

M.P.Ed - code No (457)

16P/222/10

Question Booklet No 165

(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 OMR Answer Sheet

Day and Date

(26/6)

(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 answer. 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 **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 गए हैं।]

Total No. of Printed Pages : 35

20

Rough Work
रफ़ कार्य

16P/222/10

No. of Questions/प्रश्नों की संख्या : 100

Time : 90 Minutes]

[Full Marks : 300

समय : 90मिनट]

[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) अंकों 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. The major aim of physical education is to ensure a/an :

- (1) Child's optimal physical development
- (2) Programme of activity and sports for all
- (3) All round development of an individual
- (4) Complete removal of boredom of the classroom

(1)

(Turn Over)



16P/222/10

निम्नलिखित में से शारीरिक शिक्षा का महत्वपूर्ण लक्ष्य है :

- (1) बच्चे का पूर्णतया: शारीरिक विकास
- (2) क्रिया कार्यक्रम एवं सबके लिए खेल
- (3) एक व्यक्ति का पूर्णतया: विकास
- (4) कक्षा की बोरीयत को पूरी तरह से हटाना

2. What is the name of founding father of the Asian Games ?

- (1) Maharaja Yadavendra Singh of Patiala
- (2) Pt. Jawaharlal Nehru
- (3) Rajkumari Amrit Kaur
- (4) Prof. Guru Dutt Sondhi

एशियाई खेलों के संस्थापक का क्या नाम है ?

- (1) पटियाला के महाराजा यादवेंद्र सिंह
- (2) पण्डित जवाहर लाल नेहरू
- (3) राजकुमारी अमृत कौर
- (4) प्रो. गुरु दत्त सोंधी

(2)

(Continued)

3. Name the game which involves little 'large muscle activity' ?

- (1) Shooting (2) Taekwondo (3) Chess (4) Archery

उस खेल का नाम बताएँ जो छोटी 'बड़ी मांसपेशी क्रिया' को सम्मिलित करता है ?

- (1) शूटिंग (2) ताइक्वांडो (3) शतरंज (4) तीरंदाजी

4. In Russian terminology, physical education is better known as :

- (1) Kinesiology (2) Physical culture

- (3) Movement education (4) Physical training

रूस की भाषा में शारीरिक शिक्षा को क्या कहा जाता है ?

- (1) किनेसियोलोजी (2) शारीरिक संस्कृति

- (3) गतिविधि शिक्षा (4) शारीरिक प्रशिक्षण

5. When a badminton player begins to learn tennis, the transfer-effect in this process is :

- (1) Negative (2) Neutral

- (3) Positive (4) Zero

जब एक बैडमिंटन खिलाड़ी, टेनिस खेलना शुरू करता है तो वह परिवर्तन-प्रभाव कौन सी प्रक्रिया होगी ?

- (1) नकारात्मक (2) एक जैसा (एक समान)

- (3) सकारात्मक (4) कुछ भी नहीं (शून्य)

(3)

(Turn Over)

16P/222/10

6. Which of the following bodies regulates the teacher training aspect of physical education ?

- (1) University Grant Commission
- (2) National Council of Teacher Education
- (3) National Assessment and Accreditation Council
- (4) National Council of Educational Research and Teacher Training

निम्नलिखित में से कौन सी संस्था शारीरिक शिक्षा के शिक्षक-प्रशिक्षण भाग को नियंत्रित करती है ?

- (1) विश्वविद्यालय अनुदान आयोग
- (2) राष्ट्रीय शिक्षक शिक्षा परिषद
- (3) राष्ट्रीय मूल्यांकन एवं प्रत्यायन परिषद
- (4) राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं शिक्षक प्रशिक्षण परिषद

7. The National Plan of physical education – 1956 was formulated by

- (1) Lakshmibai College of Physical Education
- (2) Union Ministry of Education
- (3) All India Council of Sports
- (4) Central Advisory Board of Physical Education and Recreation

(4)

(Continued)

शारीरिक शिक्षा की राष्ट्रीय योजना-1956 किस के द्वारा बनाई गई थी ?

- (1) लक्ष्मीबाई शारीरिक शिक्षा कॉलेज
- (2) शिक्षा मंत्रालय
- (3) भारतीय खेल परिषद
- (4) केन्द्रीय शारीरिक शिक्षा एवं मनोरंजन परामर्श मण्डल

8. *The only way to keep muscles well-toned is to :*

- (1) Keep them always moving
- (2) Exercise them properly and adequately
- (3) Massage them with oil every morning
- (4) Doing evening walk daily

मांसपेशियों को अच्छी अवस्था में रखने का सबसे अच्छा तरीका निम्नलिखित में से कौन सा है ?

