

M.P. Ed.

M.P. Ed.

13P/222/24

Question Booklet No.

(To be filled up by the candidate by **blue/black ball-point pen**)

Roll No.

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Roll No.

(Write the digits in words)

Serial No. of Answer Sheet

Day and Date

(Signature of Invigilator)

INSTRUCTIONS TO CANDIDATES

(Use only **blue/black ball-point pen** in the space above and on both sides of the Answer Sheet)

1. Within 10 minutes of the issue of the Question Booklet, check the Question Booklet to ensure that it contains all the pages in correct sequence and that no page/question is missing. In case of faulty Question Booklet bring it to the notice of the Superintendent/Invigilators immediately to obtain a fresh Question Booklet.
2. Do not bring any loose paper, written or blank, inside the Examination Hall *except the Admit Card without its envelope.*
3. A separate Answer Sheet is given. *It should not be folded or mutilated. A second Answer Sheet shall not be provided. Only the Answer Sheet will be evaluated.*
4. Write your **Roll Number and Serial Number of the Answer Sheet by pen** in the space provided above.
5. *On the front page of the Answer Sheet, write by pen your Roll Number in the space provided at the top, and by darkening the circles at the bottom. Also, wherever applicable, write the Question Booklet Number and the Set Number in appropriate places.*
6. No overwriting is allowed in the entries of Roll No., Question Booklet No. and Set No. (if any) on OMR sheet and Roll No. and OMR sheet No. on the Question Booklet.
7. Any changes in the aforesaid entries is to be verified by the invigilator, otherwise it will be taken as unfair means.
8. Each question in this Booklet is followed by four alternative answers. *For each question, you are to record the correct option on the Answer Sheet by darkening the appropriate circle in the corresponding row of the Answer Sheet, by pen as mentioned in the guidelines given on the first page of the Answer Sheet.*
9. For each question, darken only one circle on the Answer Sheet. If you darken more than one circle or darken a circle partially, the answer will be treated as incorrect.
10. *Note that the answer once filled in ink cannot be changed.* If you do not wish to attempt a question, leave all the circles in the corresponding row blank (such question will be awarded zero marks).
11. For rough work, use the inner back page of the title cover and the blank page at the end of this Booklet.
12. Deposit *only the OMR Answer Sheet* at the end of the Test.
13. You are not permitted to leave the Examination Hall until the end of the Test.
14. If a candidate attempts to use any form of unfair means, he/she shall be liable to such punishment as the University may determine and impose on him/her.

[उपर्युक्त निर्देश हिन्दी में अन्तिम आवरण-पृष्ठ पर दिये गये हैं ।]

Total No. of Printed Pages : 22



13P/222/24

No. of Questions : 100

प्रश्नों की संख्या : 100

Time : 90 Minutes]

[Full Marks : 300

समय : 90 मिनट]

[पूर्णांक : 300

Note : (i) Attempt as many questions as you can. Each question carries 3 (three) marks. **One mark will be deducted for each incorrect answer. Zero** mark will be awarded for each unattempted question.

अधिकाधिक प्रश्नों को हल करने का प्रयत्न करें। प्रत्येक प्रश्न 3 (तीन) अंक का है। प्रत्येक गलत उत्तर के लिए एक अंक काटा जायेगा। प्रत्येक अनुत्तरित प्रश्न का प्राप्तांक शून्य होगा।

(ii) If more than one alternative answers seem to be approximate to the correct answer, choose the closest one.

यदि एकाधिक वैकल्पिक उत्तर सही उत्तर के निकट प्रतीत हों, तो निकटतम सही उत्तर दें।

1. Who propounded the laws of learning ?

- ✓(1) Thorndike (2) Jung
(3) Skinner (4) Wundth

सीखने के नियम किसने प्रतिपादित किये थे ?

- (1) थार्नडाइक (2) जंग
(3) स्किनर (4) वुन्थ

2. The shortening of a muscle during contraction is called :

- (1) Eccentric contraction ✓(2) Concentric contraction
(3) Isometric contraction (4) None of these

संकुचन के दौरान मांसपेशी का छोटा होना कहलाता है ?

- (1) इसेन्ट्रिक संकुचन (2) कन्सेन्ट्रिक संकुचन
(3) आइसोमेट्रिक संकुचन (4) इनमें से कोई नहीं

(1)

P. T. O.

3. The immediate source of energy in the body is :

- ✓(1) ATP (2) Carbohydrates
(3) Fat (4) Protein

शरीर में ऊर्जा का तुरन्त स्रोत है :

- (1) एटीपी (2) कार्बोहाइड्रेट्स
(3) वसा (4) प्रोटीन

4. ATP is stored in :

- (1) Liver ✓(2) Muscle
(3) Nerve Cell (4) None of these

एटीपी एकत्रित किया जाता है :

- (1) यकृत में (2) मांसपेशी में
(3) नाडी कोशिका में (4) इनमें से कोई नहीं

5. The duration of one macro cycle of sports training is :

- ✓(1) 12 Months (2) 10 Months (3) 8 Months (4) 6 Months

खेल प्रशिक्षण में 'बृहद चक्र' की अवधि होती है :

- (1) 12 महीने (2) 10 महीने (3) 8 महीने (4) 6 महीने

6. The first South Asian Federation Games were held in :

- (1) Dhaka ✓(2) Kathmandu
(3) New Delhi (4) Columbo

प्रथम दक्षिण खेल आयोजित किये गये थे :

- (1) ढाका में (2) काठमाण्डू में
(3) नई दिल्ली में (4) कोलम्बो में

7. The "Fartlek Training" is also known as

- (1) Circuit Training ✓(2) Speed Play
(3) Interval Training (4) None of them

"फार्टलेक ट्रेनिंग" को यह भी कहा जाता है

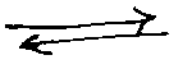
- (1) सर्किट ट्रेनिंग (2) स्पीड प्ले
(3) इन्टरवेल ट्रेनिंग (4) इनमें से कोई नहीं

