prepp

Practice, Learn and Achieve Your Goal with Prepp

DSSB Exam

PGT Previous Paper

Simplifying
Government Exams

SSC CHSL | IAS EXAM | RRB NTPC | NTSE | CDS
SSC CGL | CBSE UGC NET | IBPS PO | NDA
SBI PO | IBPS CLERK | AFCAT | SSC JE | CTET
CSIR UGC NET | CAPF | IBPS RRB

www.prepp.in

DO NOT OPEN THE SEAL OF THE BOOKLET UNTIL YOU ARE TOLD TO DO SO

POST CODE / पोस्ट कोड
145/12, 146/12, 173/14, 174/14

Question Booklet No./
प्रश्न पुस्तिका संख्या

801890

RKD-02/PGT-PHYEDU/TIER-II/X-16

Write here Roll number and Answer-Sheet No.
यहाँ क्रमांक एवं उत्तर-पत्रिका संख्या लिखें

Roll No./अनुक्रमांक | | | | | | | | |

Answer Sheet No./उत्तर-पत्रिका संख्या | | | | | | |

Question Booklet Series
प्रश्न पुस्तिका क्रम

A

SEAL

OBJECTIVE TYPE AND DESCRIPTIVE TYPE TIER - II EXAMINATION
वस्तुनिष्ठ और वर्णनात्मक टियर-II परीक्षा

1. There are two Booklets in Green Seal with OMR Answer-Sheet inserted in the First Booklet. First Booklet is of Objective Type and Second Booklet is of Question-Cum Answer Booklet (Descriptive examination). Candidates must complete the details of Roll Number, etc., in the OMR Answer-Sheet as well as in Question Booklets wherever needed, before he/she actually starts answering the questions, failing which Answer-Sheet will not be evaluated and 'ZERO' mark will be awarded.
   Objective Type and Question-Cum Answer Booklet's seals shall be opened in the following manner :
   (a) Opening of Green Seal : 10:15 a.m.
   (b) Opening of Orange Seal : 10:20 a.m.
   (c) Opening of Blue Seal : 12:30 p.m.
2. You are required to first handover your OMR Answer-Sheet to Invigilator at sharp 12:30 p.m. and afterwards Question-Cum Answer Booklet (Descriptive Examination) at 1:30 p.m.

1. हरी सील के अन्तर्गत दो पुस्तिकाएँ हैं एवं पहली पुस्तिका में ओ.एम.आर. उत्तर-पुस्तिका संलग्न है । पहली पुस्तिका वस्तुनिष्ठ और दूसरी पुस्तिका प्रश्न-उत्तर पुस्तिका (वर्णनात्मक परीक्षा) की है । अभ्यर्थी को प्रश्नों के उत्तर लिखने से पहले प्रश्न पुस्तिकाओं एवं ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रिका पर आवश्यकतानुसार रोल नं. तथा अन्य विवरण भरना चाहिए अन्यथा उत्तर-पत्रिका जाँची नहीं जाएगी और शून्य अंक दिया जाएगा ।
   वस्तुनिष्ठ और प्रश्न-उत्तर पुस्तिका नमूना की सील निम्न विधि से खोलें :
   (क) हरी सील खोलने का समय : 10:15 बजे
   (ख) नारंगी सील खोलने का समय : 10:20 बजे
   (ग) नीली सील खोलने का समय : 12:30 बजे
2. आप से अपेक्षा की जाती है कि सर्वप्रथम अपनी ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रिका ठीक 12:30 बजे और पुन: प्रश्न-उत्तर पुस्तिका (वर्णनात्मक परीक्षा) दोपहर 1:30 बजे निरीक्षक को जमा करें ।

इस पुस्तिका की सील तब तक न खोलें जब तक कहा न जाए

Latest Sarkari Jobs, Govt Exam Results, Vacancies and updates on one click
Know More

DO NOT OPEN THE SEAL OF THE BOOKLET UNTIL YOU ARE TOLD TO DO SO
इस पुस्तिका की सील तब तक न खोलें जब तक कहा न जाए

POST CODE / पोस्ट कोड
145/12, 146/12, 173/14, 174/14

OBJECTIVE TYPE TIER-II EXAMINATION
वस्तुनिष्ठ टियर-II परीक्षा

RKD-02/PGT-PHYEDU/TIER-II/X-16

Time Allowed : **2 hours**
निर्धारित समय : **2 घंटे**

Maximum Marks : **200**
अधिकतम अंक : **200**

Read the following instructions carefully before you begin to answer the questions
प्रश्नों के उत्तर देने से पहले नीचे लिखे अनुदेशों को ध्यान से पढ़ लें ।

IMPORTANT INSTRUCTIONS TO CANDIDATES

1. This Booklet contains **200** questions in all comprising the following test component :

Sl. No.	Test Component	No. of Questions
1)	Post Specific subject related questions	200

2. **All** questions are compulsory and carry equal marks.
3. **The paper carries negative markings. For each wrong answer 0.25 mark will be deducted.**
4. In case of any discrepancy between the English and Hindi versions of any question, the English version will be treated as final/authentic.
5. OMR Answer-Sheet is enclosed in this Booklet. You must complete the details of **Roll Number, Question Booklet No., Question Booklet Series, etc.,** on the Answer Sheet and Answer-Sheet No. on the space provided above in this Question Booklet, before you actually start answering the questions, failing which your Answer Sheet will not be evaluated and you will be awarded 'ZERO' mark.
6. You must not tear off or remove any sheet from this Booklet. The Answer-Sheet must be handed over to the Invigilator before you leave the Examination Hall.
7. Use of Calculator/Palmtop/Laptop/Other Digital Instrument/Mobile/Cell Phone/Pager is **not** allowed.
8. Candidates found guilty of misconduct/using unfair means in the Examination Hall will be liable for appropriate penal/legal action.
9. The manner in which different questions are to be answered has been explained at the back of this Booklet, which you should read carefully before actually answering the questions.
10. **No Rough Work is to be done on the Answer Sheet.**

उम्मीदवारों के लिए महत्त्वपूर्ण अनुदेश

1. इस पुस्तिका में कुल **200** प्रश्न हैं, जिनमें निम्नलिखित परीक्षण विषय शामिल हैं :

क्र. सं.	परीक्षण विषय	प्रश्नों की संख्या
1)	पोस्ट स्पेसिफिक विषय संबंधी प्रश्न	200

2. **सभी** प्रश्न अनिवार्य हैं तथा सबके बराबर अंक हैं ।
3. **प्रश्न-पत्र में नकारात्मक अंकन होगा । हर गलत उत्तर के लिए 0.25 अंक काटा जायेगा ।**
4. यदि किसी प्रश्न के हिन्दी तथा अंग्रेजी अनुवाद में कोई अंतर है, तो अंग्रेजी अनुवाद को ही सही समझा जायेगा ।
5. इस पुस्तिका में ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रिका संलग्न है । प्रश्नों के उत्तर वास्तव में शुरू करने से पहले आप उत्तर-पत्रिका में अपना रोल नम्बर, प्रश्न पुस्तिका संख्या, प्रश्न पुस्तिका क्रम इत्यादि तथा इस प्रश्न पुस्तिका में उपरोक्त दिए गए स्थान पर उत्तर-पत्रिका की संख्या लिखें । अन्यथा आपकी उत्तर-पत्रिका को जाँचा नहीं जायेगा और शून्य अंक दिया जायेगा ।
6. इस पुस्तिका से कोई पन्ना फाड़ना या अलग करना मना है । परीक्षा-भवन छोड़ने से पहले उत्तर-पत्रिका निरीक्षक के हवाले कर दें ।
7. कैलकुलेटर/पामटॉप/लैपटॉप/अन्य डिजिटल उपकरण/मोबाइल/सेल फोन/पेजर का उपयोग **वर्जित** है ।
8. परीक्षा-भवन में अनुचित व्यवहार एवं कार्य के लिए दोषी पाये गये अभ्यर्थी युक्तिसंगत दंडनीय/वैधानिक कार्यवाही के पात्र होंगे ।
9. विभिन्न प्रश्नों के उत्तर देने की विधि इस पुस्तिका के पीछे छपे हुए निर्देशों में दे दी गई है, इसे आप प्रश्नों के उत्तर देने से पहले ध्यानपूर्वक पढ़ लें ।
10. **कोई रफ कार्य उत्तर-पत्रिका पर नहीं करना है ।**

SEAL

Go through instructions given in Page No. 48 (Back Cover Page)

Latest Sarkari Jobs, Govt Exam Results, Vacancies and updates on one click
Know More

1. एशियन गेम्स के संस्थापना जनक का नाम क्या है?
(a) पटियाला के महाराजा यादवेन्द्र सिंह (b) पंडित जवाहर लाल नेहरू
(c) राजकुमारी अमृत कौर (d) प्रोफ़ेसर गुरुदत्त सोंधी