- (1) हमेशा उन्हें गतिविधि करवाते रहना
- (2) पूर्णतया: एवं सही तरीके से व्यायाम करना
- (3) उनकी रोज सुबह तेल से मालिश करना
- (4) रोज शाम को पैदल चलना

(Turn Over)

13. Name the component of physical fitness that is genetically determined :

- (1) Flexibility (2) Speed
(3) Strength (4) Body composition

शारीरिक योग्यता का ऐसा घटक जो कि अनुवांशिक रूप से निर्धारित किया जाता है :

- (1) लचीलापन (2) गति
(3) ताकत (4) शरीर की संरचना

14. Sports Authority of India was established in the year :

स्पोर्ट्स अथॉरिटी ऑफ इण्डिया (SAI) की स्थापना कब हुई थी ?

- (1) 1974 ई. (2) 1978 ई. (3) 1981 ई. (4) 1984 ई.

15. Sumo wrestling originally came from :

- (1) China (2) Mongolia (3) Japan (4) Korea

सूमो कुश्ती वास्तविक रूप से कहाँ से शुरू हुई ?

- (1) चीन (2) मंगोलिया (3) जापान (4) कोरिया

16. Philosophy of physical education is said to be :

- (1) Elective (2) Eclectic (3) Selective (4) Imperative

(/)

(Turn Over)

16P/222/10

शारीरिक शिक्षा की दार्शनिकता निम्नलिखित में से क्या है ?

- (1) निर्वाचित (2) उदार (3) चयनात्मक (4) अनिवार्य

17. A person's posture is most influenced by his :

(1) Movement habits (2) Home environment

(3) Life style (4) Nutritional status

एक व्यक्ति की शारीरिक मुद्रा अधिकतर किससे प्रभावित होती है ?

(1) गतिविधि की आदतें (2) घर का वातावरण

(3) जीवन का तरीका (4) पोषण स्थिति

18. The Supreme Award for players in India is :

(1) Dronacharya (2) Arjun

(3) Rajiv Gandhi Khel Ratna (4) Padmashree

खिलाड़ियों हेतु भारत में सर्वोच्च खेल पुरस्कार है :

(1) द्रोणाचार्य पुरस्कार (2) अर्जुन पुरस्कार

(3) राजीव गान्धी खेल रत्न पुरस्कार (4) पद्मश्री सम्मान

19. The control of sports development in the country is virtually in the hands of :

- (1) Ministry of Youth Affairs and Sports
- (2) Indian Olympic Association
- (3) Various School Education Boards
- (4) National Sports Federations

खेल के विकास को वास्तविक रूप से पूरे देश में कौन नियंत्रित करता है ?

- (1) युवा एवं खेल मंत्रालय
- (2) भारतीय ओलम्पिक संघ
- (3) विभिन्न स्कूलों के शिक्षा मण्डल
- (4) राष्ट्रीय खेलों के महासंघ

20. For sociologists physical education is a/an :

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| (1) Lifetime education | (2) Moral education |
| (3) Education of body | (4) Value based education |

समाजशास्त्रियों के लिए शारीरिक शिक्षा एक :

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| (1) जीवनतय शिक्षा है | (2) नैतिक शिक्षा है |
| (3) शरीर की शिक्षा है | (4) मूल्यों पर आधारित शिक्षा है |

(9)

(Turn Over)

16P/222/10

21. To complete a full circuit of the body, a drop of blood takes approximately :

- (1) 1 minute (2) 30 seconds
(3) 50 seconds (4) One and half minutes

एक रक्त की बूंद को पूरे शरीर में प्रवाहित होने में कितना समय लगता है ?

- (1) एक मिनट (2) 30 सेकण्ड
(3) 50 सेकण्ड (4) डेढ़ मिनट

22. The difference in ordinary walking and walking as an exercise to keep fit lies in its :

- (1) Quantity (2) Variety (3) Difficulty (4) Intensity

साधारण रूप से पैदल चलने में एवं व्यायाम के रूप में पैदल चलने में, जिससे हमारा शरीर तंदरूस्त रहे, क्या भिन्नता है ?

- (1) मात्रा (2) विविधता (3) मुश्किल (4) तीव्रता

23. In anatomical language, the heart muscle is called :

- (1) Pericardium (2) Endocardium
(3) Myocardium (4) Epithelium

एनाटोमी की भाषा में, हृदय की मांसपेशियों को क्या कहा जाता है ?

- (1) पेरिकार्डियम (2) एन्डोकार्डियम
(3) मायोकार्डियम (4) एपीथेलियम (उपकला)

(10)

(Continued)

24. A state of anaemia occurs when there is decrease in :

- (1) Blood plasma (2) Blood platelets
(3) Blood sugar (4) Haemoglobin

रक्ताल्पता की स्थिति तब आती है, जब निम्नलिखित में से हमारे शरीर में कमी हो जाती है :

- (1) रक्त जीवाणु (2) रक्त प्लेटलेट्स
(3) रक्तशर्करा (4) हीमोग्लोबिन

25. The muscle activity is entirely dependent on :

- (1) Environmental stimulations (2) Supply of oxygen
(3) Nutritional inputs (4) Nerve and blood supply

मांसपेशियों की क्रिया पूर्ण रूप से किस पर निर्भर करती है ?