8. 'Sprain' is the injury of :

- (1) Bones (2) Teeth (3) Tendons ✓(4) Ligaments

'मोच' चोट है :

- (1) हड्डियों की (2) दाँतों की (3) कण्डरा की (4) स्नायु बन्ध की

9. The "Power House" of the cell is called :
- ✓(1) Mitochondria (2) Ribosome
(3) RBC (4) Nucleus
- कोशिका का 'शक्ति गृह' कहलाता है
- (1) माइटोकॉण्ड्रीया (कणांग) (2) राइबोसोम
(3) लाल रक्त कणिका (4) केन्द्रक
10. In hammer throw which force takes away the hammer :
- (1) Centripetal force ✓(2) Centrifugal force
(3) Friction force (4) Gravitational force
- तार गोला फेंक में कौन-सा बल तार गोला को दूर पहुँचाता है :
- (1) अपकेन्द्रीय बल  (2) नभिकेन्द्रीय बल
(3) घर्षण बल (4) गुरुत्वाकर्षण बल
11. Forward inclination of the shoulder girdle is :
- (1) Forward bending (2) Scoliosis
✓(3) Round Shoulder (4) Lordosis
- कंधे का आगे की ओर झुकाव कहलाता है :
- (1) फारवर्ड बेन्डिंग (2) पार्श्व कशेरु दण्ड घुमाव
(3) कशेरु दण्ड का घुमाव (4) लार्डोसिस
12. A muscle contracts but no movement takes place, it is known as :
- ✓(1) Isometric (2) Isotonic
(3) Isokinetic (4) None of the above
- पेशीय संकुचन के समय शारीरिक हलचल न होने पर व्यायाम किस श्रेणी का माना जायेगा।
- (1) आइसोमेट्रिक (2) आइसोटोनिक
(3) आइसोकाइनेटिक (4) इनमें से कोई नहीं
13. 'Personality Development' is the outcome of
- (1) Heredity (2) Diet
(3) Environment ✓(4) Heredity and Environment
- व्यक्तित्व का विकास प्रगति है
- (1) वंशानुक्रम का (2) भोजन का
(3) वातावरण का (4) वंशानुक्रम एवं वातावरण का

14. The 'League Tournament' is also known as

- (1) Elimination Tournament ✓(2) Round Robin Tournament
(3) Intramural Tournament (4) Knock out cum league Tournament

लीग प्रतियोगिता अन्य शब्दों में कहलाती है

- (1) इलीमिनेशन प्रतियोगिता (2) राउन्ड रोबिन प्रतियोगिता
(3) इन्ट्राम्यूरल प्रतियोगिता (4) नॉक आउट कम् लीग प्रतियोगिता

15. Triathlon' comprises of which three events ?

- (1) Swimming, cycling and Javelin Throw
✓(2) Swimming, cycling and running
(3) Swimming, running and shooting
(4) None of these

ट्रायथलोन में कौन-सी तीन स्पर्धाएँ होती हैं ?

- (1) तैराकी, साइकिलिंग व भाला फेंक
(2) तैराकी, साइकिलिंग व दौड़
(3) तैराकी, दौड़ व निशाने बाजी
(4) इनमें से कोई नहीं

16. Ligaments are found in

- (1) Lungs (2) Ribs ✓(3) Joints (4) Muscles

स्नायुबन्ध पाये जाते हैं

- (1) फेफड़ों में (2) पसालियों में (3) जोड़ों में (4) मांस पेशियों में

17. Man in motion is the focus of attention only in :

- ✓(1) Kinesiology (2) Bio-Mechanics
(3) Physical education (4) Recreation

चलता हुआ व्यक्ति, निम्नलिखित में से किस विषय का आकर्षण है :

- (1) किनेसियोलोजी (2) जैव-यांत्रिकी
(3) शारीरिक शिक्षा (4) मनोरंजन

18. The quality of life is directly related to :

- ✓(1) The state of one's health (2) One's nutritional status
(3) Individual's mind-set (4) Fulfilment of needs

जीवन स्तर का सीधा सम्बन्ध है :

- (1) किसी की स्वास्थ्य की स्थिति से (2) किसी के आहार स्तर से
(3) किसी के मानसिक स्तर से (4) जरूरतों की पूर्ति से

19. In talent identification of physical fitness what is more important ?

- (1) Mental maturity (2) Genetic characteristics
 (3) Motor qualities (4) Chronological age

खेलों में प्रतिभा खोज के लिए निम्नलिखित में से किसे अधिक महत्व दिया जाता है ?

- (1) मानसिक परिपक्वता (2) वंशानुक्रम विशेषताएँ
 (3) गामक गुण (4) कालक्रम आयु अनुसार

20. The relationship between physical education and psychology is best reflected in

- (1) Servant and master (2) Guide and traveller
 (3) Mother and daughter (4) Two loving sisters

शारीरिक शिक्षा एवं मनोविज्ञान के बीच सम्बन्ध निम्नलिखित में से किसको सही दर्शाता है ?

- (1) नौकर एवं मालिक (2) गाइड एवं यात्री
 (3) माता एवं पुत्री (4) दो प्रेमी बहनें

21. Mass physical activity group games and sports competition are, by and large, a great :

- (1) Social experience (2) Tradition with society
 (3) Festival like situation (4) National occasion

सामूहिक शारीरिक गतिविधियाँ, समूह खेल कूद प्रतिस्पर्धा द्वारा ज्यादा से ज्यादा है :

- (1) सामाजिक अनुभव (2) सामाजिक परम्पराएँ
 (3) त्यौहार जैसा माहौल (4) राष्ट्रीय अवसर

22. Preschool stage children need diet rich in :

- (1) Proteins (2) Carbohydrates
 (3) Fat (4) Vitamins

विद्यालय जाने से पूर्व की अवस्था में बच्चों के आहार में निम्नलिखित में से क्या आवश्यक है ?

