



Practice, Learn and Achieve
Your Goal with Prepp

UGC NET Exam

Physical Education

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

Signature and Name of Invigilator

1. (Signature) _____

(Name) _____

2. (Signature) _____

(Name) _____

OMR Sheet No. :
(To be filled by the Candidate)Roll No.

--	--	--	--	--	--

(In figures as per admission card)

Roll No. _____

(In words)

J 4 7 1 0**Test Booklet No.**

Time : 1 ¼ hours]

PAPER-II

[Maximum Marks : 100

PHYSICAL EDUCATION

Number of Pages in this Booklet : 16

Number of Questions in this Booklet : 50

Instructions for the Candidates

- Write your roll number in the space provided on the top of this page.
- This paper consists of fifty multiple-choice type of questions.
- At the commencement of examination, the question booklet will be given to you. In the first 5 minutes, you are requested to open the booklet and compulsorily examine it as below :
 - To have access to the Question Booklet, tear off the paper seal on the edge of this cover page. Do not accept a booklet without sticker-seal and do not accept an open booklet.
 - Tally the number of pages and number of questions in the booklet with the information printed on the cover page. Faulty booklets due to pages/questions missing or duplicate or not in serial order or any other discrepancy should be got replaced immediately by a correct booklet from the invigilator within the period of 5 minutes. Afterwards, neither the Question Booklet will be replaced nor any extra time will be given.**
 - After this verification is over, the Test Booklet Number should be entered in the OMR Sheet and the OMR Sheet Number should be entered on this Test Booklet.
- Each item has four alternative responses marked (A), (B), (C) and (D). You have to darken the oval as indicated below on the correct response against each item.
Example :

A	B	C	D
---	---	---	---

where (C) is the correct response.
- Your responses to the items are to be indicated in the **Answer Sheet given inside the Paper I Booklet only**. If you mark at any place other than in the ovals in the Answer Sheet, it will not be evaluated.
- Read instructions given inside carefully.
- Rough Work is to be done in the end of this booklet.
- If you write your name or put any mark on any part of the test booklet, except for the space allotted for the relevant entries, which may disclose your identity, you will render yourself liable to disqualification.
- You have to return the test question booklet and OMR Answer sheet to the invigilators at the end of the examination compulsorily and must not carry it with you outside the Examination Hall.
- Use only **Blue/Black Ball point pen**.
- Use of any calculator or log table etc., is prohibited.
- There is no negative marks for incorrect answers.

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश

- पहले पृष्ठ के ऊपर नियत स्थान पर अपना रोल नम्बर लिखिए ।
- इस प्रश्न-पत्र में पचास बहुविकल्पीय प्रश्न हैं ।
- परीक्षा प्रारम्भ होने पर, प्रश्न-पुस्तिका आपको दे दी जायेगी । पहले पाँच मिनट आपको प्रश्न-पुस्तिका खोलने तथा उसकी निम्नलिखित जाँच के लिए दिये जायेंगे जिसकी जाँच आपको अवश्य करनी है :
 - प्रश्न-पुस्तिका खोलने के लिए उसके कवर पेज पर लगी कागज की सील को फाड़ लें । खुली हुई या बिना स्टीकर-सील की पुस्तिका स्वीकार न करें ।
 - कवर पृष्ठ पर छपे निर्देशानुसार प्रश्न-पुस्तिका के पृष्ठ तथा प्रश्नों की संख्या को अच्छी तरह चेक कर लें कि ये पूरे हैं । दोषपूर्ण पुस्तिका जिनमें पृष्ठ/प्रश्न कम हों या दुबारा आ गये हों या सीरियल में न हों अर्थात् किसी भी प्रकार की त्रुटिपूर्ण पुस्तिका स्वीकार न करें तथा उसी समय उसे लौटाकर उसके स्थान पर दूसरी सही प्रश्न-पुस्तिका ले लें । इसके लिए आपको पाँच मिनट दिये जायेंगे । उसके बाद न तो आपकी प्रश्न-पुस्तिका वापस ली जायेगी और न ही आपको अतिरिक्त समय दिया जायेगा ।
 - इस जाँच के बाद प्रश्न-पुस्तिका की क्रम संख्या OMR पत्रक पर अंकित करें और OMR पत्रक की क्रम संख्या इस प्रश्न-पुस्तिका पर अंकित कर दें ।
- प्रत्येक प्रश्न के लिए चार उत्तर विकल्प (A), (B), (C) तथा (D) दिये गये हैं । आपको सही उत्तर के दीर्घवृत्त को पेन से भरकर काला करना है जैसा कि नीचे दिखाया गया है ।
उदाहरण :