- (1) पर्यावरण उत्तेजना (2) आक्सीजन की आपूर्ति
(3) पोषण निवेश (4) नाड़ी एवं रक्त की आपूर्ति

26. Physical exercise done in the presence of oxygen is called :

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

शारीरिक व्यायाम जो कि ऑक्सीजन की उपस्थिति में किया जाता है, क्या कहलाता है ?

- (1) एरोबिक (2) एनएरोबिक (3) आइसोमेट्रिक (4) आइसोकाइनेटिक

(11)

(Turn Over)

16P/222/10

27. Which of the following instruments measure vital capacity ?

- (1) Lactometer (2) Goniometer (3) Spirometer (4) Ergometer

निम्नलिखित में से कौन सा यंत्र वाइटल कैपेसिटी को मापता है ?

- (1) लेक्टोमीटर (2) गोनियोमीटर (3) स्पाइरोमीटर (4) एरगोमीटर

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

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

निम्नलिखित में से कौन रक्त के थक्कों (क्लॉटिंग) के लिए मुख्य रूप से कारण है ?

- (1) थ्रम्बोसाइट्स (2) हिमोग्लोबिन (3) ल्यूकोसाइट्स (4) फेगोसाइट्स

29. The number of muscle-pairs, found in the human body is :

मानव शरीर में कितने मांसपेशियों के जोड़े होते हैं ?

- (1) 200 (2) 250 (3) 300 (4) 350

30. Which of the following drugs is not banned by the International Olympic Committee ?

- (1) Alcohol (2) Marijuana (3) Cocaine (4) Ephedrine

निम्नलिखित में से कौन सी दवाई अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक संघ के द्वारा प्रतिबंधित (बैन) नहीं है ?

- (1) शराब (2) मेरीजुआना (3) कोकेन (4) एफेड्राइन

(12)

(Continued)

31. Which part of respiratory system is responsible for speech ?

- (1) Trachea (2) Nasal Cavity (3) Pharynx (4) Larynx

श्वसन प्रणाली का कौन सा अंग वाणी/बोलने के लिए उत्तरदायी है ?

- (1) वायु नली (2) नाक के छेद (3) ग्रसनी (4) कंठ नली

32. Warm-up and Cool-down helps athlete to

- (1) Improve their performance skills
(2) Avoid being ill and sick
(3) Prevent injury and enhance performance
(4) Keep their body and mind relaxed

वार्म-अप एवं कूल-डाउन एक खिलाड़ी की किसमें मदद करता है ?

- (1) उनकी प्रदर्शन निपूरणता को सुधारने में
(2) बिमार होने से बचने में
(3) चोट से बचाव एवं प्रदर्शन बढ़ाने में
(4) उनकी शरीर एवं मस्तिष्क को शांत रखने में

33. Sprains are injury to

- (1) Bones (2) Tendons
(3) Ligaments (4) Blood vessels

16P/222/10

मोच आने से मुख्य रूप से निम्नलिखित में से किसे क्षति होती है ?

- (1) हड्डियों को (2) कण्डरो को
(3) बंधों को (4) रक्त वाहिकाओं को

34. In which of the following sport events, power is often considered as a key to success ?

- (1) Steeple Chase (2) Pole Vault
(3) Road Walk (4) Cycling

निम्नलिखित में से किस खेल में पावर सफलता की कुंजी मानी जाती है ?

- (1) स्टीपल चेज़ (2) पोल वॉल्ट
(3) सड़क पर पैदल चलना (4) साइकलिंग

35. When a part of the body has friction against anything, it results in :

- (1) Cut (2) Burning sensation
(3) Bleeding (4) Shock

जब शरीर का कोई भाग किसी भी चीज़ से रगड़ता है तो उसका परिणाम क्या होता है ?

- (1) कटना (2) जलन
(3) रक्त का बहना (4) झटका/सदमा

(14)

(Continued)

36. Which of the following is considered as an active form of warm-up ?

- (1) Diathermy (2) Calisthenics
(3) Hot water showers (4) Oil massage

निम्नलिखित में से कौन सा एक एक्टिव वार्म-अप माना जाता है ?

- (1) डाईथरमी (2) केलिसथेनिक्स
(3) गर्म पानी से नहाना (4) तेल से मालिश

37. Dislocations occur most commonly in which of the following sports ?

- (1) Cycling (2) Diving (3) Archery (4) Gymnastics

हड्डियों में अव्यवस्था आमतौर पर सबसे अधिक निम्नलिखित में से किस खेल में होती है ?