- (1) प्रोटीन (2) कार्बोहाइड्रेट
 (3) वसा (4) विटामिन

23. What kind of tests do not require distinction to be made between boys and girls while working out norms ?

- (1) Skill tests (2) Fitness test
 (3) Athletic tests (4) Knowledge tests

लड़कों एवं लड़कियों के बीच वर्गीकरण करने के लिए निम्नलिखित परीक्षण की आवश्यकता नहीं है :

- (1) कौशल परीक्षण (2) दक्षता परीक्षण
 (3) एथलेटिक्स परीक्षण (4) ज्ञान परीक्षण

24. In the first type of Lever, the fulcrum is :

- (1) On the right side (2) On the left side
 (3) In the center (4) None of these

प्रथम प्रकार के लीवर में फलकूम :

- (1) दायें ओर होता है (2) बायें ओर होता है
 (3) मध्य में होता है (4) उपरोक्त कोई नहीं

25. Newton's second law of motion is also called :

- (1) Law of Interaction (2) Law of Inertia
 (3) Law of Acceleration (4) Law of Gravity

न्यूटन का गति का दूसरा सिद्धान्त कहलाता है :

- (1) अन्तः क्रिया नियम (2) जड़त्व का नियम
 (3) त्वरण का नियम (4) गुरुत्वाकर्षण का नियम

26. Which of the following Body positions are used to evaluate the human posture ?

- (1) Walking (2) Lying (3) Sitting (4) Standing

शरीर की आकृति को मापने के लिए किस आसन का प्रयोग किया जाता है ?

- (1) पैदल चाल (2) लेटे हुए (3) बैठे हुए (4) खड़े हुए

27. Which of the following injuries you simply can't treat yourself ?

- (1) Fracture (2) Sprain (3) Dislocation (4) Strain

निम्नलिखित चोटों में से किसे स्वयं उपचार नहीं किया जा सकता है ?

- (1) हड्डी का टूटना (2) मोच (3) जोड़ से हटना (4) तनाव

28. Time out for rest in Volleyball is :

- (1) 20 Sec (2) 30 Sec
 (3) 40 Sec (4) 60 Sec

वालीबॉल में समय बाहर विश्राम होता है :

- (1) 20 सेकेण्ड (2) 30 सेकेण्ड
 (3) 40 सेकेण्ड (4) 60 सेकेण्ड

29. The size of the Badminton court is :

- (1) 44 × 20 feet (2) 44 × 22 feet
 (3) 42 × 20 feet (4) 40 × 20 feet

बैडमिन्टन कोर्ट का माप होता है :

- (1) 44 × 20 फीट (2) 44 × 22 फीट
 (3) 42 × 20 फीट (4) 40 × 20 फीट

30. Court measurement for Basket ball is :
 (1) 20 × 14 m (2) 25 × 15 m (3) 28 × 15 m (4) 28 × 16 m
 बाँस्केटबॉल कोर्ट का माप होता है :
 (1) 20 × 14 m (2) 25 × 15 m (3) 28 × 15 m (4) 28 × 16 m
31. Prof. Karan Singh is associated to which sport ?
 (1) Basketball (2) Hockey (3) Polo (4) Athletics
 प्रो० कर्ण सिंह किस खेल से सम्बन्धित हैं ?
 (1) बास्केटबॉल (2) हॉकी (3) पोलो (4) एथलेटिक्स
32. Individual differences among people exist in :
 (1) body and mind (2) Skill and ability
 (3) Thought and action (4) All personality variable
 व्यक्तियों में व्यक्तिगत भिन्नता कहाँ निहित होती है ?
 (1) शरीर एवं दिमाग में (2) कौशल एवं क्षमता में
 (3) विचार एवं क्रियान्वयन में (4) समस्त व्यक्तिगत चर में
33. It is really true to say that curriculum is :
 (1) another name of syllabus (2) different from syllabus
 (3) more than a syllabus (4) much less than syllabus
 यह कहना बिलकुल सही है कि पाठ्यक्रम
 (1) विषयवस्तु का दूसरा नाम है (2) विषयवस्तु से भिन्न है
 (3) विषयवस्तु से अधिक है (4) विषयवस्तु से कम है
34. During childhood behaviour is effected by :
 (1) Community (2) School (3) Peer groups (4) Family
 बचपन में व्यवहार किससे सर्वाधिक प्रभावित होता है ?
 (1) समुदाय (2) विद्यालय (3) समकक्ष समूह (4) परिवार
35. Cognition is associated with :
 (1) Learning (2) Memory (3) Creativity (4) All of the above
 ज्ञान का सम्बन्ध है :
 (1) सीखने से (2) स्मृति से (3) रचनात्मकता से (4) उपरोक्त सभी
36. Which one of the following is not the law of learning ?
 (1) Law of readiness (2) Law of effect
 (3) Law of reaction (4) Law of exercise

निम्नलिखित में से कौन-सा अधिगम का नियम नहीं है ?

- (1) तैयारी का नियम (2) प्रभाव का नियम
(3) प्रतिक्रिया का नियम (4) व्यायाम का नियम

37. A state of decrease in performance capacity due to :

- (1) Over load (2) Under load
(3) Both (1) and (2) (4) None of these

वह अवस्था जब प्रदर्शन क्षमता कम होने लगे :

- (1) अत्यधिक भार (2) निम्न भार
✓(3) दोनों (1) एवं (2) (4) कोई नहीं

38. The combination of strength and speed ability is called :

- ✓(1) Explosive strength (2) Maximum strength
(3) Strength endurance (4) None of these

शक्ति एवं गति क्षमता के मिश्रण को कहते हैं ?

- (1) विस्फोटक शक्ति (2) अधिकतम शक्ति
(3) शक्ति एण्डोरेंस (4) उपरोक्त कोई नहीं

39. The amount of Calories required by an adult of average body weight per day is

- (1) 1500 (2) 2000 ✓(3) 2500 (4) 3000

सामान्य वजन वाले वयस्क के लिए प्रतिदिन कितनी कैलोरी की मात्रा आवश्यक है ?