A	B	C	D
---	---	---	---

जबकि (C) सही उत्तर है ।
- प्रश्नों के उत्तर केवल प्रश्न पत्र I के अन्दर दिये गये उत्तर-पत्रक पर ही अंकित करने हैं । यदि आप उत्तर पत्रक पर दिये गये दीर्घवृत्त के अलावा किसी अन्य स्थान पर उत्तर चिह्नानंकित करते हैं, तो उसका मूल्यांकन नहीं होगा ।
- अन्दर दिये गये निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें ।
- कच्चा काम (Rough Work) इस पुस्तिका के अन्तिम पृष्ठ पर करें ।
- यदि आप उत्तर-पुस्तिका पर अपना नाम या ऐसा कोई भी निशान जिससे आपकी पहचान हो सके, किसी भी भाग पर दर्शाते या अंकित करते हैं तो परीक्षा के लिये अयोग्य घोषित कर दिये जायेंगे ।
- आपको परीक्षा समाप्त होने पर प्रश्न-पुस्तिका एवं OMR उत्तर-पत्रक निरीक्षक महोदय को लौटाना आवश्यक है और परीक्षा समाप्ति के बाद उसे अपने साथ परीक्षा भवन से बाहर न लेकर जायें ।
- केवल नीले/काले बाल प्वाइंट पेन का ही इस्तेमाल करें ।
- किसी भी प्रकार का संगणक (कैलकुलेटर) या लाग टेबल आदि का प्रयोग वर्जित है ।
- गलत उत्तरों के लिए कोई अंक काटे नहीं जाएँगे ।

J-47-10

1

P.T.O.

PHYSICAL EDUCATION
Paper – II

Note : This paper contains **fifty (50)** objective type questions, each question carrying **two (2)** marks. Attempt **all** the questions.

1. Gladiator sport was the most popular past-time of the people of
(A) Athens
(B) Sparta
(C) Ayodhya
(D) Rome
2. John Dewey propounded the philosophy of
(A) Pragmatism
(B) Naturalism
(C) Idealism
(D) Humanism
3. The psychomotor domain of Physical Education is concerned with
(A) Knowledge
(B) Attitude
(C) Motor skills
(D) Values
4. The five interlinked rings of five different colours of the Olympic flag reflect
(A) Unity of the world
(B) Brotherhood of Mankind
(C) International Cooperation
(D) Globalisation
5. An ectomorph individual has a
(A) thin and slender frame
(B) bulky and stocky body
(C) muscular and athletic frame
(D) body beautiful image
6. Match List – I with List – II and select the correct answer using the code given below :
- | | |
|---|------------------|
| List – I | List – II |
| I. Activity undertaken for pleasure | 1. Pragmatism |
| II. Experimentalism after the name of John Dewey | 2. Growth |
| III. View point that looks upon nature as prime mover of all life activity. | 3. Naturalism |
| IV. Structural increase caused in body by biological process | 4. Recreation |
- Codes :**
- | | | | | |
|-----|---|----|-----|----|
| | I | II | III | IV |
| (A) | 4 | 2 | 3 | 1 |
| (B) | 4 | 1 | 2 | 3 |
| (C) | 4 | 1 | 3 | 2 |
| (D) | 3 | 4 | 2 | 1 |
7. The heart muscle is called
(A) Pericardium
(B) Endocardium
(C) Myocardium
(D) Epithelium
8. Mitochondria plays an important role in cell respiration and
(A) Elimination of CO₂
(B) Metabolic function
(C) Production of energy
(D) Neuro transmission

शारीरिक शिक्षा
प्रश्नपत्र – II

नोट : इस प्रश्नपत्र में **पचास (50)** बहु-विकल्पीय प्रश्न हैं । प्रत्येक प्रश्न के **दो (2)** अंक हैं । **सभी** प्रश्नों के उत्तर दें ।