- (1) साइकलिंग (2) गोताखेरी (3) तीरंदाजी (4) जिम्नास्टिक्स

38. First Commonwealth Games was held in :

- (1) Hamilton, 1930 (2) Australia, 1934
(3) India, 1935 (4) Pakistan, 1940

पहले कॉमनवेल्थ गेम्स हुए थे :

- (1) हेमिल्टन, 1930 (2) आस्ट्रेलिया, 1934
(3) भारत, 1935 (4) पाकिस्तान, 1940

(15)

(Turn Over)

39. The world's most popular stimulant drug found in tea, coffee, cola drinks etc. is

- (1) Caffeine (2) Cocaine (3) Cocoa (4) Coke

विश्व की सबसे मशहूर उत्तेजक दवाई जो कि चाय, कॉफी, कोला इत्यादि में पाई जाती है, वह क्या है ?

- (1) कैफिन (2) कोकेन (3) कोका (4) कोक

40. Complex carbohydrates are found in :

- (1) Fruits (2) Rice (3) Pasta (4) Breads

कोम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट्स निम्नलिखित में से किसमें पाई जाती है ?

- (1) फलों में (2) चावल में (3) पास्ता में (4) रोटी में

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

- (1) A fracture (2) A sprain
(3) A contusion (4) An abrasion

निम्नलिखित में से कौन सी चोट का आप साधारण रूप से अपने आप उपचार नहीं कर सकते ?

- (1) एक हड्डी का टूटना (2) एक मोच का
(3) एक नील का (4) एक खरोंच का

42. In which of the following parts of the cardiovascular system is the velocity of blood the lowest?

- (1) Arteries (2) Arterioles (3) Capillaries (4) Veins

निम्नलिखित में से हृदय प्रणाली के किस भाग में रक्त का प्रवाह सबसे कम होता है ?

- (1) धमनियों में (2) लघु धमनियों में (3) कोशिकाओं में (4) नसों में

43. Reduction of blood flow to the injured region :

- (1) Elevation (2) Vasoconstriction
(3) Cold whirlpool baths (4) Flexibility

चोटिल जगह के आस पास रक्त के प्रवाह का कम होना क्या कहलाता है ?

- (1) ऊँचा करना (2) वहिकासंकीर्णन
(3) ठण्डा वर्लपूल बाथ (4) लचीलापन

44. The only saddle joint in the human body is in the :

- (1) Toe of the foot (2) Little finger
(3) Wrist (4) Thumb

मानव शरीर में एकमात्र सैडल ज्वाइंट कहाँ पर है ?

- (1) पैर के पंजे में (2) सबसे छोटी उंगली में
(3) कलाई में (4) अंगूठे में

45. Hyperextension occurs when the extension is beyond :

हाइपर एक्सटेंशन तब होता है जब एक्सटेंशन का कोण निम्नलिखित में से किसी एक से ज्यादा है ?

- (1) 60° (2) 90° (3) 120° (4) 180°

16P/222/10

46. Planter flexion occurs only in the :

- (1) Knee (2) Shoulder (3) Ankie (4) Wrist

प्लाटर फ्लेक्शन कहाँ होता है ?

- (1) घुटनो में (2) कंधो में (3) टखनो में (4) कलाई में

47. Newton's Laws of Motion better example of :

- (1) Kinetics (2) Kinematics (3) Kinesthetics (4) Kinesis

न्यूटन के गति के सिद्धान्त बेहतर उदाहरण है ?

- (1) काइनेटिक्स के (2) काइनेमैटिक्स (3) काइनेसथेटिक्स (4) काइनेसिस

48. Which of the following objects does not serve as a lever ?

- (1) A cricket bat (2) A tennis ball
(3) A screw (4) A pulley

निम्नलिखित में से कौन सी वस्तु एक लीवर के तौर पर कार्य नहीं करती है ?

- (1) एक क्रिकेट का बल्ला (2) एक टेनिस गेंद
(3) एक सक्रू (4) एक चरखी

49. What is the name of Autobiography of famous Indian woman Athlete P. T. Usha ?

- (1) Flying Girl (2) Silver Girl (3) Golden Girl (4) Platinum Girl

(18)

(Continued)

प्रसिद्ध भारतीय महिला एथलीट पी. टी. ऊषा की आत्मकथा का क्या नाम है ?

- (1) फ्लाइंग गर्ल (2) सिल्वर गर्ल (3) गोल्डन गर्ल (4) प्लेटिनम गर्ल

50. Issac Newton was a/an :

- (1) Mechanist (2) Mathematician (3) Physicist (4) Engineer

इसाक न्यूटन निम्नलिखित में से क्या थे ?

- (1) दस्तकार (2) गणितज्ञ (3) भौतिक विज्ञानी (4) अभियंता

51. Topspin on a volleyball causes :

- (1) Higher rebound (2) Shorter bounce
(3) Lower angle of rebound (4) Less roll

एक वॉलीबाल के टॉपस्पिन का क्या परिणाम होगा ?

- (1) ऊँचा रिबाउंड (2) छोटा बाउंस
(3) रिबाउंड का कम कोण (4) कम लुढ़कना

52. Lordosis is an abnormality of :

- (1) Neck and lower back (2) Shoulders and back
(3) Curve of the spine (4) Bony cage of the chest

(19)

(Turn Over)

16P/222/10

लोरडोसिस निम्नलिखित में से किसकी असाधारण स्थिति होना है ?