- (1) 1500 (2) 2000 (3) 2500 (4) 3000

40. Which of the following variables does not influences our dietary needs ?

- (1) Age (2) Sex ✓(3) Body build (4) Occupation

निम्नलिखित चरों में से कौन हमारी भोजन जरूरतों को प्रभावित नहीं करता है ?

- (1) आयु (2) लिंग (3) शरीर संरचना (4) व्यवसाय

41. The real principle of recreation is :

- ✓(1) Feel happy (2) Feel fresh and energetic
(3) Free from mental (4) All of the above

मनोरंजन का प्रत्यक्ष सिद्धान्त है :

- (1) खुशी का अनुभव करना (2) कार्य हेतु पुनः ऊर्जा मिलना
(3) मानसिक तनाव से निजात पाना (4) उपरोक्त सभी

42. From the following which is not theory of play :

- (1) Surplus energy theory (2) Recreational theory
(3) Social contact theory (4) Time utilization theory

निम्नलिखित में से कौन-सा सिद्धान्त खेल का नहीं है :

- (1) अत्यधिक ऊर्जा सिद्धान्त (2) मनोरंजनात्मक सिद्धान्त
(3) सामाजिक सम्बन्ध सिद्धान्त (4) समय सदुपयोग सिद्धान्त

43. From the following which do not comes under the categories of a leader

- (1) Teacher (2) Member of Parliament
✓(3) Doctor (4) Member of Legislative Assembly

निम्नलिखित में से कौन नेता की श्रेणी में नहीं आता है :

- (1) शिक्षक (2) एम० पी०
✓(3) चिकित्सक (4) एम० एल० ए०

44. The word "Yoga" is derived from Sanskrit term :

- (1) Yog ✓(2) Yuj
(3) Yogi (4) None of the above

"योगा" शब्द की गुणवत्ता संस्कृत शब्द :

- (1) योग है (2) युज है
(3) योगी है (4) उपरोक्त कोई नहीं

45. From the following which is not the element of Yoga :

- (1) Niyama (2) Asana
(3) Dhyana ✓(4) Bhakti

निम्नलिखित में से कौन योग का अंग नहीं है :

- (1) नियम (2) आसन
(3) ध्यान (4) भक्ति

46. The main aim of Yoga is :

- ✓(1) to control over the mind (2) to discover the truth
(3) to overcome from disease (4) To control emotions

योग का प्रमुख लक्ष्य है :

- (1) मन को नियंत्रित करना (2) सत्य की खोज
(3) रोगों से मुक्ति (4) अपनी भावनाओं को नियंत्रित करना

47. From the following which is not the meditative pose :

- (1) Padamasana (2) Vajrasana
(3) Sukhasana (4) Savasana

निम्नलिखित में से कौन-सा आसन मन को एकाग्रता में लाने के लिए नहीं है ?

- (1) पद्मासन (2) वज्रासन
(3) सुखासन (4) शवासन

48. Meaning of "Pranayama" is :

- (1) Concentration (2) Meditation
(3) Control and regulation of breath (4) Asana

"प्राणायाम" से अभिप्राय है :

- (1) एकाग्रता (2) मानसिक नियंत्रण
(3) श्वास को नियंत्रण व संचालित करना (4) आसन

49. Olympic motto "Fortius" means :

- (1) Higher (2) Faster
(3) Stronger (4) All of these

ओलम्पिक ध्येय "फोर्टियस" का अभिप्राय है :

- (1) ऊँचा (2) तेज
(3) शक्तिशाली (4) यह सभी

50. The ability to overcome resistance is called :

- (1) dynamic strength (2) strength
(3) relative strength (4) strength endurance

अवरोध पार करने की योग्यता को कहते हैं :

- (1) गतिकीय शक्ति (2) शक्ति
(3) शरीर सम्बन्धित शक्ति (4) शक्ति सहिष्णुता

51. Skill acquisition is mainly dependent upon :

- (1) Flexibility (2) Coordination ability
(3) Muscular strength (4) Speed

कौशल सीखना मुख्यतः आधारित होता है :

- (1) लोचकता पर (2) तालमेल योग्यता पर
(3) मांसपेशी ताकत पर (4) गति पर

52. Smashing in volleyball is also known as :

- (1) lifting (2) Spiking
(3) Servicing (4) Blocking

स्मैशिंग को बॉलीबाल में यह भी कहा जाता है :

- (1) लिफ्टिंग (2) स्पाइकिंग
(3) सर्विसिंग (4) ब्लॉकिंग

53. Rehabilitation of sport injuries is done using :

- (1) Calisthenics Exercises (2) Corrective Exercise
(3) Freehand Exercise (4) All of the above

खेलों की चोट में पुनर्वास आधारित होता है :

- (1) कैलैस्थेनिक व्यायाम पर (2) सुधारात्मक व्यायाम पर
(3) हस्तमुक्त अभ्यास पर (4) उपरोक्त सभी पर

54. Which of the following Philosophies of Physical Education is also known as Experimentation ?

- (1) Realism (2) Existentialism
(3) Naturalism (4) Pragmatism

शारीरिक शिक्षा की कौन-सी दार्शनिकता (Philosophies) निम्नलिखित में से प्रायोगिक (Experimentation) के नाम से भी जानी जाती है :

- (1) वास्तविक (2) अस्तित्ववादी
(3) प्राकृतिक (4) उपयोगितावादी

55. Which country did Baron Pierre de Coubertin belongs to ?

- (1) Denmark (2) Greece (3) Switzerland (4) France

बैरन पियरे डी क्यूबर्टिन (Baron Pierre de Coubertin) किस देश से सम्बन्धित थे ?