2. शरीर में एक सम्पूर्ण परिपथ (सर्किट) को पूरा करने में रक्त की एक बूँद को लगने वाला अनुमानित समय होता है-
(a) एक मिनट (b) 30 सेकेंड
(c) 50 सेकेंड (d) डेढ़ मिनट

3. कब्जे वाले जोड़ का उदाहरण पाया जाता है-
(a) रीढ़ रज्जु में (b) एटलस और एक्सिस के मिलन स्थल पर
(c) घुटने में. (d) ग्लीनोइड केविटी में

4. ज्यादातर संचालन कौशल (मोटर स्किल) सम्बन्धी शिक्षण हो जाता है-
(a) युवावस्था में (b) शैशवावस्था में.
(c) बचपन में (d) किशोरावस्था में

5. विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा देने वाले शिक्षकों का सबसे पुराना नाम था-
(a) ड्रिल मास्टर (b) शारीरिक प्रशिक्षण शिक्षक (पी.टी. आई.)
(c) कौशल (स्किल) मास्टर (d) शारीरिक शिक्षक

6. निम्नलिखित में से कौन स्वास्थ्य की परिचर्चा के दायरे में नहीं आता ?
(a) स्वच्छता (b) बीमारी
(c) विकलांगता (d) मृत्यु

7. खेलकूद की ट्रेनिंग एक दीर्घकालीन विषय है और इसमें-
(a) कोई छोटे रास्ते (शोर्ट कट्स) नहीं होते.
(b) सरल प्रविधि अपनाई जाती है.
(c) ऊबड़-खाबड़ (तरंगित) पथों पर चलना पड़ता है.
(d) चुनने के लिए विविध विकल्प होते हैं.

8. आपके मतानुसार सभी प्रकार की शोध के केंद्र में है-
(a) उपकरण (b) प्रविधि
(c) प्रश्न (d) परिकल्पना

9. निम्नलिखित में से कौन सी निर्धारित टर्म टेस्ट को परिभाषित (Denote) नहीं करती ?
(a) मांसपेशियों की शक्ति
(b) सॉकर खेलने की क्षमता.
(c) बास्केट बॉल में निशानेबाजी की क्षमता
(d) दौड़ने की गति (स्पीड)

Latest Sarkari Jobs, Govt Exam Results, Vacancies and updates on one click
Know More

10. प्रबंधन के लिए पूर्व में प्रयुक्त शब्दावली (टर्म) थी-

(a) प्रशासन (b) आयोजन
(c) संयोजन (d) निदेशन

11. दशमलव प्रणाली में अंक प्रयुक्त होते हैं शून्य से ________

(a) 8 (b) 9
(c) 16 (d) उपर्युक्त में कोई नहीं

12. भारत में कोच को दिया जाने वाला सर्वोच्च पुरस्कार है

(a) अर्जुन पुरस्कार (b) राजीव खेलरत्न- पुरस्कार
(c) द्रोणाचार्य पुरस्कार (d) विशिष्ट ज्योति- पुरस्कार

13. गति में मनुष्य सबके ध्यान का केंद्र बनता है केवल-

(a) पेशी गति विज्ञानं (काईनेसिओलोजी) में.
(b) जीव यांत्रिकी (बायो मेकेनिक्स) में.
(c) शारीरिक शिक्षा में
(d) प्रबल मनोरंजन(विगोरस रिक्रीएशन) में.

14. अन्तः शारीरिक संरचना की भाषा में दिल (Heart) की पेशी को कहा जाता है-

(a) पेरीकार्डियम (b) एण्डोकार्डियम
(c) मायोकार्डियम (d) एपीथेलियम

15. स्नायु-जाल(लिगामेंट) का शरीर में सबसे बड़ा काम उन्मुखता है –

(a) जोड़ों को अपने स्थान से हटने से बचाना.
(b) जोड़ों में घिसाव को कम करना
(c) उत्तोलक (लीवर) के रूप में काम करना
(d) हिलने-डुलने आदि को संयोजित करना.

16. अभिप्रेरण के किस सिद्धांत का स्रोत जीवविज्ञानात्मक उन्मुखता है ?

(a) आवश्यकता का सिद्धांत (b) उत्तेजना (आगे बढ़ने) का सिद्धांत
(c) मूलवृत्ति(नैसर्गिक प्रवृत्ति) का सिद्धांत (d) मानवतावादी सिद्धांत

17. देश में किस वर्ष में मास्टर ऑफ़ फिज़िकल एजुकेशन का कोर्स प्रारंभ हुआ ?

(a) 1961-62 (b) 1962-63
(c) 1963-64 (d) 1964-65

18. प्राथमिक रूप से स्वास्थ्य के लिए उत्तरदायी है –

(a) समुदाय (b) व्यक्ति
(c) राज्य (d) माता-पिता

19. एक सामान्य नियम के रूप में बच्चों का प्रशिक्षण प्रति सप्ताह कितने घंटों से अधिक नहीं होना चाहिए ?

(a) 10 से 16 घंटे (b) 12 से 18 घंटे
(c) 16 से 22 घंटे (d) 18 से 24 घंटे

Latest Sarkari Jobs, Govt Exam Results, Vacancies and updates on one click
Know More

20. सभी अनुसंधानों का समापक परिणाम होता है-
(a) अधिक अच्छी कार्य पद्धति एवं और अधिक अनुसंधान
(b) परिकल्पना की पुष्टि या अस्वीकृति
(c) विषय की विस्तृत समझ
(d) ज्ञान पिंड

21. मोटर (शारीरिक)क्षमता परीक्षण और फिटनेस तथा एथलेटिक कौशल परीक्षण से प्राप्त उत्तर(प्रतिक्रिया) को रिकार्ड किया जा सकता है-
(a) परिमाणात्मक रूप से (b) गुणात्मक रूप से.
(c) व्यक्तिनिष्ठ रूप से (d) यांत्रिक रूप से

22. मानवीय अंतर्व्यवहार के किसी भी क्षेत्र के प्रबंधन का सार है-
(a) संयोजन (b) सह-अस्तित्व
(c) सहयोग (d) सह-क्रिया

23. RAM का तात्पर्य होता है-
(a) रेंडम एलाउड मेमोरी (b) रेडी एक्सेस मेमोरी
(c) रेंडम एक्सेस मेमोरी (d) उपरिलिखित में से कोई नहीं.

24. उबेर कप (UBER CUP) सम्बंधित है-
(a) स्क्वेश से (b) टेबल टेनिस से
(c) बेडमिन्टन से (d) टेनिस से

25. पुरुष और महिलाएँ किस को छोड़कर लगभग हर क्षेत्र में भिन्न होते हैं ?
(a) मानसिक योग्यता (b) लैंगिक अन्तः संरचना
(c) शारीरिक लक्षण (d) शरीरतंत्रीय कार्य प्रणाली

26. अत्यधिक श्रम-साध्य कसरत करते समय होने वाली थकान का मुख्य कारण होता है-
(a) कार्बन डाइ-ऑक्साइड (b) ओक्सिजन की कमी
(c) ग्लायकोजिन का घटना(अवक्षय) (d) लेक्टिक अम्ल का निर्माण

27. खिंचाव (एक्सटेंशन) के कितने अंश पार होने पर हाइपरएक्स्टेंशन होता है ?
(a) 60 अंश (b) 90 अंश
(c) 120 अंश (d) 180 अंश

28. सभी उच्च कोटि के खिलाड़ियों में विद्यमान होता / होती है-
(a) जीतने की एक उत्कट इच्छा
(b) सफलता की उच्च आवश्यकता
(c) रिकोर्ड्स बनाने की अत्यंत मजबूत इच्छा
(d) वैभव – संग्रह का लक्ष्य

Latest Sarkari Jobs, Govt Exam Results, Vacancies and updates on one click
Know More

29. कितनी क्षेत्रीय (प्रादेशिक) समितियों के माध्यम से राष्ट्रीय शिक्षक प्रशिक्षण परिषद्(नॅशनल काउन्सिल ऑफ़ टीचर एजुकेशन)काम करती है ?

(a) दो (b) चार
(c) पांच (d) छः

30. स्वास्थ्य के विषय में किसी को भी सदैव –

(a) रीति-रिवाजों और परम्पराओं को अपनाना चाहिए
(b) माता-पिता की सलाह पर काम करना चाहिए.
(c) विज्ञान के प्रकाश द्वारा प्रेरित हो आगे बढ़ना चाहिए.
(d) बचाव में विश्वास करना चाहिए, न कि उपचार में.

31. भार के दो मुख्य घटक होते हैं-

(a) विशिष्टता (स्पेसिफिसिटी) और परिमाण
(b) तीव्रता और परिमाण
(c) तीव्रता और प्रगति-क्रम
(d) सातत्य और रिकवरी

32. सिद्धान्तगत अनुसन्धान को दूसरे किस नाम से जाना जाता है ?

(a) तार्किक अनुसन्धान (b) बोध्य(प्रात्यक्षिक) अनुसन्धान
(c) संकल्पन- अनुसन्धान (d) व्यावहारिक अनुसन्धान

33. परीक्षणों और मापनों को वास्तव में कौन-सी चीज़ अर्थवान बनाती है ?