- (1) गर्दन और नीचे की कमर (2) कंधो एवं कमर
(3) मेरूदण्ड में मुड़ाव (4) छाती का हड्डियों का पिंजर

53. Weight of Badminton Cork is :

- (1) 4.74-5.51gm (2) 4.74-6.51gm (3) 7.47-8.51gm (4) None of these

बैडमिन्टन के कॉर्क का वजन होता है :

- (1) 4.74 से 5.51 ग्राम (2) 4.74 से 6.51 ग्राम (3) 7.47 से 8.51 ग्राम (4) इनमें से कोई नहीं

54. In movement, bones play the role of

- (1) Coordinators (2) Axial
(3) Movers (4) Levers

गतिविधि करने में हड्डियों का क्या योगदान है ?

- (1) समन्वय (2) अक्षीय
(3) प्रस्तावक/आरम्भक (4) उत्तोलक

55. Quadriceps are located on the

- (1) Chest and abdomen (2) Front of thigh
(3) Back of the body (4) Back of calf

(20)

(Continued)

काइसेप्स मानव शरीर में कहाँ पर है ?

- | | |
|------------------|-----------------------|
| (1) छाती और पेट | (2) पट के अगले भाग पर |
| (3) शरीर के पीछे | (4) काफ के पीछे |

56. Which of the following forces does not control walking and running ?

- | | |
|---------------------|--------------------|
| (1) Normal reaction | (2) Weight |
| (3) Stride length | (4) Air resistance |

निम्नलिखित में से कौन सी ताकत पैदल एवं दौड़ को नियंत्रित नहीं करती है ?

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| (1) सामान्य प्रतिक्रिया | (2) भार |
| (3) कदमों की लम्बाई | (4) वायु प्रतिरोध |

57. In running at slow speed, the contact of the foot to ground is :

- | | |
|-------------|------------------|
| (1) Partial | (2) Undetermined |
| (3) Absent | (4) Complete |

धीमी गति से दौड़ने में पैर जमीन से कितना झूता है ?

- | | |
|------------------|--------------------------|
| (1) अधूरा | (2) कुछ कहा नहीं जा सकता |
| (3) बिल्कुल नहीं | (4) पूर्ण रूप से |

(21)

(Turn Over)

16P/222/10

58. In order to accelerate in any running event, the athlete must keep centre of gravity ahead of the :

- (1) Driving foot (2) Lead foot
(3) Torso (4) Shoulder line

किसी भी दौड़ प्रतियोगिता में गति को तेज करने के लिए, एक खिलाड़ी को गुरुत्वाकर्षण केन्द्र (सेंटर ऑफ ग्रेविटी) किसके आगे रखनी चाहिए ?

- (1) ड्राइविंग पैर (2) लीड पैर
(3) शरीर का ऊपर का भाग (टॉर्सो) (4) कंधों की पंक्ति

59. The number of movements possible in our spine are :

- (1) Six (2) Five (3) Four (4) Just one

हमारी मेरुदण्ड कितने प्रकार की गतिविधि कर सकती है ?

- (1) छः (2) पांच (3) चार (4) सिर्फ एक

60. In order to train abdominal muscles, you need to flex which of the following body parts ?

- (1) Knees (2) Shoulder (3) Hip (4) Back

पेट की मांसपेशियों को प्रशिक्षित करने के लिए आपको कौन से शरीर के भाग को मोड़ना पड़ेगा ?

- (1) घुटने (2) कंधे (3) हिप (4) पीठ

(22)

(Continued)

61. In doing push-ups which of the following muscles are at work ?

- (1) Abdominals (2) Oblique muscles
(3) Pectorals (4) Trapezius

पुश-अपस करते समय कौन से मांसपेशियाँ मुख्य रूप से कार्य करती हैं ?

- (1) पेट की मांसपेशियाँ (2) परोक्ष मांसपेशियाँ
(3) पैक्टोरल्स (4) ट्रेपिजियस

62. A muscle is stronger when it works :

- (1) Eccentrically (2) Isometrically
(3) Concentrically (4) Statically

एक मांसपेशी ताकतवर तब होती है जब वह निम्नलिखित में से किसी एक के अनुसार कार्य करें :

- (1) केन्द्र के दूर (2) आइसोमेट्रिकली
(3) केन्द्र की ओर (4) स्टेटीकली

63. Shot is put, not thrown, but what is the aim ?

- (1) Height (2) Distance (3) Speed (4) Strength

शोट को धक्का दिया जाता है, फेंका नहीं जाता, परन्तु लक्ष्य क्या होता है ?

- (1) ऊँचाई (2) दूरी (3) गति (4) ताकत (शक्ति)

(23)

(Turn Over)

16P/222/10

64. Another name of effleurage massage is :

- (1) Pressurizing (2) Bunting (3) Slicing (4) Stroking

एफ्ल्यूरज मालिश का दूसरा नाम क्या है ?