- (1) डेनमार्क (2) यूनान (3) स्विट्जरलैण्ड (4) फ्रांस

56. The five interlinked rings of Olympic flag reflects :

- (1) The unity of the world (2) The sporting spirit of the man
(3) Brotherhood of mankind (4) International co-operation

ओलम्पिक ध्वज में आपस में जुड़े पाँच छल्ले दर्शाते हैं :

- (1) विश्व एकता (2) मनुष्य की खेल भावना
(3) मानवता में भाईचारा (4) अन्तर्राष्ट्रीय सहयोग

57. The Raj Kumari Amrit Kaur Coaching Scheme ceased to exist in October, 1961 because it :

- (1) Failed to get any support from the National Sports Federation
 ✓(2) Was merged with the National Institute of Sports, Patiala
 (3) Did not produced the desired results
 (4) Produced to be unnecessary burden on the Government

राजकुमारी अमृत कौर कोचिंग स्कीम अक्टूबर, 1961 में समाप्त की गई क्योंकि :

- (1) राष्ट्रीय खेल संघ द्वारा कोई सहायता प्राप्त करने में असक्षम रही
 (2) राष्ट्रीय खेल संस्था, पटियाला के साथ मिल गई
 (3) वांछित परिणाम प्राप्त नहीं कर पाई
 (4) सरकार पर अनावश्यक बोझ सिद्ध हुआ

58. When was the Olympic Flag for the first time used and Oath delivered to the participants ?

- (1) 1908 at London (2) 1924 at Paris
 (3) 1912 at Stockholm ✓(4) 1920 at Antwerp

ओलम्पिक ध्वज पहली बार कब प्रयोग हुआ और प्रतिभागियों को शपथ दी गयी ?

- (1) 1908 लंदन (2) 1924 पेरिस
 (3) 1912 स्काटहॉम (4) 1920 ऐंटवर्प

59. An incentive essentially is a :

- (1) Drive (2) Punishment ✓(3) Reward (4) Condition

एक प्रेरक आवश्यक है :

- (1) ऊर्जस्विता (2) दण्ड (3) ईनाम (4) परिस्थिति

60. Which of the following is the least to do with motivation system ?

- (1) Motive (2) Need ✓(3) Habit (4) Drive

निम्नलिखित में से अभिप्रेरणा प्रक्रिया में निम्नतम प्रयोग किया जाना चाहिए ?

- (1) उद्देश्य (2) आवश्यकता (3) स्वभाव (4) ऊर्जस्विता

61. "Trial and Error Theory" of Learning was propounded by :

- (1) Sigmund Freud ✓(2) E. L. Thordike
 (3) Pavlov (4) Skinner

सीखने का 'प्रयत्न और भूल सिद्धान्त' (Trial and Error Theory) किसके द्वारा दिया गया :

- (1) सिगमंड फ्रायड (Sigmund Freud) (2) ई० एल० थार्नडाईक (E. L. Thordike)
 (3) पेवलाव (Pavlov) (4) स्किनर (Skinner)

62. In Physical Education, students are rarely classified on the basis of :

- ✓(1) Mental Age (2) Anatomical Age
(3) Chronological Age (4) Physiological Age

शारीरिक शिक्षा में, विद्यार्थियों का श्रेणी विभाजन निम्नलिखित में से किस आधार पर निम्नवत् किया जाता है :

- (1) मानसिक आयु (2) शारीरिक रचना आयु
(3) कालक्रमिक आयु (4) शारीरिक क्रियात्मक आयु

63. A system that classifies all people is introvert or extrovert is known as :

- ✓(1) Type Approach (2) Trait Approach
(3) Dynamic Approach (4) Idiographic Approach

जो प्रणाली सभी लोगों को अंतर्मुखी और बहिर्मुखी में विभाजित करती है, किस नाम से जानी जाती है :

- (1) प्रतिचयन मार्ग (2) स्वभाग मार्ग
(3) विस्फोटक मार्ग (4) प्रतीकात्मक मार्ग

64. Which of the following activities may be difficult to teach in mass ?

- (1) Yoga Asanas (2) Drill and Marching
✓(3) Gymnastics (4) Set Drills

निम्नलिखित में से कौन-सी क्रिया विशाल समूह को सिखाना कठिन हो सकती है ?

- (1) योग आसन (2) ड्रिल और घरेड
(3) जिम्नास्टिक (4) निर्धारित ड्रिल

65. The types and standard of facilities required by an institution are directly proportional to its :

- (1) Ability to serve society
(2) Capacity to generate resources
✓(3) Needs and Objectives
(4) Planners, Vision and Ideals

किसी संस्था द्वारा आवश्यक सुविधाओं का प्रकार और स्तर प्रत्यक्ष रूप से किसके समानान्तर होता है :

- (1) समाज की सेवा योग्यता
(2) साधनों को उपलब्ध करने की योग्यता
(3) आवश्यकताएँ और उद्देश्य
(4) योजना करने वाले व्यक्ति की सोच और विचार