(a) डाटा रिकार्डिंग की परिशुद्धता (b) रिकार्ड किए गए तथ्यों का अर्थ- घटन
(c) सिद्धांत आधारित मूल्यांकन (d) परीक्षण प्रविधि का विश्लेषण

34. एक राज्य स्तरीय स्पोर्ट्स एसोसिएशन अपने राष्ट्रीय स्तर की बॉडी से किस अर्थ में भिन्न होती है ?

(a) उद्देश्यों में (b) कार्य प्रणाली में
(c) अधिकार क्षेत्र में (d) संवैधानिक स्तर में.

35. इंटरनेट के उपयोग के लिए अपने मॉडेम को सेट करने हेतु आप निम्नलिखित में से किसे अनिवार्यतः उपयोग में लाएंगे ?

(a) डायल अप नेट वर्किंग (b) मोनीटर
(c) सी.डी. प्लेयर (d) इन में से कुछ नहीं.

36. भारत में खेलकूदों को संचालित करने का अधिकार किसके पास है ?

(a) स्पोर्ट्स काउन्सिल ऑफ़ इंडिया (b) स्पोर्ट्स अथॉरिटी ऑफ़ इंडिया
(c) इंडियन ओलम्पिक एसोसिअशन (d) उपरिलिखित में से कोई नहीं.

37. किसके द्वारा शारीरिक शिक्षा का राष्ट्रीय कार्यक्रम -1956 निर्मित किया गया था ?

(a) लक्ष्मी बाई कालेज ऑफ़ फिजीकल एजुकेशन
(b) यूनियन मिनिस्ट्री ऑफ़ एजुकेशन
(c) ऑल इंडिया काउन्सिल ऑफ़ स्पोर्ट्स
(d) सेंट्रल एडवाइज़री बोर्ड ऑफ़ फिजीकल एजुकेशन एण्ड रिक्रीएशन

Latest Sarkari Jobs, Govt Exam Results, Vacancies and updates on one click
Know More

38. किसकी कमी से रक्ताल्पता (एनीमिया) की स्थिति बनती है ?
(a) रक्त प्लाज्मा
(b) रक्त प्लेटलेट्स
(c) रक्त शर्करा
(d) हीमोग्लोबिन

39. शरीर में उत्तोलक (लीवर) किसलिए बल उत्पन्न करते हैं ?
(a) गति उत्पन्न करने हेतु.
(b) प्रतिरोध समाप्त करने के लिए
(c) एक वस्तु के वेग की गति को बढ़ाने के लिए
(d) एक वस्तु को स्पेस में पहुंचाने के लिए.

40. एक व्यक्ति का अपने व्यक्तित्व की विशेषताओं का बोध प्रतिबिम्वित होता है उसके –
(a) आत्म-सम्मान में
(b) आत्म-विचारों में
(c) आत्म-प्रभावोत्पादकता में
(d) आत्म- समादर में

41. बी.पी. एड. पाठ्यक्रम के लिए प्रवेश-योग्यता है-
(a) बेचलर ऑफ़ आर्ट्स की डिग्री
(b) बेचलर ऑफ़ साइंस की डिग्री
(c) सीनिअर सेकंडरी+ सी. पी. एड.
(d) किसी भी विषय में बेचलर की डिग्री

42. एक सम्पूर्ण आहार , जिसे पोषक आहार कहा जाता है, वह होता है जो-
(a) हमारी भूख को शांत करता हो
(b) आहार के सभी तत्वों को समाहित रखता हो
(c) भली-भांति पकाया गया हो
(d) अत्यंत भूख बढ़ाने वाला हो

43. एक प्रशिक्षण सत्र में कुल किया गया कार्य कहलाता है-
(a) परिमाण (वोल्यूम)
(b) तीव्रता
(c) आवृत्ति (बारंबारता)
(d) सघनता

44. चुनौतीपूर्ण अनुसंधानात्मक प्रश्न केवल उनके द्वारा ही चुने जाते हैं जो-
(a) बुद्धि कौशल रखते हैं
(b) सर्वोत्तम मार्ग-दर्शन प्राप्त करते हैं
(c) अपने नियंत्रण में संसाधन रखते हैं
(d) जो समय से आगे सोचने में समर्थ होते हैं

45. मूल्यांकन का सर्वाधिक मान्य प्रकार कौन सा है ?
(a) अंतर्ज्ञान व अटकल पर आधारित
(b) परिगणित अनुमान पर आधारित
(c) भली-भांति स्थापित निर्णय की कसौटी पर आधारित
(d) तर्क संगत अभिगम पर आधारित

46. विद्यालय का अंतर्संस्थागत कार्यक्रम वास्तव में किसकी सर्वोत्तम आधारभूमि है ?
(a) कौशलों के विकास की
(b) मूल निर्देशात्मक (बेसिक इंस्ट्रक्शनल) कार्य की
(c) परीक्षण कौशलों की निपुणता की
(d) छात्र- मनोरंजन की

47. एक्सेल (Excel) में सूत्र (फार्मूला) शुरू होता है-
(a) = चिह्न से
(b) + चिह्न से
(c) , चिह्न से
(d) " " चिह्न से

Latest Sarkari Jobs, Govt Exam Results, Vacancies and updates on one click
Know More

48. इन्सुलिन का उत्पादन करती हैं-
(a) लिंग ग्रंथियां
(b) अग्न्याशय
(c) थाइरोइड ग्रंथि
(d) इनमें से कोई नहीं.

49. मासपेशियों को सुदृढ़ बनाने का एक मात्र तरीका है-
(a) उन्हें सदैव गतिमान रखें
(b) उनको सदैव सही और प्रचुर व्यायाम कराएं
(c) हर सुबह उनकी तेल से मालिश करें
(d) यौगिक मरोड़ों और घुमावों (संकोचन-विमोचन) से युक्त रखें

50. ओक्सिजन की उपस्थिति में किया गया शारीरिक व्यायाम कहा जाता है-
(a) एरोबिक
(b) एन-एरोबिक
(c) सममितीय (आइसोमेट्रिक)
(d) आइसोकाइनेटिक

51. एक वस्तु के किसमें परिवर्तन को त्वरण से परिभाषित किया जाता है ?
(a) स्थिति
(b) दिशा
(c) वेग
(d) गति

52. लोगों में वैयक्तिक अंतर अवस्थित होता है-
(a) शरीर और मस्तिष्क में
(b) कौशल और क्षमता में
(c) विचार और क्रिया में
(d) व्यक्तित्व के सभी चरों (वेरिएबिल्स)में

53. निम्नलिखित में से मानवीय क्रिया का कौन सा क्षेत्र अपरिहार्यतावश मूल्यों (Values) के साथ जोड़ दिया गया है ?
(a) व्यापार (ट्रेड)
(b) व्यवसाय(बिज़नेस)
(c) अध्यापन
(d) फिल्मों में काम करना

54. एक ग्राम कार्बोहाइड्रेट कितनी केलोरी देता है ?
(a) चार
(b) पाँच
(c) छह
(d) सात

55. स्पोर्ट्स ट्रेनिंग के एक मेक्रो चक्र (साइकल) का समय होता है-
(a) 12 महीने
(b) 10 महीने
(c) 8 महीने
(d) 6 महीने

56. नमूना लेने (सेम्पलिंग) को किसकी चाभी माना जाता है ?
(a) ऐतिहासिक शोध की
(b) दार्शनिक शोध की
(c) पुस्तकालय रिसर्च की
(d) सही-सही मापन उपकरणों (टूल्स) की

57. परीक्षण (टेस्ट) के कौन से दो लक्षण बहुत ही निकटवर्ती अन्तः सम्बंधित हैं ?
(a) मानदंड और वैधता
(b) विश्वसनीयता और वैधता
(c) वस्तुनिष्ठता और वैधता
(d) विश्वसनीयता और वस्तुनिष्ठता

Latest Sarkari Jobs, Govt Exam Results, Vacancies and updates on one click
Know More

58. अंतर्संस्थागत और बहिर्संस्थागत दोनों प्रकार की एथलेटिक प्रतियोगिताओं का योगदान है
(a) एथलेटिक प्रतिभा के विकास में
(b) शैक्षिक उद्देश्य में
(c) प्रतिभागियों के शारीरिक हित में
(d) संस्थाकीय प्रतिष्ठा में

59. एक बिल्डिंग में नेटवर्किंग के लिए निम्नलिखित में कौन-सा नेटवर्किंग समाधान (Solution) सर्वोचित है ?
(a) एल. ए. एन (LAN)
(b) डब्ल्यू. ए. एन. (WAN)
(c) एम्.ए. एन.(MAN)
(d) ऊपर दिए गए सभी

60. दो औसतों की तुलना करने में काम में लाया गया साभिप्राय परीक्षण (टेस्ट ऑफ़ सिग्निफिकेंस) होता है-
(a) एफ टेस्ट (F – TEST)
(b) काई स्क्वेयर (Chi – square)
(c) टी-टेस्ट
(d) उपरिलिखित में कोई नहीं