- (1) प्रेशराईजिंग (2) बंटिंग (3) स्लाइसिंग (4) स्ट्रॉकिंग

65. Vibration is a movement carried out on the :

- (1) Joint (2) Bone (3) Muscle (4) Skin

कंपन एक एसी गतिविधि है जो निम्नलिखित में से किसी एक पर की जाती है :

- (1) जाड़ों पर (2) हड्डियों पर (3) मांसपेशियों पर (4) त्वचा पर

66. Much of the motor skill learning takes place during :

- (1) Adulthood (2) Infancy (3) Childhood (4) Adolescence

अधिकतर गतिविधि क्षमताएँ निम्नलिखित में से कब विकसित हो जाती है ?

- (1) वयस्कता (2) शिशु काल (3) बचपन (4) किशोरावस्था

67. Which of the following is credited with the social learning theory ?

(1) Albert Bandura

(2) John Watson

(3) Edward Tollman

(4) Abraham Maslow

(24)

(Continued)

निम्नलिखित में से किसने बनाई ?

- (1) एलबर्ट बानडूरा (2) जॉन वाटसन
(3) एडवर्ड टोलमेन (4) एब्राहम मॅस्लो

68. How many no. of holes in a full length Golf field are :
पूर्ण आकार के गोल्फ के मैदान में कितनी संख्या में होल्स (Holes) होते हैं ?

- (1) 20 (2) 25 (3) 30 (4) 18

69. Which of the following has least to do with motivation system ?

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

निम्नलिखित में से किसका अभिप्रेरणा से सबसे कम सम्बन्ध है ?

- (1) जरूरत (2) ड्राइव (3) आदत (4) संवेग

70. Which of the following sports science is considered to be a 'buzz word' today ?

- (1) Sports Biomechanics (2) Sport Physiology
(3) Sports Medicine (4) Sports Psychology

निम्नलिखित में से कौन सा खेल विज्ञान आज के समय में एक 'प्रदेब्डी डे बब्द' समान माना जाता है ?

- (1) स्पोर्ट्स बायोमकेनिक्स (2) स्पोर्ट्स फिजीओलॉजी
(3) स्पोर्ट्स मेडीसीन (4) स्पोर्ट्स साइकोलॉजी

(25)

(Turn Over)

16P/222/10

71. The relatively stable way a person thinks, feels and behaves in all situations, is called :

- (1) Persona (2) Personality (3) Character (4) Behaviour

एक स्थिर तरीका जिसमें एक व्यक्ति सोचता है, अनुभव करता है और व्यवहार करता है, क्या कहलाता है ?

- (1) व्यक्ति (2) व्यक्तित्व (3) चरित्र (4) व्यवहार

72. A person's perception of his/her own personality traits is reflected in his :

- (1) self-esteem (2) self-concept
(3) self-efficacy (4) self-regard

एक व्यक्ति का स्वयं की व्यक्तित्व विशेषताओं को समझना क्या कहलाता है ?

- (1) आत्म सम्मान (2) आत्म अवधारणा
(3) आत्म प्रभावकारिता (4) आत्म संबंध

73. Sixteen personality factor questionnaire was developed by :

- (1) Raymond B. Cattell (2) Charles Spearman
(3) H. J. Eysenck (4) Carl G. Jung

सोलह व्यक्तित्व कारक प्रश्नावली किसके द्वारा बनाई गई ?

- (1) रेमण्ड बी. कैटल (2) चार्लस स्पियरमैन
(3) एच. जे. आइजेन्क (4) कार्ल जी. जंग

(26)

(Continued)



74. What creates physical differences among people ?

- | | |
|-------------------------|--------------|
| (1) Birth place | (2) Culture |
| (3) Climatic conditions | (4) Heredity |

व्यक्तियों में शारीरिक भिन्नताएँ किस कारण होती हैं ?

- | | |
|-----------------------|----------------|
| (1) जन्म स्थान | (2) संस्कृति |
| (3) वातावरण स्थितियाँ | (4) अनुवंशिकता |

75. What kind of groups are generally more cohesive ?

- | | |
|----------------------|-------------------|
| (1) Scattered groups | (2) Large groups |
| (3) Smaller groups | (4) Racial groups |

किस प्रकार के समूहों में सामान्यतः अधिक एकता होती है ?

- | | |
|--------------------|----------------|
| (1) बिखरे हुए समूह | (2) बड़े समूह |
| (3) छोटे समूह | (4) जातीय समूह |

76. Habits developed in childhood are often evaluated in :

- | | |
|-----------------------|---------------|
| (1) Older adolescence | (2) Adulthood |
| (3) Later childhood | (4) Old age |

बचपन में विकसित आदतों का मूल्यांकन प्रायः कब होता है ?

- | | |
|-----------------------|-------------|
| (1) जीर्ण किशोरावस्था | (2) वयस्कता |
| (3) बचपन के अंत में | (4) बुढ़ापा |

77. What has attracted the economists towards sports these days ?

- (1) The media publicity (2) Growth of sports industry
(3) High stakes on athletes (4) Cut-throat competition

आज के समय में अर्थशास्त्रियों को क्या आकर्षित करता है ?