66. In comparison to general teaching lesson, skill lesson plans are :
- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| (1) Thoroughly prepared | ✓(2) Precise and Specific |
| (3) Peripheral in focus | (4) Reflective of innovation |
- साधारण पाठ योजना की अपेक्षा, विशेष पाठ योजना क्या है ?
- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| (1) भली भाँति तैयार किये गये | (2) संक्षिप्त और विशेष |
| (3) केन्द्र की ओर निर्धारित | (4) नई खोज का प्रतिबिम्ब |
67. Planning of Lesson in Physical Education is important because it helps to :
- | |
|---|
| (1) Keep the teacher alert and on the track |
| (2) Bring about attitudinal stability in students |
| (3) Students understand it well |
| ✓(4) Check waste of resources and effect economy |
- शारीरिक शिक्षा में पाठ योजना क्यों सहायक होता है :
- | |
|---|
| (1) शिक्षक को दिशा की ओर सचेत रखता है |
| (2) विद्यार्थियों में व्यवहारिक स्थिरता लाता है |
| (3) विद्यार्थी इसे भली भाँति समझ पाते हैं |
| (4) साधनों के व्यर्थ होने पर रोक और बचत बनी रहती है |
68. Who among the following has the major responsibility for the regular supervision of sports facilities and equipment ?
- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| (1) Head of the Institution | ✓(2) The Physical Education Teacher |
| (3) Any one assigned the job | (4) External Inspection |
- निम्नलिखित में से किस व्यक्ति को मुख्य जिम्मेदारी निरंतर खेल सुविधाओं और उपकरणों का निरीक्षण करना है ?
- | | |
|---|-----------------------|
| (1) संस्था का अध्यक्ष | (2) शारीरिक शिक्षक |
| (3) किसी भी व्यक्ति को निर्धारित किया गया कार्य | (4) बाहरी जाँच पड़ताल |
69. The greatest source of Funds to be the Department of Physical Education in an institution is :
- | |
|--|
| (1) Sports fee taken from the students |
| ✓(2) Annual Budgetary Allocation |
| (3) Gate-money from sports competitions |
| (4) Details of the Sports Infrastructure |
- किसी भी संस्था में शारीरिक शिक्षा विभाग में धनकोष का मुख्य साधन क्या है ?
- | | |
|---|----------------------------|
| (1) विद्यार्थियों द्वारा ली जाने वाली खेल फीस | (2) वार्षिक बजट निर्धारण |
| (3) खेल प्रतियोगिताओं द्वारा भागीदारी फीस | (4) खेल सुविधाओं का ब्यौरा |

70. If exercise included in a lesson in nature, gradually become complex as lesson progress this reflects to :
- (1) Promotion (2) Co-action ✓(3) Progression (4) Regression
- यदि पाठ में सम्मिलित की गई क्रिया प्रवृत्ति से धीरे-धीरे उन्नति करते हुए जटिल हो जाती है, तो क्या दर्शाता है :
- (1) उन्नति (2) सहक्रिया (3) विकास (4) गिरावट
71. The most enjoyable warming up activity for primary school children is :
- (1) Tumbling and Stunts (2) Graded Physical Exercises
(3) Running and Jogging ✓(4) Tag Games
- आरम्भिक स्कूली बच्चों के लिए सबसे अधिक मनोरंजक गर्माने की क्रिया क्या है ?
- (1) कलाबाजी और करतब (2) निर्धारित शारीरिक व्यायाम
(3) दौड़ना और जोगिंग (4) पकड़ने वाला खेल
72. What is the number of Hurdle jumps in steeple chase ?
- स्टीपल चेज में कितनी हर्डल बाधाएँ प्रयोग होती हैं ?
- (1) 24 (2) 30 (3) 26 ✓(4) 28
73. The Physical aspect of technique is conveyed to the athlete by Coach through :
- (1) Mechanical Means
(2) Verbal Means
(3) Literally Means
✓(4) Demonstration and Audio-Visual Means
- कोच द्वारा खिलाड़ियों को तकनीक के शारीरिक पहलू को किसके द्वारा दर्शाता है ?
- (1) यांत्रिक साधन
(2) मौखिक साधन
(3) शाब्दिक साधन
(4) प्रदर्शन और दृश्य-श्रव्य साधन
74. Which of the following is not a power sports ?
- (1) Shot Put (2) Power Lifting
(3) Hammer Throw ✓(4) Diving
- निम्नलिखित में से कौन-सा खेल ताकत युक्त नहीं है ?
- (1) शॉट पुट (गोला फेंकना) (2) पॉवर लिफ्टिंग
(3) हैमर थ्रो (4) डाईविंग

75. Which is the longest bone in the Human Body ?

- (1) Humorous (2) Ulna
(3) Tibia (4) Femur

मानवीय शरीर में सबसे लम्बी हड्डी कौन-सी है ?

- (1) ह्यूमरस (2) अलना
(3) टिबिया (4) फीमर

76. Which is the longest muscle in Human Body ?

- (1) Sartorius (2) Triceps
(3) Gastrocnemius (4) Rectus abdominis

मानवीय शरीर में सबसे लम्बी मांसपेशी कौन-सी है ?

- (1) सारटोरियस (2) ट्राईसेप
(3) गेस्ट्रोनीमियस (4) रेक्टस ऐबडोमिनिस

77. How many times does the Cardiac-cycle occur in a healthy adult in one minute ?

स्वस्थ युवक में एक मिनट में कितनी बार हृदय चक्र उत्पन्न होता है ?

- (1) 76 (2) 70 (3) 74 (4) 72

78. Which of the following is Hinge Joint ?

- (1) Shoulder Joint (2) Wrist Joint
(3) Hip Joint (4) Elbow Joint

निम्नलिखित में से कौन-सा हिंज (कब्जे वाला जोड़) जोड़ है :

- (1) कंधे का जोड़ (2) कलाई का जोड़
(3) कूल्हे का जोड़ (4) कोहनी का जोड़

79. Which of the following is mainly responsible for clotting of blood ?

- (1) Leucocytes (2) Phagocytes
(3) Thrombocytes (4) Haemoglobin

निम्नलिखित में से मुख्यतः रक्त जमाव के लिए क्या जिम्मेदार होता है ?

- (1) श्वेतरक्त कण (2) फेगोसाइट्स
(3) थ्रोम्बोसाइट (4) हीमोग्लोबिन

80. To which of the following chambers of the heart is the aorta connected ?

- (1) Right Ventricle (2) Left Auricle
(3) Left Ventricle (4) Right Auricle

हृदय के कौन से हिस्से के साथ मुख्य धमनी जुड़ी होती है :

- (1) दायां वैन्ट्रीकल (2) बायां ऑरीकल
(3) बायां वैन्ट्रीकल (4) दायां ऑरीकल

81. In order for a person to be a Universal Blood donar which of the blood group one should possess :

यदि व्यक्ति सर्वत्र रक्त दान कर सकता है, तो उसका रक्त समूह क्या होता है ?