1. ग्लेडियेटर खेल कहाँ के लोगों के समय व्यतीत करने का सबसे लोकप्रिय साधन था ?
(A) एथेन्स (B) स्पार्टा
(C) अयोध्या (D) रोम
2. जॉन डीवी ने किस दर्शन का प्रतिपादन किया ?
(A) वास्तविकतावाद
(B) प्रकृतिवाद
(C) आदर्शवाद
(D) मानववाद
3. मनोशारीरिक का मनोकारक अनुक्षेत्र सम्बन्धित है
(A) ज्ञान से
(B) दृष्टिकोण से
(C) गति कौशल्य से
(D) मूल्य से
4. ओलम्पिक ध्वज के विभिन्न रंगों के अन्तर-सम्बन्धित चक्र क्या प्रदर्शित करते हैं ?
(A) विश्व एकता
(B) मानव का भ्रातृत्व
(C) अन्तर्राष्ट्रीय सहकारिता
(D) वैश्वीकरण
5. एक्टोमॉर्फ व्यक्ति है
(A) पतला और सीधा
(B) भारी एवं बोझिल शरीर
(C) मांसल एवं एथलीट समान शारीरिक ढाँचा
(D) शरीर की सुन्दर छवि

6. सूची – I को सूची – II से सुमेलित कीजिए और कूट के आधार पर सही उत्तर का चयन कीजिए :

सूची – I

सूची – II

- | | |
|---|------------------|
| I. स्वेच्छा से प्रारम्भ की गई क्रिया | 1. वास्तविकतावाद |
| II. जॉन डीवी के नाम पर प्रचलित प्रयोगवाद | 2. विकास |
| III. वह दृष्टिकोण जो प्रकृति को सभी क्रियाओं का संचालक मानता है | 3. यथार्थवाद |
| IV. जैविक की प्रक्रिया से शरीर में होने वाली संरचनात्मक वृद्धि | 4. मनोरंजन |

कोड :

	I	II	III	IV
(A)	4	2	3	1
(B)	4	1	2	3
(C)	4	1	3	2
(D)	3	4	2	1

7. हृदय मांसपेशी को कहते हैं
(A) पेरीकार्डियम
(B) एण्डोकार्डियम
(C) मायोकार्डियम
(D) एपिथीलियम
8. माइटोकॉण्ड्रिया महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है कोशिका श्वसन और.....
(A) कार्बन डाइऑक्साइड के निष्कासन में
(B) चयापचयी कार्य में
(C) ऊर्जा उत्पादन में
(D) तान्त्रिक सम्प्रेषण में

9. During very strenuous exercise, the major reason for the onset of fatigue is
- (A) CO₂
 (B) O₂ debt
 (C) depletion of O₂
 (D) lactic acid formation
10. Football players use anabolic steroids in order to increase their
- (A) lean body mass and strength
 (B) ability to concentrate
 (C) power to kick the ball
 (D) speed and tackling ability

11. Match List – I with List – II and select the correct answer using the code given below :

List – I	List – II
I. Source of energy during all out sprint	1. Anaerobic metabolism
II. oxygen deficit increased during exercise	2. Myoglobin
III. Oxygen storage in the muscle	3. Recovery period
IV. Rest period immediately after exercise	4. Oxygen debt

Codes :

	I	II	III	IV
(A)	1	4	2	3
(B)	1	2	3	4
(C)	4	2	3	1
(D)	4	1	3	2

12. The direction to which force is applied by a thrower to the shot determines
- (A) The angle of its release
 (B) The velocity of the shot
 (C) The angle of release and its velocity
 (D) The total motion of the shot
13. Given below are two statements, one is labelled as Assertion (A) and the other is labelled as Reason (R).
Assertion (A) : In the first class lever the location of the fulcrum can change relative length of the force arm and the resistance arm.
Reason (R) : Fulcrum is placed between force and resistance arm.
 In the context of the two statements, which one of the following is correct ?
- (A) Both (A) and (R) are correct and (R) is correct explanation of (A).
 (B) Both (A) and (R) are true, but (R) is not the correct explanation of (A).
 (C) (A) is correct, but (R) is wrong.
 (D) (A) is wrong, but (R) is correct.
14. Exercise related stress fractures occur in bones
- (A) Below the Knee
 (B) In the spinal column
 (C) Above the neck
 (D) In the arm
15. A person's posture stays upright as long as there is a perfect balance in his body of
- (A) endurance and strength
 (B) agility and speed
 (C) speed and strength
 (D) strength and flexibility

9. भारी व्यायाम के दौरान थकान प्रारम्भ होने का मुख्य कारण क्या है ?

