev
- (2) Mohamand Iqbal
- (3) Bankim Chandra Chatterjee
- (4) Rabindra Nath Tagore

कैम्प के दौरान गाये जाने वाला - "सारे जहाँ से अच्छा हिन्दुस्तान हमारा" गीत लिखा ?

- (1) जयदेव
- (2) मोहम्मद इकबाल
- (3) बंकिम चंद्र चटर्जी
- (4) रविन्द्र नाथ टैगोर

130 Who pointed out that the word recreation is broad enough to include play in its expression ?

- (1) T.P. Nunn
- (2) John H Finely
- (3) P.M. Joseph
- (4) John Dewey

निम्न में से किसने अपने कथन में खेल के शब्द को मनोरंजन का सर्वोत्कृष्ट रूप कहा है।

- (1) टी. पी. नन
- (2) जान. एच. फाईनली
- (3) पी. एम जोसेफ
- (4) जान दूबे

SPACE FOR ROUGH WORK / कच्चे काम के लिये जगह