- ✓(1) O (2) B (3) A (4) AB

82. During very strenuous exercise, the major reason for the onset of fatigue is :

- (1) Carbon dioxide (2) Oxygen debt.
(3) Depletion of Glycogen ✓(4) Lactic Acid Formation

अधिक जटिल व्यायाम के दौरान, थकान का कारण क्या हो सकता है ?

- (1) कार्बनडाई ऑक्साइड (2) ऑक्सीजन ऋण
(3) ग्लाइकोजन की कमी (4) लैक्टिक अम्ल की रचना

83. A state of Anemia occurs when there is decrease in :

- (1) Blood Plasma (2) Blood Platelets
(3) Blood Sugar ✓(4) Haemoglobin

एनीमिया की स्थिति किस पदार्थ की कमी के कारण उत्पन्न होती है ?

- (1) रक्त प्लाज्मा (2) रक्त बिम्बाणु
(3) रक्त शुगर (4) हीमोग्लोबिन

84. Physical Exercise done in the presence of Oxygen is called :

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

ऑक्सीजन की उपस्थिति में किए जाने वाले शारीरिक व्यायाम क्या कहलाते हैं ?

- (1) एरोबिक (2) एनएरोबिक
(3) आईसोमेट्रिक (4) आईसोकाईनेटिक

85. The requirement of aerobic and anaerobic endurance depends on a person's

- (1) Somato-type (2) Age
✓(3) Chosen sport/event (4) Training Load

एरोबिक और एनएरोबिक सहनशीलता व्यक्ति के किस स्थिति पर निर्भर करती है ?

- (1) शरीर का प्रकार (2) आयु
(3) चयनित खेल/इवेंट (4) प्रशिक्षण भार

86. The major function of the ligaments in the body is to :

- (1) Act as levers (2) Reduce friction in joints
 (3) Prevent joint dislocation (4) Coordinate movements

शरीर के तंतुओं का मुख्य कार्य शरीर में :

- (1) लीवर की भाँति (पुली) कार्य करना (2) जोड़ों में घर्षण कम करना
 (3) जोड़ हड्डी उतरने से बचाव करना (4) गति में तालमेल बनाना

87. The Saggital plane divides the body :

- (1) Into left and right sides (2) Lengthwise
 (3) into upper and lower halves (4) Limb-wise

सेजीटल आधार शरीर को किस रूप में विभाजित करता है ?

- (1) बाएँ और दाएँ भाग में (2) लम्बवत्
 (3) ऊपरी और निचले अर्द्ध में (4) आंशिक रूप से

88. The movement called 'plantar flexion' occurs only in the :

- (1) Knee (2) Hip (3) Ankle (4) Wrist

प्लांटर मोड़ना गति केवल किस स्थिति में उत्पन्न होती है ?

- (1) घुटने (2) कूल्हे (3) टखने (4) कलाई

89. What makes it possible for us to stand, sit, speak and blink ?

- (1) Muscles (2) Nerves (3) Cells (4) Tissues

हमारे लिए खड़े होना, बैठना, बोलना और पलक झपकाना किस प्रकार संभव है ?

- (1) मांसपेशियों (2) नाड़ियों (3) कोशिकाओं (4) तंतुओं

90. For which aspect, every movement of the body needs to be correct ?

- (1) Force (2) Speed
 (3) Position (4) Precision

किस पहलू के संदर्भ में प्रत्येक गति का उचित होना आवश्यक है :

- (1) ताकत (2) गति
 (3) स्थिति (4) यथार्थता

91. Lifting your arms sideways as in a jumping jack is an example of :

- (1) Abduction (2) Rotation
 (3) Circumduction (4) Folding Motion

कूदने वाले व्यक्ति की भाँति भुजाओं को एक ओर ऊपर उठाना, किसका उदाहरण है ?

- (1) उठाना (2) चक्रावर्तन
(3) पर्यावर्तन (4) मोड़ने की गति

92. The food we eat, yields in the form of :

- (1) Carbohydrates (2) Thermal Waves
(3) Nerve Stimulations (4) Heat units called calories

जो भोजन हम खाते हैं, वह किस रूप में परिवर्तित होता है :

- (1) कार्बोहाइड्रेट्स (2) ऊष्म धारा
(3) नाड़ी संचेतनता (4) ऊर्जा यूनिट जिन्हें कैलोरी कहते हैं

93. The most frequent dietary deficiencies occur in :

- (1) Vitamin B and Potassium (2) Vitamin A and Sodium chloride
(3) Vitamin D and Calcium (4) Vitamin C and Phosphorus

अत्यधिक भोजन तत्त्व की कमी होती है :

- (1) विटामिन बी और पोटेशियम (2) विटामिन ए और सोडियम क्लोराइड
(3) विटामिन डी और कैल्शियम (4) विटामिन सी और फास्फोरस

94. How many calories does one gram of carbohydrate provide ?

- (1) Five (2) Four (3) Six (4) Seven

1 ग्राम कार्बोहाइड्रेट्स द्वारा कितनी कैलोरी उत्पन्न होती है ?

- (1) पाँच (2) चार (3) छः (4) सात

95. The term – "Carbohydrate loading" used by athletes means, amount of energy we can :

- (1) spend during hard physical workout
(2) Generate during per unit of time
(3) Extract from the food we eat
(4) Store in our muscles -

"कार्बोहाइड्रेट भण्डारण" शब्द का प्रयोग खिलाड़ियों द्वारा ऊर्जा की मात्रा को कहते हैं जो वह :

- (1) शारीरिक क्रिया में प्रयोग करते हैं
(2) समय के प्रत्येक यूनिट के दौरान उत्पन्न करते हैं
(3) हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन से प्राप्त करते हैं
(4) मांसपेशियों में भण्डारित करते हैं

96. Obesity, for sure, results when you :

- (1) Take in more calories than you burn
 (2) Develop the habit of frequent eating
 (3) Engage in strenuous exercises
 (4) Follow no scruples in eating

मोटापा अवश्य उत्पन्न होता है, यदि आप :

- (1) प्रयोग से अधिक कैलोरी भोजन में लेते हैं
 (2) निरंतर भोजन खाने की आदत विकसित करते हैं
 (3) जटिल व्यायाम में कार्यरत रहते हैं
 (4) भोजन में किसी भी प्रकार का संकोच नहीं करते हैं

97. In India, the School Health Services started in :

भारत में स्कूल स्वास्थ्य सेवाएँ कब आरम्भ हुई ?