61. 'द इंडियन ओलम्पिक एसोसिएशन' किस वर्ष में बनाई गई थी ?
(a) 1927 में
(b) 1952 में
(c) 1937 में
(d) 1947 में

62. निम्नलिखित में से किस उपकरण द्वारा जीवनशक्ति की क्षमता मापी जाती है ?
(a) लेक्टोमीटर
(b) गोनिओमीटर
(c) स्पायरो मीटर
(d) थर्मोमीटर

63. जब पिंड हवा में होता है तो क्या बदलना असंभव है ?
(a) पिंड का आकार (शेप)
(b) पिंड की स्थिति
(c) पिंड की संहति(मास)
(d) पिंड का हिलना-डुलना

64. शिक्षा में बच्चों में होने वाले व्यक्तिगत भेद के कारण सबसे अधिक क्या प्रभावित होता है ?
(a) पाठ्यक्रम
(b) अध्यापन प्रणाली
(c) समय सारिणी
(d) शिक्षक –नियुक्ति

65. स्पोर्ट्समेनशिप जैसे नैतिक मूल्यों को एथलीट्स कहाँ से ग्रहण करते हैं ?
(a) सह-एथलीट (खिलाडियों) एवं सीनियरों से
(b) शिक्षक एवं कोच लोगों से
(c) खेल- कूद अधिकारियों से
(d) माता-पिता एवं वरिष्टजनों से

66. स्वास्थ्य सम्बंधित फिटनेस दूसरे किस सबसे अच्छे नाम से जाना जाता है ?
(a) एरोबिक फिटनेस
(b) कार्डियो-वास्कुलर फिटनेस
(c) मोटर फिटनेस
(d) सामान्य फिटनेस

67. जहाँ तक फिटनेस का सवाल है, वरीयता(प्राथमिकता) प्रशिक्षण किसका बुनियादी रूप (फॉर्म) है?
(a) क्षमता प्रशिक्षण
(b) गति प्रशिक्षण
(c) विश्रांति प्रशिक्षण
(d) वजन प्रशिक्षण

Latest Sarkari Jobs, Govt Exam Results, Vacancies and updates on one click
Know More

68. बेतरतीव(रेंडम) चयन, सेम्पलिंग की एक प्रक्रिया की ओर इंगित करता है, जो है-

(a) सबसे कम संयोगजन्य
(b) सर्वोच्च यंत्रीकृत
(c) स्वतंत्र और अनियंत्रित
(d) पूर्णतः वैज्ञानिक

69. अवरोध दौड़ किसका अच्छा मापक है ?

(a) समन्वयन का
(b) गति की तीव्रता का
(c) शरीर शक्ति का
(d) कार्य क्षेत्र के लचीलेपन का.

70. खेलकूद के आधारभूत ढांचे की योजना और निर्माण करते वक्त क्या सर्वाधिक आवश्यक है ?

(a) एक स्पष्ट नीति और मूल्य(वेल्यू) प्रणाली
(b) एक अंतर्दृष्टि और अनुभव
(c) एक विस्तृत अंतर्दृष्टि (विज़न), एक गतिशील दृष्टिकोण और एक लचीली अभिवृत्ति
(d) एक ऊर्ध्वाधर भावी अभिगम

71. www पर पाए जाने वाले दस्तावेज़ों को क्या कहा जाता है ?

(a) एक लिंक
(b) एक पेज
(c) एक नोड
(d) एक स्पाइडर

72. सर्किट ट्रेनिंग का प्रारंभ,स्पष्टीकरण और अध्ययन सर्व प्रथम किसके द्वारा किया गया ?

(a) मार्गन और एडम्सन
(b) क्लार्क एवं डी क्लार्क
(c) स्कोलिच
(d) इनमें से कोई नहीं

73. मानव हृदय का आकार लगभग कितना बड़ा होता है ?

(a) औसत आकार के सेब जितना
(b) मुर्गी के अंडे जितना
(c) मनुष्य की बंद मुट्ठी जितना
(d) बड़े बादाम जितना

74. खून का थक्का जमने में निम्नलिखित में मुख्यतः कौन उत्तरदायी है ?

(a) थ्रोम्बोसाइट्स
(b) हीमोग्लोबिन
(c) ल्युकोसाइट्स
(d) फेगोसाइट्स

75. क्लास-वन उत्तोलक (लीवर) किसके लिए बनाया जाता है ?

(a) गति(स्पीड) के लिए
(b) साम्यावस्था(संतुलन के लिए)
(c) शक्ति/ क्षमता के लिए
(d) गति की श्रेणी(रेंज) के लिए

76. यदि एक टीम का नायक (लीडर) सहिष्णु और उदार प्रकृति का है तो उसकी टीम –

(a) मुश्किल से ही प्रभावी परिणाम दे पाएगी
(b) सर्वोत्तम उपलब्धि देगी
(c) स्थिति(रेंक) सुधार के लिए प्रयत्नशील होगी
(d) 'करो या मरो' के सिद्धांत में विश्वास करेगी

Latest Sarkari Jobs, Govt Exam Results, Vacancies and updates on one click
Know More

77. कालिजों और विश्वविद्यालयों में शारीरिक शिक्षण के प्राध्यापकों की योग्यताओं और वेतनमानों का निर्धारण कौन करता है ?

(a) केंद्र सरकार (b) राज्य सरकारें

(c) वेतन आयोग (d) विश्वविद्यालय अनुदान आयोग

78. स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस का सर्व प्रमुख घटक है-

(a) लचीलापन (b) माँसपेशी-शक्ति

(c) कार्डियो-वास्कुलर सहनशीलता (d) शारीरिक संरचना

79. सर्किट ट्रेनिग का सबसे महत्त्वपूर्ण अंश क्या है ?

(a) व्यायामीय तीव्रता (b) व्यायामीय सघनता

(c) व्यायामीय परिमाण (d) व्यायामीय सातत्य

80. सैद्धान्तिक आधार सामग्री (डाटा) सामान्य रूप से किस रूप में होते हैं ?

(a) संख्यात्मक आइटम्स (b) नापने योग्य चर

(c) विचार, विश्वास, मूल्य, नज़रिया आदि (d) परिमाण-योग्य दावे

81. ज्यादातर फिटनेस सम्बन्धी परिभाषाएँ इस विषय में एक मत हैं कि कुल मिलाकर फिटनेस -

(a) सामान्य होती है (b) विशिष्ट होती है

(c) समग्र होती है (d) गति की अनेक श्रेणी वाली होती है.

82. सम्पूर्ण विश्व में महान शिक्षकों की प्रसिद्धि का विन्दु होता है –

(a) ज्ञान भंडार (b) चारित्रिक शक्ति

(c) व्यापक ज्ञान और पाण्डित्य (d) अध्यापन शैली

83. कौन सी दो आउटपुट डिवाइस हैं ?

(a) मोनिटर और प्रिंटर (b) स्टोरेज और डिस्क (फ्लॉपी,सीडी)

(c) की बोर्ड और माउस (d) विडोज़ 2000, विन्डोज़ एन.टी.

84. बहुलक,मध्यिका और माध्य केन्द्रीय प्रवृत्ति की माप हैं . यह कथन है -

(a) सत्य (b) असत्य

(c) आंशिक सत्य (d) आंशिक असत्य

85. निम्नलिखित में से कौन-सा वंशानुगत है ?

(a) व्यक्तित्व के विशिष्ट गुण (b) आदतें और दिन-चर्या

(c) चरित्र (d) व्यवहार एवं शिष्टाचार

86. यदि अधिक लम्बे समय तक मांसपेशी पर तनाव रहेगा तो –

(a) यह मांसपेशी को फाड़ देगा (b) मांसपेशी में दर्द हो जाएगा

(c) अत्यंत दर्द और पीड़ा को जन्म देगा (d) मानसिक व्यथा-कारक होगा

Latest Sarkari Jobs, Govt Exam Results, Vacancies and updates on one click
Know More

87. बालू में या खुरदरे मैदान में नंगे पैर चलने से किसमें सुधार होगा?

(a) चपटे पैर (फ्लेट फीट) में
(b) टेढ़े पैर (क्लब फीट) में
(c) मुड़े हुए पैर में
(d) बाहर की ओर झुके हुए पैर में

88. आजकल अर्थशास्त्रियों में खेलकूदों के प्रति आकर्षण का क्या कारण है ?

(a) मीडिया – प्रचार
(b) स्पोर्ट्स इंडस्ट्री की वृद्धि (ग्रोथ)
(c) एथलीट्स पर उच्च निवेश
(d) गलाकाटु प्रतिस्पर्धा

89. निम्नलिखित में से कौन–सी एजेंसी शारीरिक शिक्षा के अनेक प्रशिक्षण पाठ्यक्रमों की पारिभाषिक शब्दावली सुनिश्चित करती है ?