- (A) कार्बन डाइऑक्साइड
- (B) प्राणवायु का ऋण
- (C) प्राणवायु का घट जाना
- (D) लैक्टिक अम्ल निर्माण

10. फुटबॉल के खिलाड़ी ऐनाबोलिक स्टीरॉइड का प्रयोग करते हैं ताकि उनमें संचार हो

- (A) पतला शरीर और शक्ति
- (B) एकाग्रता जुटाने की क्षमता
- (C) फुटबॉल पर किक लगाने की शक्ति
- (D) गति एवं सामना करने की क्षमता

11. सूची – I को सूची – II से नीचे दिये गये कोड की सहायता से सुमेलित कीजिए :

सूची – I	सूची – II
I. तेज गति की दौड़ के दौरान ऊर्जा का स्रोत	1. ऑक्सीजन न रहने पर चयापचयी
II. व्यायाम के दौरान ऑक्सीजन की कमी का बढ़ना	2. माइग्लोबिन
III. मांसपेशी में ऑक्सीजन का भण्डार	3. यथास्थिति प्राप्त करने का समय
IV. व्यायाम के तुरन्त बाद आराम का समय	4. ऑक्सीजन ऋण

कोड :

	I	II	III	IV
(A)	1	4	2	3
(B)	1	2	3	4
(C)	4	2	3	1
(D)	4	1	3	2

12. फेंकने वाले द्वारा जिस दिशा में गोला फेंकने में बल लगाया गया है, वह निर्धारित करता है

- (A) इसके विमोचन का कोण
- (B) गोला फेंकने का संचलन-वेग
- (C) विमोचन का कोण और संचलन-वेग
- (D) गोला फेंकने की कुल गति

13. नीचे दो कथन दिये जा रहे हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) कहा गया है :

अभिकथन (A) : एक प्रथम श्रेणी के उत्तोलक में बलभुजा (फोर्स आर्म) और अवरोधक भुजा की सापेक्ष लम्बाई को परिवर्तित कर सकता है ।

तर्क (R) : फुलक्रम बल और अवरोधक भुजा के बीच रहता है ।

उपरोक्त कथनों को ध्यान में रखते हुए सही उत्तर का चयन कीजिए :

- (A) (A) और (R) दोनों सही हैं और (A) का (R) सही स्पष्टीकरण है ।
- (B) (A) और (R) दोनों सही हैं, परन्तु (A) का (R) सही स्पष्टीकरण नहीं है ।
- (C) (A) सही है, परन्तु (R) गलत है ।
- (D) (R) सही है, परन्तु (A) गलत है ।

14. व्यायाम सम्बन्धी स्ट्रेस-फैक्चर हड्डियों में होता है

- (A) घुटनों के नीचे
- (B) रीढ़ की हड्डी में
- (C) गर्दन के ऊपर
- (D) हाथ में

15. किसी व्यक्ति के शरीर की मुद्रा तब तक ठीकठाक रहती है जब तक उसके शरीर में इनके बीच सम्पूर्ण सन्तुलन हो :

- (A) सहनशक्ति एवं ताकत
- (B) दिशाविमुक्तता एवं गति
- (C) ताकत एवं गति
- (D) ताकत एवं लोचकता

16. When centrifugal and centripetal forces balance each other then the hammer will
 (A) slow down considerably
 (B) remain in rotation
 (C) move faster
 (D) not move at all

17. Match List – I with List – II and select the correct answer using the code given below :

List – I	List – II
I. Flexion	1. Combination of all movements
II. Abduction	2. Reduction of angle at the joint
III. Extension	3. Increase in angle at the joint
IV. Circumduction	4. Movement away from the mid line of the body

Codes :

	I	II	III	IV
(A)	1	2	3	4
(B)	2	3	4	1
(C)	2	4	3	1
(D)	2	4	1	3

18. Which of the following is not correctly matched ?

- (A) An imaginary surface through which a movement takes place. – Plane
- (B) An imaginary surface which divides the body into superior and inferior part. – Horizontal plane
- (C) An imaginary surface which divides the body right and left lateral aspects. – Sagittal plane
- (D) An imaginary surface which divides the body into anterior and posterior aspects. – Sagittal plane

19. Match List – I with List – II and select the correct answer from the code given below :

List – I	List – II
I. Escape	1. Anger
II. Combativeness	2. Fear
III. Curiosity	3. Creativity
IV. Construction	4. Wonder

Codes :