- (1) 1949 (2) 1909 (3) 1962 (4) 1968

98. Dark color clothing is fit to be worn during :

- (1) Autumn (2) Spring (3) Winter (4) Summer

गहरे रंग के कपड़े साधारणतः किस मौसम में पहनना चाहिए :

- (1) पतझड़ (2) बसंत (3) सर्दी (4) गर्मी

99. A simple stretching programme is one of the best devices to :

- (1) Tone your muscles
 (2) Keep you flexible as long as possible
 (3) Improve neuromuscular coordination
 (4) Attain dynamic balance

एक साधारण फैलाव व्यायाम कार्यक्रम, एक अति उत्तम साधन है :

- (1) मांसपेशीय तान के लिए
 (2) जितना अधिक संभव हो आपको लचकीला रखने के लिए
 (3) नाड़ी-मांसपेशी संकुचन तालमेल में सुधार
 (4) विस्फोटक संतुलन बनाए रखने के लिए

100. Rickets is caused due to the deficiency of :

- (1) Vitamin A (2) Vitamin D
 (3) Vitamin K (4) Vitamin B

रिकेट्स बीमारी किस कमी द्वारा होती है ?

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



अभ्यर्थियों के लिए निर्देश

4+4+4 3-4 = 11
21
3-4 = 11
11

इस पुस्तिका के प्रथम आवरण-पृष्ठ पर तथा उत्तर-पत्र के दोनों पृष्ठों पर केवल नीली/काली बाल-प्वाइंट पेन से ही लिखें।

1. प्रश्न पुस्तिका मिलने के 10 मिनट के अन्दर ही देख ले कि प्रश्नपत्र में सभी पृष्ठ मौजूद हैं और कोई प्रश्न छूटा नहीं है। पुस्तिका दोषयुक्त पाये जाने पर इसकी सूचना तत्काल कक्ष निरीक्षक को देकर सम्पूर्ण प्रश्नपत्र की दूसरी पुस्तिका प्राप्त कर लें।
2. परीक्षा भवन में लिफाफा रहित प्रवेश-पत्र के अतिरिक्त, लिखा या सादा कोई भी खुला कागज साथ में न लायें।
3. उत्तर-पत्र अलग से दिया गया है। इसे न तो मोड़ें और न ही विकृत करें। दूसरा उत्तर-पत्र नहीं दिया जायेगा। केवल उत्तर-पत्र का ही मूल्यांकन किया जायेगा।
4. अपना अनुक्रमांक तथा उत्तर-पत्र का क्रमांक प्रथम आवरण-पृष्ठ पर पेन से निर्धारित स्थान पर लिखें।
5. उत्तर-पत्र के प्रथम पृष्ठ पर पेन से अपना अनुक्रमांक निर्धारित स्थान पर लिखें तथा नीचे दिये वृत्तों को गाढ़ा कर दें। जहाँ-जहाँ आवश्यक हो वहाँ प्रश्न-पुस्तिका का क्रमांक तथा सेट का नम्बर उचित स्थानों पर लिखें।
6. ओ० एम० आर० पत्र पर अनुक्रमांक संख्या, प्रश्न-पुस्तिका संख्या व सेट संख्या (यदि कोई हो) तथा प्रश्न-पुस्तिका पर अनुक्रमांक संख्या और ओ० एम० आर० पत्र संख्या की प्रविष्टियों में उपरिलेखन की अनुमति नहीं है।
7. उपर्युक्त प्रविष्टियों में कोई भी परिवर्तन कक्ष निरीक्षक द्वारा प्रमाणित होना चाहिये अन्यथा यह एक अनुचित साधन का प्रयोग माना जायेगा।
8. प्रश्न-पुस्तिका में प्रत्येक प्रश्न के चार वैकल्पिक उत्तर दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के वैकल्पिक उत्तर के लिये आपको उत्तर-पत्र की सम्बन्धित पंक्ति के सामने दिये गये वृत्त को उत्तर-पत्र के प्रथम पृष्ठ पर दिये गये निर्देशों के अनुसार पेन से गाढ़ा करना है।
9. प्रत्येक प्रश्न के उत्तर के लिये केवल एक ही वृत्त को गाढ़ा करें। एक से अधिक वृत्तों को गाढ़ा करने पर अथवा एक वृत्त को अपूर्ण भरने पर वह उत्तर गलत माना जायेगा।
10. ध्यान दें कि एक बार स्याही द्वारा अंकित उत्तर बदला नहीं जा सकता है। यदि आप किसी प्रश्न का उत्तर नहीं देना चाहते हैं, तो सम्बन्धित पंक्ति के सामने दिये गये सभी वृत्तों को खाली छोड़ दें। ऐसे प्रश्नों पर शून्य अंक दिये जायेंगे।
11. रफ कागज के लिये इस पुस्तिका के मुखपृष्ठ के अंदर वाला पृष्ठ तथा अंतिम खाली पृष्ठ का प्रयोग करें।
12. परीक्षा के उपरान्त केवल ओ० एम० आर० उत्तर-पत्र ही परीक्षा भवन में जमा करें।
13. परीक्षा समाप्त होने से पहले परीक्षा भवन से बाहर जाने की अनुमति नहीं होगी।
14. यदि कोई अभ्यर्थी परीक्षा में अनुचित साधनों का प्रयोग करता है, तो वह विश्वविद्यालय द्वारा निर्धारित दंड का/की भागी होगा/होगी।