(a) शिक्षा मंत्रालय
(b) राज्य शिक्षा विभाग
(c) नॅशनल काउन्सिल ऑफ़ टीचर एजुकेशन
(d) नॅशनल काउन्सिल फॉर एजुकेशनल रिसर्च एण्ड ट्रेनिंग

90. मोटापे के ज्यादातर मामलों में सबसे मज़बूत कारण है-

(a) जंक फ़ूड का खाया जाना
(b) कोई व्यायाम नहीं करना
(c) मुख्य खानों के बीच कुछ-कुछ खाते रहना
(d) अत्यधिक खाना

91. लम्बे समय का ट्रेनिंग प्लान कितने समय का हो सकता है ?

(a) एक वर्ष
(b) दो से तीन वर्ष
(c) तीन से पाँच वर्ष या और भी अधिक
(d) अंत रहित समयावधि का.

92. ऐतिहासिक अनुसंधान का दूसरा नाम है-

(a) जीवन संबंधी (बायोग्राफिक) रिसर्च
(b) जनसांख्यिकी(डेमोग्राफिक) रिसर्च
(c) पश्चावलोकन(रेट्रोस्पेक्टिव) रिसर्च
(d) आत्मविश्लेषी(इन्त्रोस्पेकटिव) रिसर्च

93. हार्वर्ड स्टेप टेस्ट में लड़कों के लिए बेंच की ऊंचाई होती है-

(a) 15 इंच
(b) 20 इंच
(c) 24 इंच
(d) 30 इंच

94. एक व्याख्यान का अविलम्ब और फलदायी फोलो-अप होता है-

(a) प्रायोगिक प्रदर्शन
(b) धुआंधार सत्र
(c) आत्मदृष्टि
(d) परिचर्चा

95. वर्तमान फ़ाइल को नए नाम से सेव करने के लिए या नए लोकेशन पर सेव करने के लिए दिया जाने वाला कमांड होता है-

(a) सेव
(b) सेव एज
(c) सेव एण्ड रिप्लेस
(d) न्यू फ़ाइल

Latest Sarkari Jobs, Govt Exam Results, Vacancies and updates on one click
Know More

96. एक सम्पूर्ण पोसीटिव सह-सम्बन्ध (को- रिलेशन) का उल्लेख (इंडीकेट) होता है-
(a) +1 द्वारा
(b) शून्य द्वारा
(c) +1 और शून्य दोनों के द्वारा
(d) इनमें कोई नहीं

97. जीवन की गुणवत्ता सीधे रूप में सम्बंध रखती है –
(a) किसी के स्वास्थ्य की अवस्था से
(b) किसी के पौष्टिकता स्तर से
(c) व्यक्तिगत माइंड सेट से
(d) आवश्यकताओं की पूर्ति से

98. इन्टरनेशनल ओलंपिक्स कमेटी द्वारा कौन-सी दवा(ड्रग्स) पर प्रतिबन्ध नहीं लगाया गया है ?
(a) एल्कोहल
(b) गांजा (मारिजुआना)
(c) कोकीन
(d) एफेड्रीइन

99. गति की अवस्था में हड्डियाँ किसका काम करती हैं ?
(a) समन्वयक (कोर्डीनेटर) का
(b) अक्ष (एक्सल) का
(c) सतह (लेवल) का
(d) वाहक (मूवर्स) का

100. ओलम्पिक गेम्स को किसने अभूतपूर्व लाभ अर्जित करने वाला विषय बना दिया है ?
(a) उनके सिद्धांत एवं विषय
(b) नवयुवकों की अपील की शिक्षा
(c) मीडिया का जोर-शोर से सम्मिलित होना
(d) विश्वव्यापी प्रायोजकता (ग्लोबल स्पोंसरशिप)

101. सहज बुद्धि के अनुसार एक प्राथमिकता के रूप में सच्चा शारीरिक शिक्षा का शिक्षक रखता है-
(a) अपने व्यवसाय के प्रति अत्यधिक सम्मान
(b) स्वास्थ्य,फिटनेस,गतिमयता और बच्चों के प्रति प्रेम
(c) खेलकूद और खेलकूद संबंधी प्रतियोगिताओं के प्रति तीव्र भावावेश
(d) सुन्दर अभिव्यक्ति कौशल

102. बच्चों में कब्ज़ होने का मुख्य कारण कौन-सा है ?
(a) भोजन में अपर्याप्त रफेज़
(b) समय पर व नियमित टॉयलेट आदतों की कमी
(c) जंक फूड का बहुत ज्यादा उपयोग
(d) भोजन चबाने की सही आदत का न होना

103. सभी खेलों का रोमांच विद्यमान है-
(a) प्रतियोगिताओं में
(b) खेल के निष्पादन में
(c) जीतने में
(d) प्रतिभागिता में

104. एक व्यक्तिगत शोधकर्ता के लिए शोध की कौन सी समस्या सर्वोचित है ?
(a) उसके सुपरवाइज़र द्वारा सुझाई गई समस्या
(b) विभिन्न सन्दर्भों में अन्यों द्वारा उठाई गई समस्या
(c) लींक से हटकर उठाई गई समस्या
(d) उसके द्वारा स्वयं खोजी गई समस्या

Latest Sarkari Jobs, Govt Exam Results, Vacancies and updates on one click
Know More

105. प्रसिद्ध क्रॉस वेबर टेस्ट में टेस्ट आइटम्स की कुल संख्या कितनी है ?
(a) 5 (पांच)
(b) 6 (छह)
(c) 4 (चार)
(d) 3 (तीन)

106. अध्यापन गतिविधियों का लिखित पाठ आयोजन सही अर्थों में जाना जाता है-
(a) विषय गाइड
(b) टोपिक/ एक्टिविटी गाइड
(c) क्लास गाइड
(d) टीचर गाइड

107. bit शब्द का तात्पर्य होता है-
(a) मेगाबाईट
(b) बाइनरी भाषा
(c) बाइनरी अंक
(d) त्रिक अंक (टर्नरी नंबर)

108. बास्केट बॉल में केन्द्रीय वृत्त की त्रिज्या का माप होता है-
(a) 1.80 मी.
(b) 1.60 मी.
(c) 2.0 मी.
(d) 1.75 मी.

109. ग्रीष्म ओलम्पिक गेम्स के लिए कितनी समय-सीमा निर्धारित है?
(a) 18 दिन
(b) 15 दिन
(c) 16 दिन
(d) 20 दिन

110. प्रतियोगिता आरम्भ होने के कितने घंटे पूर्व एथलीट्स(खिलाडियों) को कार्बोहाइड्रेट ग्रहण कर लेना चाहिए ?
(a) 8-10 घंटे
(b) 6-9 घंटे
(c) 1-4 घंटे
(d) 3-6 घंटे

111. चेहरे की त्वचा से जुड़ी मांसपेशियां किस काम में सहायक होती हैं ?
(a) भली-भांति भोजन चबाने में
(b) जबड़े को विविध तरीके से घुमाने में
(c) अपने भावावेगों को अभिव्यक्त करने में
(d) चेहरे संबंधी गति निष्पादन में

112. निम्नलिखित में से किसने खेलकूद में सामान्य रुचि को असाधारण रूप से बढ़ा दिया है ?
(a) दैनिक समाचार पत्रों में खेलकूद को समाहित करना
(b) खेलकूद की पत्र-पत्रिकाएँ
(c) रेडियो और टेलीविज़न पर खेलों का सजीव रिपोर्टिंग
(d) स्पोर्ट्स पत्रकारिता में वृद्धि

113. शारीरिक शिक्षा का सम्पूर्ण पाठ्यक्रम किसमें विद्यमान है ?
(a) एक अध्यापक के पाठों में
(b) सिलेबस और पाठ्यपुस्तकों में
(c) स्कूल में बच्चों के अनुभव में
(d) क्लासरूम में छात्रों के साथ परस्पर क्रिया-व्यवहार में

Latest Sarkari Jobs, Govt Exam Results, Vacancies and updates on one click
Know More

114. निम्नलिखित में किस पदार्थ में हीमोग्लोबिन सर्वाधिक मात्रा में पाया जाता है ?
(a) केलशियम (b) मेगनीशियम
(c) पोटेशियम (d) लोहा

115. नीचे दी गई पद्धतियों में कौन सी मनो-नियंत्रित तकनीक (सायको रेगुलेशन टेकनीक) नहीं है ?
(a) बायो-फीडबेक (b) स्व रचित(औटोजेनिक) ट्रेनिंग
(c) विचार अवरोधक (d) मोटर कौशल ट्रेनिंग

116. रिसर्च स्कोलर के नियंत्रण में किस प्रकार के चर (वेरिएबल्स) होते हैं ?
(a) पराश्रित (डिपेंडेंट) चर (b) अप्रासंगिक बाहरी चर
(c) हस्तक्षेप करने वाले चर (d) स्वतंत्र चर