- (1) मिडीया का प्रचार (2) खेल उद्योग की वृद्धि
(3) खिलाड़ियों के ऊँचे दाँव (4) घातक प्रतियोगिता

78. In an effort to keep politics away from sports, the greatest hurdles are the :

- (1) Athletes (2) Coaches and trainers
(3) Spectators (4) Political leaders

खेल को राजनीति से अलग रखने के प्रयास में से कौन मुख्य रूप से कठिनाई है ?

- (1) खिलाड़ी (2) कोच और प्रशिक्षक
(3) दर्शक (4) राजनीतिक नेता

79. Since when has internet been able to transmit pictures of sports events ?

- (1) Mid-1990s (2) Early-1990s (3) Late-1990s (4) Recently

इन्टरनेट पर कब से खेल की तस्वीरें पाई जाने लगी ?

- (1) मध्य-1990 (2) आरम्भ-1990 (3) अन्त-1990 (4) अभी अभी

80. Which of the following variables has least influence on sports motivation ?

- (1) Complexion (2) Age (3) Sex (4) Facilities

निम्नलिखित में से कौन सा कारक खेल में अभिप्रेरणा सबसे कम प्रभाव डालता है ?

- (1) रंगरूप (2) आयु (3) लिंग (4) सुविधाएँ

81. The earliest name for physical education teachers in schools was :

- (1) Drill masters (2) Physical trainers
(3) Skill masters (4) Physical educators

शारीरिक शिक्षा अध्यापकों को पहले के समय में पाठशालाओं में किस नाम से जाना जाता था ?

- (1) ड्रिल मास्टर (2) शारीरिक प्रशिक्षण देने वाले
(3) स्किल मास्टर (4) शारीरिक शिक्षक

82. Dronacharya Award was started in the year :

द्रोणाचार्य पुरस्कार की शुरुआत किस वर्ष हुई ?

- (1) 1961 में (2) 1965 में (3) 1985 में (4) 1987 में

83. When was Master of Physical Education course introduced in the country ?

शारीरिक शिक्षा के परास्नातक का कोर्स देश में कौन से वर्ष प्रारम्भ किया गया ?

- (1) 1961-62 (2) 1962-63 (3) 1963-64 (4) 1964-65

16P/222/10

84. Which of the following fields of human activity is unavoidably tied to values ?

- (1) Trade (2) Business
(3) Teaching (4) Acting in Films

निम्नलिखित में से किस क्षेत्र में व्यक्तियों की क्रियाएँ मूल रूप से अनिवार्यतः मूल्यों से बंधी हुई है ?

- (1) व्यापार (2) व्यवसाय
(3) शिक्षण (4) फिल्मों में अभिनय

85. The most astounding characteristic of curriculum is its :

- (1) Inclusiveness (2) Dynamism
(3) Open-endedness (4) Directness

पाठ्यक्रम की चकित करने वाली निम्नलिखित में से कौन सी विशेषता है ?

- (1) समग्रता (2) गतिशीलता
(3) ओपन एंडिडनेस (4) सरलता

86. An effective school physical education curriculum should cover :

- (1) Chiefly developmental activities
(2) Popular sport activities
(3) Mainly indigenous activities
(4) A wide range of activities

(30)

(Continued)

एक अच्छा शारीरिक शिक्षा का :

- (1) मुख्य रूप से विकास की क्रियाएँ
- (2) मशहूर खेल क्रियाएँ
- (3) मुख्य स्वदेशी क्रियाएँ
- (4) एक विस्तृत शृंखला की क्रियाएँ

87. Measurement of Popping Crease is :

- | | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| (1) 8 ft | (2) 4 ft | (3) 6 ft | (4) 2 ft |
|----------|----------|----------|----------|

क्रिकेट के खेल में पॉपिंग क्रीज की माप होती है :

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| (1) 8 फुट | (2) 4 फुट | (3) 6 फुट | (4) 2 फुट |
|-----------|-----------|-----------|-----------|

88. At present, instructional programme in physical education at most public schools is :

- | | |
|------------------|----------------|
| (1) Non-existent | (2) Obligatory |
| (3) Optional | (4) Compulsory |

आज के समय में शारीरिक शिक्षा का अनुदेशात्मक कार्यक्रम निजी स्कूलों में निम्नलिखित में से क्या है ?

- | | |
|---------------------|--------------|
| (1) गैर विद्यमान | (2) अनिवार्य |
| (3) वैकल्पिक/ऐच्छिक | (4) आवश्यक |

16P/222/10

89. The class-size in most schools determined by :

- (1) Government orders
- (2) Administrative convenience
- (3) Number of admission seekers
- (4) Set norms

अधिकतर स्कूलों में एक कक्षा में विद्यार्थियों की संख्या किसके अनुसार निर्धारित की जाती है ?