	I	II	III	IV
(A)	1	2	3	4
(B)	2	3	4	1
(C)	2	1	4	3
(D)	4	3	2	1

20. School of Psychology most closely related to Learning theory is

- (A) Gestalt school
 (B) Cognitive school
 (C) Behaviourist school
 (D) Psycho analytical school

21. Within social groups the statistical study of behaviour and relationship is known as

- (A) Socio matrix
 (B) Socio-diagramming
 (C) Socio programming
 (D) Sociometry

22. Interpersonal relationships amongst team mates once established always remain

- (A) Dynamic
 (B) Fixed
 (C) Permanent
 (D) Consistent

16. जब केंद्रोत्सारी और केन्द्राभिगामी बल एक दूसरे को सन्तुलित करते हैं, तब तार गोला
(A) पर्याप्त धीमा होगा ।
(B) घूमता रहेगा ।
(C) और अधिक गति से चलेगा ।
(D) बिल्कुल नहीं घूमेगा ।

17. सूची – I को सूची – II से सुमेलित कीजिए और दिये गये कोड के आधार पर सही उत्तर का चयन कीजिए :

सूची – I	सूची – II
I. फ्लेक्शन	1. सभी हलचलों का मिश्रण
II. ऐबडक्शन	2. संधि के कोण को कम करना
III. विस्तार	3. संधि के कोण में वृद्धि
IV. सर्कमडक्शन	4. शरीर की मध्य रेखा से परे हलचल

कोड:

	I	II	III	IV
(A)	1	2	3	4
(B)	2	3	4	1
(C)	2	4	3	1
(D)	2	4	1	3

18. निम्नलिखित में से कौन सा सुमेलित नहीं है ?

- (A) कल्पित धरातल, जिस पर गति होती है । – प्रतल
(B) कल्पित धरातल, जो शरीर को प्रवर और अवर भागों में विभक्त करती है । – क्षितिज समस्तरीय तल
(C) कल्पित धरातल, जो शरीर को दाएँ और बाएँ पार्श्विक पक्ष में बाँटती है । – मध्य समानान्तर तल
(D) कल्पित धरातल, जो शरीर को आगे और पीछे में विभाजित करता है । – मध्य समानान्तर तल

19. सूची – I को सूची – II से सुमेलित कीजिए और दिये गये कोड के आधार पर सही उत्तर का चयन कीजिए :

सूची – I	सूची – II
I. पलायन	1. क्रोध
II. जुझारूपन	2. भय
III. जिज्ञासा	3. सृजनात्मकता
IV. निर्माण	4. आश्चर्य

कूट :

	I	II	III	IV
(A)	1	2	3	4
(B)	2	3	4	1
(C)	2	1	4	3
(D)	4	3	2	1

20. अधिगम सिद्धान्त से अधिकतम सम्बन्धित मनोवैज्ञानिक स्कूल है

- (A) गेस्टाल्ट स्कूल
(B) संज्ञानात्मक स्कूल
(C) व्यवहारवादी स्कूल
(D) मनोवैज्ञानिक विश्लेषण स्कूल

21. किसी सामाजिक समूहों के व्यवहार और सम्बन्धों के सांख्यिकी अध्ययन को कहते हैं

- (A) समाज मैट्रिक्स
(B) समाज-आकृति रेखन
(C) सामाजिक प्रोग्रामन
(D) समाजमिति

22. टीम के खिलाड़ियों के बीच एक बार अन्तर-वैयक्तिक स्थापित हुए सम्बन्ध सदैव रहते हैं

- (A) गतिशील (B) फिक्सड
(C) स्थायी (D) एकरूप

23. Which of the following statements is not correct ?

- (A) Physique is the primary dimension of human personality.
- (B) Emotional dimension of an individual singularly determines his personality.
- (C) Human personality loses its meaning if conceived without the mental and intellectual dimension.
- (D) Sociability is a very important dimension of personality.

24. In implementing a curriculum of Physical Education the least important facility is

- (A) Swimming pool
- (B) Standard track
- (C) Human performance Laboratory
- (D) Indoor multipurpose hall

25. Elementary school curriculum should stress on

- (A) Skill education
- (B) Awareness education
- (C) Movement education
- (D) Fun education

26. The factor that most adversely affects teacher education in Physical Education is

- (A) Government policy
- (B) Non-uniformity of curriculum
- (C) Lack of employability
- (D) Lack of leadership

27. Match List – I with List – II and select the correct answer from the code given below :

List – I	List – II
I. Time-table	1. Course of study offered by an institution.
II. Syllabus	2. A document including all the learning experiences provided for students.
III. Curriculum	3. Outline of contents to be taught.
IV. Professional ethics	4. A document showing what is to be done by whom and at what time.