117. सिट-अप टेस्ट, जिसका समय 30 सेकिंड है, किसका परीक्षण करता है ?
(a) स्फूर्ति, सामर्थ्य और लचीलापन
(b) उदरीय शक्ति, सहनशीलता और चाल
(c) पृष्ठीय शक्ति, चाल और लचीलापन
(d) गत्यात्मक संतुलन, मांसपेशी शक्ति और चाल

118. विशिष्ट खेलकूद कौशलों की संप्राप्ति से छात्रों में यह योग्यता आएगी कि -
(a) वे कुशलता पूर्वक गति –संचालन कर पाएँगे।
(b) वे अच्छे खिलाडी बन जाएँगे।
(c) वे विशेषज्ञ बन जाएंगे।
(d) वे कामों को बचत पूर्वक कर पाएँगे।

119. सर्वर्स कंप्यूटर होते हैं, जो दूसरे कम्प्यूटरों को संसाधन प्रदान करते हैं, जो कि जुड़े होते हैं-
(a) नेटवर्क से (b) मेनफ्रेम से
(c) सुपरकंप्यूटर से (d) इनमें से कोई नहीं

120. नीचे दिए गए खेलों में कौन सा खेल पिंग-पोंग नाम से भी जाना जाता है ?
(a) बेडमिन्टन (b) लान टेनिस
(c) टेबल टेनिस (d) बोवलिंग

121. मांसपेशियां बनाने और शरीर को सुव्यवस्थित सुडौल रखने का एक मात्र तरीका है-
(a) शक्ति (स्ट्रेंग्थ) ट्रेनिंग (b) क्षमता (सहनशीलता) दौड़
(c) अंतराल (इंटरवल) ट्रेनिंग (d) फार्टलेक ट्रेनिंग

122. मांसपेशियों में ज्यादा बलपूर्वक संकुचन होता है यदि उन्हें-
(a) सावधान(एलर्ट) रखा जाए (b) खिंचाव युक्त रखा जाए
(c) तत्पर रखा जाए (d) लचीला रखा जाए

Latest Sarkari Jobs, Govt Exam Results, Vacancies and updates on one click
Know More

123. खेलकूद मनोविज्ञान में एक एथलेटिक व्यक्तित्व की अवधारणा -

(a) अधिक गंभीर हो चुकी है।
(b) स्पष्ट रूप में उभर कर आनी है।
(c) दूरकी कौड़ी लाना है।
(d) एक असम्भवता है।

124. किशोरों के लिए शारीरिक क्रिया-कलाप कार्यक्रम अनिवार्य रूप से -

(a) विकास की ओर उन्मुख होना चाहिए।
(b) प्रतिस्पर्धा की ओर उन्मुख होना चाहिए।
(c) उपलब्धि की ओर उन्मुख होना चाहिए।
(d) निष्पादन की ओर उन्मुख होना चाहिए।

125. निम्नलिखित शारीरिक अंगों में सबसे संवेदनशील किसे माना जाता है ?

(a) गला
(b) आँखें
(c) कान
(d) नाक

126. नियमानुसार स्विमिंग पूल में पानी का तापमान लगभग कितने अंश सेल्सिअस होना चाहिए ?

(a) 26 अंश C
(b) 27 अंश C
(c) 28 अंश C
(d) 29 अंश C

127. निम्नलिखित में से प्रायोगिक रिसर्च में कार्यविधि की कार्य योजना (ब्लू प्रिंट) किसे कहा जाता है ?

(a) डिज़ाइन
(b) उपकरण
(c) प्रयोगशाला- नियंत्रण
(d) चर (वेरिएबल्स)

128. मानवविज्ञान सम्बन्धी मानदंड (Anthropometric measurements) तभी सबसे ज्यादा शुद्ध होंगे, जब वे केवल-

(a) प्रशिक्षित लोगों द्वारा निरीक्षित हों।
(b) अत्यंत विशिष्ट उपकरणों की सहायता से किए जाएँ।
(c) उपयुक्त रूप में रिकॉर्ड किए जाएँ।
(d) मापन के तुरंत बाद ही लिख लिए जाएँ।

129. एक मार्गदर्शक (प्रेरक) गतिविधि सामान्यतः किस रूप में होती है ?

(a) मौलिक कौशल (स्किल)
(b) मनोरंजनात्मक खेल
(c) संशोधित स्किल/ड्रिल
(d) असम्बद्ध गतिविधि

130. निम्नलिखित में कौन-सा हार्डवेयर नहीं है ?

(a) चुम्बकीय टेप
(b) प्रिंटर
(c) वी.डी.यू. टर्मिनल
(d) संयोजनकर्ता

131. कितने व्यक्तिगत फाउल होने पर बास्केट बॉल के खेल में एक खिलाड़ी अयोग्य सिद्ध हो जाता है ?

(a) 3
(b) 2
(c) 4
(d) 5

Latest Sarkari Jobs, Govt Exam Results, Vacancies and updates on one click
Know More

132. किसमें किसी माँसपेशी का संकोच (सिकुड़ना) नहीं होता ?
(a) आइसोटोनिक व्यायाम (वर्कआउट्स) (b) प्रक्षेपण व्यायाम (BALLISTIC EXERCISE)
(c) आइसोमेट्रिक व्यायाम (d) आइसोकाइनेटिक विस्फोट (BURST)

133. मोच के आघात में निम्नलिखित में से कौन प्रभावित होता है ?
(a) हड्डियाँ (b) कठोर ऊतक (टेंडन्स)
(c) स्नायुजाल(लिगामेंट) (d) रक्त-नलिकाएं

134. 'भाला –फेंक' में किस प्रकार की कुशलता अपेक्षित है ?
(a) प्रक्षेपण कुशलताएँ (स्किल्स) (b) ठेलने (नोदन) की कुशलताएँ
(c) फेंकने की कुशलताएँ (d) उठाने की कुशलताएँ

135. शारीरिक शिक्षण में औपचारिक निर्देशों के पश्चात् क्या सूचीबद्ध (लिस्ट) किया जाता है ?
(a) बाहर की प्रतियोगिताएँ (b) आतंरिक प्रतियोगिताएँ
(c) परिभ्रमण (d) साहसिक खेल

136. निम्नलिखित में से कौन से खाद्य दांतों के दुश्मन हैं ?
(a) बेकरी उत्पाद (b) मेवे और फल
(c) बोनी मीट (d) च्युइंगगम्स व चोकलेट

137. एक ट्रैक और फील्ड मीट में नियुक्त किया गया मार्शल क्या सुनिश्चित करता है ?
(a) एथलीट (खिलाड़ी) द्वारा पूर्ण अनुशासन का पालन
(b) अनधिकृत व्यक्तियों से इवेंट मैदान की मुक्ति
(c) श्रोता-मंडली में उपस्थित अवांछित तत्त्वों को निम्न श्रेणी में रखना
(d) पूरी हो चुकी (खेल) इवेंट्स का सही रिकॉर्ड रखना

138. एक चुने हुए व्यक्तियों का समूह कितनी सदस्य संख्या के ऊपर बड़ा नमूना (सेम्पल) बनता है ?
(a) 30 व्यक्ति (b) 20 व्यक्ति
(c) व्यक्तियों की पर्याप्त संख्या (d) लगभग 30

139. स्किनफोल्ड केलिपर का प्रयोग किसकी जाँच के लिए किया जाता है ?
(a) त्वचा की गुणवत्ता
(b) त्वचा की मोटाई
(c) त्वचा के नीचे विद्यमान (अधस्त्वचीय) फैट टिश्यूज
(d) विशिष्ट स्थानों पर मोटापे के टिश्यूज

140. प्रभावशाली पर्यवेक्षण (सुपरविजन) वह होता है जो शारीरिक शिक्षा के शिक्षक के –
(a) कद को व्यावसायिक रूप से बढ़ा दे
(b) अच्छे व्यक्तित्व का विकास करे
(c) पर्यावरण पर विश्वास कराए
(d) समय को किसी प्रकार की शोध में लगा दे

Latest Sarkari Jobs, Govt Exam Results, Vacancies and updates on one click
Know More

141. मेमोरी और स्टोरेज़ में ये अंतर है कि मेमोरी है ______ और स्टोरेज़ है ______ ।

(a) अस्थाई, स्थाई (b) स्थाई, अस्थाई

(c) धीमी, तेज़ (d) इनमें से कोई नहीं

142. टॉड (Todd) मेमोरियल ट्रॉफी किससे सम्बंधित है ?

(a) बास्केट बॉल (b) क्रिकेट

(c) फुटबाल (d) कबड्डी

143. निम्नलिखित में कौन सी ऐक्सरसाइज़ एरोबिक नहीं है ?

(a) रिद्मिक ऐक्सरसाइज़ (b) साइक्लिंग

(c) केलिस्थेनिक्स (d) यौगिक अभ्यास

144. निम्नलिखित में से किस खेल की इवेंट्स में शक्ति (पॉवर) को सफलता की कुंजी माना जाता है ?

(a) घोड़ों की बाधा-दौड़ (steeple chase) (b) लग्गा कूद (Pole vault)

(c) सड़क पर चलना (Road walk) (d) साइक्लिंग (Cycling)

145. ऊंची कूद के मामले में कौन-सा सिद्धांत काम करता है ?