- (1) सरकार के आदेशानुसार
- (2) प्रशासनिक सुविधानुसार
- (3) भर्ती होने वाले छात्रों की संख्यानुसार
- (4) पहले से स्थापित कानूनानुसार

90. YMCA College of physical education was established in which year ?

वाई.एम.सी.ए. शारीरिक शिक्षा कॉलेज कब स्थापित हुआ ?

- (1) 1918
- (2) 1919
- (3) 1920
- (4) 1921

91. Health is primarily a responsibility of the :

- (1) Community
- (2) Parents
- (3) State
- (4) Individual

स्वास्थ्य प्राथमिक रूप से किसकी जिम्मेदारी है ?

- (1) समुदाय
- (2) माता पिता
- (3) राज्य
- (4) व्यक्ति

(32)

(Continued)

92. For the purpose of remaining fit and healthy, what is most important ?

- (1) Worrying about health
- (2) Following principles of health
- (3) Knowing about health
- (4) Thinking about health

स्वास्थ्य एवं तंदरुस्त रहने के लिए निम्नलिखित में से क्या जरूरी है ?

- (1) स्वास्थ्य के बारे में चिंता करना
- (2) स्वास्थ्य के सिद्धान्तों का अनुचरण करना
- (3) स्वास्थ्य के बारे में जानना
- (4) स्वास्थ्य के बारे में सोचना

93. A perfect food, known as nutrition is one that :

- (1) Satisfies our hunger
- (2) Has been cooked very well
- (3) Contains all elements of food
- (4) Is extremely tasty

16P/222/10

एक पूर्ण भोजन जिसे पोषाहार के नाम से भी जाना जाता है, क्या है ?

- (1) भूख को शांत करें
- (2) बहुत अच्छे से पका हो
- (3) भोजन के तत्व शामिल हो
- (4) बहुत स्वाद हों

94. What kind of food are vitamins and minerals known as ?

- (1) Protective
- (2) Developmental
- (3) Appetitive
- (4) Energizer

विटामिन और खनिज भोजन के प्रकारों में किस नाम से जाने जाते हैं ?

- (1) रक्षात्मक
- (2) विकासात्मक
- (3) भूख बढ़ाने वाला
- (4) जोशीला

95. Which of the following energy is provided to body by minerals ?

- (1) Electrical.
- (2) Chemical
- (3) Thermal
- (4) No energy

निम्नलिखित में से खनिजों के द्वारा शरीर को किस प्रकार की ऊर्जा प्रदान की जाती है ?

- (1) विद्युतीय
- (2) रासायनिक
- (3) उष्णता
- (4) कोई ऊर्जा नहीं

(34)

(Continued)

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

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

एक ग्राम कार्बोहाइड्रेट से कितनी कैलोरी मिलती है ?

- (1) चार (2) पांच (3) छः (4) सात

97. Which of the following substance human body cannot store ?

- (1) Water (2) Vitamins (3) Minerals salts (4) Fats

निम्नलिखित में से कौन सा पदार्थ मानव शरीर संग्रह नहीं कर सकता ?

- (1) पानी (2) विटामिन (3) खनिज नमक (4) वसा

98. Strength is the basis of all movements which involve :

- (1) Bones (2) Nerves (3) Muscles (4) Joints

ताकत सभी गतिविधियों का आधार है जो कि निम्नलिखित में से किसी एक को सम्मिलित करता है :

- (1) हड्डियाँ (2) तंत्रिकाएँ (3) मांसपेशियाँ (4) जोड़

99. Which of the following conditions are life-threatening ?

- (1) Heat stroke (2) Heat exhaustion (3) Heat radiation (4) Heat loss

निम्नलिखित में कौन सी स्थिति जीवन के लिए खतरनाक है ?

- (1) तापघात (2) गर्मी निकलना (3) गर्मी विकिरण (4) उष्मा का क्षय

100. In India, the School Health Services started in

भारत में पाठशाला स्वास्थ्य सुविधाएँ कब शुरू हुई ?

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

Rough Work
रफ़ कार्य

अभ्यर्थियों के लिए निर्देश

(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 लें 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 अलगा से दिया गया है। इसे न तो माड़ें और न ही विकृत करें। दूसरा उत्तर-पत्र नहीं दिया जायेगा। केवल उत्तर-पत्र का ही मुल्यांकन 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. ओ. एम. आर. पत्र पर अनुक्रमांक संख्या, प्रश्न-पुस्तिका संख्या व सेट संख्या (यदि कोई हो) तथा प्रश्न-पुस्तिका पर अनुक्रमांक और ओ. एम. आर. 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 आपके 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 कार्य के लिये इस-पुस्तिका के मुखपृष्ठ के अंदर वाला पृष्ठ तथा उत्तर पुस्तिका के अंतिम पृष्ठ का प्रयोग करें।
12. परीक्षा के उपरान्त केवल ओ एम आर उत्तर-पत्र परीक्षा भवन में जमा कर दें।
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।