(a) प्रयोग एवं अप्रयोग (Use and disuse) (b) संवेगों का स्थानान्तरण

(c) क्रिया और प्रतिक्रिया (d) उध्वॉधर प्रक्षेपण

146. शिक्षा के किस स्तर तक अंतःसंस्थाकीय प्रतियोगिताएँ अत्यंत उपयुक्त हैं ?

(a) विद्यालय (School) (b) कोलेज (College)

(c) विश्व विद्यालय (University) (d) सभी स्तरों पर

147. निम्नलिखित में किसको निःशुल्क (फ्री) प्ले के सबसे बड़े अवसरों की आवश्यकता है ?

(a) पूर्व कैशोर्यावस्था के बच्चे (b) छोटे बच्चे

(c) बूढ़े लोग (d) महिलाएँ

148. जिम्नास्टिक्स में फ्लोर एक्सरसाइज़ के लिए परफोर्मेंस का एरिया कितना होना चाहिए ?

(a) $10 \text{ m} \times 10 \text{ m}$ (b) $12 \text{ m} \times 12 \text{ m}$

(c) $15 \text{ m} \times 15 \text{ m}$ (d) $16 \text{ m} \times 16 \text{ m}$

149. एक चेकलिस्ट की तुलना अक्सर की जाती है-

(a) गृहिणी की खरीदी लिस्ट से

(b) एक स्टोरकीपर के लेज़र से

(c) एक प्रश्नावली में रखे गए प्रश्नों की सूची से

(d) एक ऑफिस में फाइलों की इन्वेंटरी से

Latest Sarkari Jobs, Govt Exam Results, Vacancies and updates on one click
Know More

150. बॉडी कम्पोजीशन का सबसे सस्ता और ज्यादातर प्रयोग में लाया जाने वाला ऑब्जेक्टिव मेथड है-
(a) वेइंग अंडर वाटर
(b) स्किन फोल्ड केलिपर
(c) सॉफ्ट टिश्यू एक्स-रे
(d) अल्ट्रासाउंड

151. अनुकूलित(रूपांतरित) शारीरिक शिक्षण कार्यक्रम किसके लिए होता है ?
(a) उत्कृष्ट खिलाड़ियों के लिए
(b) शारीरिक और बौद्धिक विकलांगों के लिए
(c) जनजाति और पिछड़े प्रजाति वर्गों के लिए
(d) घायल और गंभीर रूप से बीमार व्यक्तियों के लिए

152. हार्ड डिस्क ड्राइवर्स किस प्रकार के स्टोरेज समझे जाते हैं ?
(a) फ्लैश
(b) स्थिर
(c) अस्थाई
(d) इनमें से कोई नहीं

153. भारत के लिए, 1928 का ओलंपियाड स्मरणीय अवसर था क्योंकि –
(a) इंडियन ओलम्पिक एसोसिएशिन की स्थापना हुई थी।
(b) भारत द्वारा भेजी गई हॉकी टीम ने ओलम्पिक स्वर्ण पदक प्राप्त किया था।
(c) कुछ भारतीय एथलीट्स(खिलाडियों) ने खेलों में हिस्सा लिया था।
(d) भारत की पहचान एक खिलाड़ी देश के रूप में हुई थी।

154. निम्नलिखित में कौन-सा वार्म-अप का सक्रिय (एक्टिव) रूप है ?
(a) डायाथर्मी
(b) केलिस्थेनिक्स
(c) गर्म जल का शॉवर
(d) तेल मालिश

155. जम्पिंग जेक की तरह दोनों साइड में बाँहों को उठाना एक उदहारण है-
(a) घूर्णन (रोटेशन) का
(b) गोलाई में परिभ्रमण का
(c) अपहरण का
(d) फोल्डिंग मोशन का

156. बनाए गए समय चक्र (टाइम टेबल) का उद्देश्य होना चाहिए-
(a) उद्देश्यों की शीघ्र पूर्ति
(b) प्राप्त समय का अधिकतम उपयोग
(c) आधारगत सुविधाओं और संकाय सदस्यों का सही उपयोग
(d) एक सत्र से दूसरे सत्र में कार्यकलापों का सातत्य

157. अंतर्राष्ट्रीय मैचों में एक हॉकी टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं ?
(a) 16 खिलाड़ी
(b) 11 खिलाड़ी
(c) 18 खिलाड़ी
(d) 20 खिलाड़ी

158. एक रिसर्च टेकनीक के रूप में क्लीनीकल इंटरव्यू को ज्यादातर किसके द्वारा उपयोग किया जाता है ?
(a) शिक्षा शास्त्रियों द्वारा
(b) मीडिया के लोगों द्वारा
(c) खेल मेडिसिन डॉक्टरों द्वारा
(d) मनोवैज्ञानिकों द्वारा

Latest Sarkari Jobs, Govt Exam Results, Vacancies and updates on one click
Know More

159. शारीरिक संरचना किसका एक महत्त्वपूर्ण घटक है ?

(a) स्वास्थ्य सम्बन्धी फिटनेस का (b) मोटर (Motor) फिटनेस का

(c) स्पोर्ट्स फिटनेस का (d) कार्य निष्पादन संबंधी फिटनेस का

160. वैब पेज़ का एक शब्द, जिसको क्लिक किए जाने पर दूसरे डोक्यूमेंट व विकल्प(ओप्शन)को खोलता है, कहलाता है-

(a) एंकर (b) हाइपरलिंक

(c) संदर्भ (reference) (d) यू.आर.एल.(URL)

161. आइ.ए.ए.एफ.(I.A.A.F.)सम्बंधित है-

(a) ट्रैक एण्ड फील्ड से (b) वोली बॉल से

(c) फुटबॉल से (d) बेडमिन्टन से

162. बच्चे की वृद्धि और विकास के लिए सबसे गंभीर खतरा किसके द्वारा उत्पन्न होता है ?

(a) व्यायाम की कमी (b) परिस्थितिजन्य अवनति

(c) मनोकायिक गड़बड़ी (d) कुपोषण

163. अधिकतर लगाई जाने वाली तेज़ दोड़ों में सबसे महत्त्वपूर्ण कारक है-

(a) एथलीट (धावक) की टांग की लम्बाई

(b) टांग की ताकत

(c) मांसपेशी के फाइबर का प्रकार और गुणवत्ता

(d) धावक के हृदय का आकार

164. (और आगे) फोस्बरी फ्लॉप स्टाइल में, क्रॉस बार में जब नितम्बों की थिरकन होती है तब (हाई जम्प) कूदने वाला

(a) सिर और टांगों को उठाता है। (b) अपने कन्धों को हिलाता है ।

(c) अपने सिर और टांगों को नीचा करता है। (d) अपने माथे पर सिकुड़न डालता है।

165. सर्वे रिसर्च में, निम्नलिखित में कौन सा तरीका आंकड़े(डाटा) एकत्रित करने का सबसे सस्ता तरीका है ?

(a) शारीरिक परीक्षण (b) इन्टरव्यू

(c) प्रश्नावली (d) व्यक्तिगत पारस्परिक क्रिया व्यवहार

166. यदि आप अपने शरीर के वज़न से अपनी चर्बी का वज़न घटा दें तो आप को मिलेगा अपना-

(a) बिना चर्बी वाला (Lean) शरीर का वज़न (b) कुल शरीर का वज़न

(c) आदर्श शरीर का वज़न (d) सर्वोत्तम शरीर का वज़न

167. I.A.A.F. का तात्पर्य है-

(a) इंटरनेशनल आर्मेचर एथलेटिक फैडरेशन (b) इंटरनेशनल असोसिएशन ऑफ़ एथलेटिक फैडरेशन

(c) (a) और (b) दोनों (d) इनमें कोई नहीं

168. एक व्यक्ति की शारीरिक स्थिति (मुद्रा) को सर्वाधिक प्रभावित करता है-

(a) उसकी चलने-फिरने की आदतें (b) घर का माहौल

(c) जीवन शैली (d) पोषण का स्तर

169. घुटने, कलाई या टखने की मोच अक्सर किस कारण से होती है ?

(a) बुरी तरह गिरने से (b) लटकने और झूलने से

(c) अत्यधिक घुमावदार गति से (d) कठोर ऊतकों के फटने से

Latest Sarkari Jobs, Govt Exam Results, Vacancies and updates on one click
Know More

170. हमारी रीढ़ की हड्डी में हिलना-डुलना (मूवमेंट) कितने प्रकार से संभव है ?

(a) 2 (दो) (b) 4 (चार)
(c) 6 (छह) (d) केवल एक

171. 'पीअरसन –प्रोडक्ट कोरिलेशन टेकनीक' प्रयोग में लाई जाती है, जब-

(a) जब दोनों चर (वैरिएबल्स) क्रमसूचक(ओर्डीनल) हों।
(b) दोनों चर मीट्रिक हों।
(c) एक चर मीट्रिक और दूसरा क्रम सूचक हो।
(d) दोनों चर द्वि-विभक्त हों।

172. शारीरिक आकृतियों में ज्यादा अंतर का कारण है-

(a) स्वास्थ्य संबंधी कारक (b) फिटनैस संबंधी कारक
(c) वंशगत कारक (d) जीवन शैली संबंधी कारक

173. धावन –पथ की दिशा होगी-

(a) बांये हाथ की ओर (b) दाहिने हाथ की ओर
(c) दोनों ही ओर (d) किसी ओर नहीं

174. वंशानुगतता के बायो–मनोवैज्ञानिक (बायो-साइकोलोजीकल) नियम लाइक बेगेट्स लाइक लिटरली (LIKE BEGETS LIKE LITERALLY) से तात्पर्य है-

(a) मनुष्य प्रजनन करने में सक्षम है। (b) मनुष्य –मनुष्य को पैदा करता है।
(c) माता-पिता अपनी जैसी संतान पैदा करते हैं। (d) बच्चे अपने माँ-बाप पर ही जाते हैं।

175. ज्यादातर व्यायाम संबंधी तनाव के कारण दरारें – हड्डियों में पतले बाल की तरह के क्रेक्स हो जाते हैं-

(a) गर्दन के ऊपर (b) रीढ़ की हड्डी में
(c) हाथों में (d) घुटनों के नीचे

176. जब पुशअप किया जाता है तो निम्नलिखित में से कौन सी मांसपेशियां काम करती हैं?

(a) पेट की मांसपेशियां (b) आड़ी-टेढ़ी मांसपेशियां
(c) वक्षीय माँसपेशियाँ (d) विषम चतुर्भुजीय मांसपेशियां

177. काई – स्कुवेयर (Chi –square) एक सबसे प्रसिद्ध सांख्यकियों में से एक है, क्यों कि यह-

(a) नौसिखियों के लिए बहुत उपयोगी है।
(b) लगभग सभी रिसर्च में काम आती है।
(c) गणना और अर्थ-घटन में सरल है।
(d) प्राक्कल्पना (परिकल्पना) के परीक्षण के लिए अच्छी है।

178. मीटिंग के सही तौर पर संचालन करने के लिए उत्तरदायी व्यक्ति है-

(a) टेक्नीकल मैनेजर (b) मेनेजर
(c) रेफरी (d) इनमें कोई नहीं

179. आज नेशनल कोचिंग स्कीम सीधे तौर पर नियंत्रित की जाती है-

(a) नेशनल स्पोर्ट्स फेडरेशन द्वारा
(b) स्पोर्ट्स औथोरिटी ऑफ़ इंडिया द्वारा
(c) नेताजी सुभाष नेशनल इंस्टीटयूट ऑफ़ स्पोर्ट्स, पटियाला द्वारा
(d) इंडियन ओलंपिक्स असोसिएशन

180. हड्डी के अपने स्थान से हटने की घटना किस खेल में ज्यादातर हो जाती है ?
(a) साइक्लिंग (b) गोताखोरी
(c) धनुष विद्या (तीरंदाजी) (d) जिम्नास्टिक्स

181. गोले बाजी में शॉट निस्संदेह रखा (PUT), फेंका नहीं पर इसका उद्देश्य क्या है ?
(a) दूरी (b) ऊंचाई
(c) गति(स्पीड) (d) वेग

182. अमान्य परिकल्पना (NULL HYPOTHESIS) को किस दूसरे नाम से भी जाना जाता है ?
(a) नो डिफरेंस हाइपोथीसिस (b) अल्टरनेटिव हाइपोथीसिस
(c) रिसर्च हाइपोथीसिस (d) सांख्यिकीय हाइपोथीसिस

183. वोली बॉल में रेफरी के सहायक को कहते हैं
(a) संयोजक (b) जज
(c) टाइम कीपर (d) अम्पायर

184. कॉमनवैल्थ देशों में खेला जाने वाला अत्यंत प्रसिद्ध खेल निम्नलिखित में से कौन सा है ?
(a) हॉकी (b) क्रिकेट
(c) होर्स पोलो (d) लॉन टेनिस

185. व्यवस्थित वजन की ट्रेनिंग किसमें आश्चर्यपूर्ण विकास की ओर अग्रसर करती है ?
(a) रिअक्शन टाइम (b) हिलने-डुलने की गति
(c) मांसपेशीय शक्ति (d) शक्ति-सहनशीलता

186. कम्पन (वाइब्रेंट) एक हलचल (मूवमेंट) है जो होता है-
(a) जोड़ में (b) हड्डी में
(c) मांसपेशी में (d) त्वचा में

187. रिसर्च रिपोर्ट का मुख्य उद्देश्य है-
(a) शोधकर्ता एक डिग्री पा सके
(b) प्रकाशन के बाद ज्ञान को जगह-जगह पहुँचाया जा सके
(c) विचारों या तथ्यों को दूसरों तक भेजा जा सके
(d) विषय में अधिक रिसर्च की प्रेरणा दे सके

188. ऊंची कूद में प्रतिभागी कितने पैरों से टेक ऑफ लेगा ?
(a) एक से (b) दो से
(c) दोनों से (d) इनमें से कोई नहीं

189. 'प्रयोग और अप्रयोग का नियम' (लॉ ऑफ़ यूज़ एण्ड डिस-यूज़) का प्रस्ताव किस विज्ञान ने दिया ?
(a) भौतिक विज्ञान (b) जीव विज्ञान
(c) रसायन विज्ञान (d) मनोविज्ञान

190. चाय, कॉफी, कोला पेयों, डाइट पिल्स आदि में पाई जाने वाली सबसे प्रसिद्ध उत्तेजक ड्रग है-
(a) क़ेफीन (b) कोकेन
(c) कोको (d) कोक

Latest Sarkari Jobs, Govt Exam Results, Vacancies and updates on one click
Know More

191. पुरुषों की ट्रिपल जम्प में लैंडिंग एरिया के समीपवर्ती छोर से टेक ऑफ बोर्ड की स्थिति(लोकेशन) क्या होगी ?

(a) 13 मीटर
(b) 11 मीटर
(c) 3 मीटर
(d) 21 मीटर

192. 'ट्रायल एण्ड एरर ' द्वारा सीखने का अन्य नाम है-

(a) आयोजन पूर्वक सीखना
(b) स्वतः सीखना
(c) अंतर्दृष्टि से सीखना
(d) अनौपचारिक (इनफॉर्मल) सीखना

193. 24 से 48 घंटे में हुआ तीव्र वज़न का ह्रास केवल परिणाम देगा-

(a) भूख की कमी
(b) अतीव परिश्रम
(c) निर्जलीकरण (जल की कमी)
(d) उपवास

194. भाला फेंक में रन-वे की चौड़ाई होती है-

(a) 5 मीटर
(b) 7 मीटर
(c) 6 मीटर
(d) 8 मीटर

195. समाजशास्त्रियों के लिए शारीरिक शिक्षा एक-

(a) आजीवन शिक्षा है।
(b) नैतिक शिक्षा है ।
(c) शरीर की शिक्षा है।
(d) मूल्य आधारित शिक्षा है।

196. काम्प्लेक्स कार्बोहाइड्ड्रेट किसमें नहीं पाए जाते हैं ?

(a) फल
(b) चावल
(c) पास्ता
(d) ब्रेड्स

197. निम्नलिखित में से किस आघात का इलाज़ आप अपने-आप नहीं कर सकते ?

(a) अस्थि-भंग
(b) मोच
(c) नील पड़ना
(d) रगड़/अपघर्षण

198. निम्नलिखित में कौन मसाज का निष्क्रिय रूप (पेसिव फॉर्म) है ?

(a) मसाज
(b) जोगिंग
(c) योग
(d) केलिस्थेनिक्स

199. ह्रदय संकुचन और विकुंचन के दबाव के अंतर को किस रूप में जाना जाता है ?

(a) पल्स काउंट
(b) पल्स रेट
(c) पल्स प्रेशर
(d) पल्स डिफरेंस

200. कौन सी दो चिकित्सा –पद्धतियों को विपरीत–स्नानों को मिलाकर बनाया गया है ?

(a) डायाथर्मी और क्रायो थेरापी
(b) हाइड्रो थेरापी और थर्मो थेरापी
(c) क्रायो थेरापी और थर्मो थेरापी
(d) इलेक्ट्रोथेरापी और नेचुरोपैथी

Latest Sarkari Jobs, Govt Exam Results, Vacancies and updates on one click
Know More

Space For Rough Work / रफ कार्य के लिए जगह

Latest Sarkari Jobs, Govt Exam Results, Vacancies and updates on one click
Know More

prepp

Latest Sarkari jobs, Govt Exam alerts, Results and Vacancies

- Latest News and Notification
- Exam Paper Analysis
- Topic-wise weightage
- Previous Year Papers with Answer Key
- Preparation Strategy & Subject-wise Books

To know more **Click Here**

www.prepp.in