Codes :

	I	II	III	IV
(A)	4	3	1	2
(B)	3	4	1	2
(C)	4	3	2	1
(D)	3	1	2	4

28. Which one of the following is not correctly matched ?

- (A) A traditional exercise club – Vyayamshala
- (B) Allotment of periods of instruction, practice, participation and competition – Macro scheduling
- (C) Yearly calendar of academic or sports events – Macro scheduling
- (D) Abilities to perform fundamentals of sport – Athletic skills

23. निम्नलिखित में से कौन सा कथन सही नहीं है ?
- (A) मानव-व्यक्तित्व का प्रमुख पक्ष है— शारीरिक ढाँचा ।
- (B) किसी व्यक्ति का भावात्मक पक्ष अकेले ही उसके व्यक्तित्व को निर्धारित करता है ।
- (C) मानव-व्यक्तित्व अर्थहीन हो जाता है जब इसकी कल्पना बौद्धिक और मानसिक पक्षों के बिना की जाए ।
- (D) सामाजिकता व्यक्तित्व का महत्वपूर्ण पक्ष है ।
24. शारीरिक शिक्षा के पाठ्यक्रम में सबसे कम महत्वपूर्ण सुविधा है
- (A) तरण ताल
- (B) मानक धावन पथ
- (C) मानव निष्पादन प्रयोगशाला
- (D) बहुदेशीय इनडोर हाल
25. प्रारम्भिक स्कूल पाठ्यक्रम में जोर देना चाहिए
- (A) कौशल्य शिक्षा
- (B) जागरूकता शिक्षा
- (C) मूवमेंट शिक्षा
- (D) मनोरंजन शिक्षा
26. शारीरिक शिक्षा के अध्यापक को अधिकतम दुष्प्रभावित करने वाला कारक है
- (A) सरकारी नीति
- (B) पाठ्यक्रम की अनेकरूपता
- (C) रोजगार के अवसरों की कमी
- (D) नेतृत्व की कमी

27. सूची – I को सूची – II के नीचे दिये गये कोड से मिलाइए :

सूची – I	सूची – II
I. समय-सारिणी	1. संस्था द्वारा स्थापित पाठ्यक्रम
II. सिलेबस	2. एक दस्तावेज जिसमें विद्यार्थियों के संज्ञान अनुभवों की उपलब्धि के लिए सम्मिलित किया जाता है ।
III. पाठ्यक्रम	3. विषय-सूची की रूपरेखा जिसके अनुरूप विद्यार्थियों को पढ़ाया जाता है ।
IV. व्यावसायिक नैतिकता	4. एक दस्तावेज जिसमें यह अंकित होता है कि किसको कब और क्या करना है ।

कोड :

	I	II	III	IV
(A)	4	3	1	2
(B)	3	4	1	2
(C)	4	3	2	1
(D)	3	1	2	4

28. निम्नलिखित में से कौन सा सुमेलित नहीं है ?
- (A) एक पारम्परिक व्यायामशाला – व्यायामशाला
- (B) पढ़ाई, अभ्यास, भागीदारी और प्रतिस्पर्धा के लिए समय-निर्धारण – मैक्रो अनुसूची बनाना
- (C) अकादमिक और खेल-स्पर्धाओं का वार्षिक कैलेंडर – मैक्रो अनुसूची बनाना
- (D) खेलों के मूलभूत कौशल्य के निष्पादन की योग्यता – एथलेटिक कौशल्य

29. Milk, butter and ghee provide
 (A) Vitamin B & C
 (B) Vitamin E & K
 (C) Vitamin A & B
 (D) Vitamin A & D
30. Required ratio of carbohydrate, protein and fat in a balanced diet for a body is
 (A) 1 : 1 : 1
 (B) 3 : 1 : 2
 (C) 4 : 2 : 1
 (D) 4 : 1 : 1
31. "Carbohydrate loading" used by athletes means
 (A) Spending energy during hard physical workout.
 (B) Generating energy per unit of time.
 (C) Getting energy from the blood.
 (D) Storing energy in muscles.
32. Given below are two statements as Assertion (A) and the other is labelled as Reason (R).
Assertion (A) : The sensory organs provide an index of general health status.
Reason (R) : Skin is an important index of health because it responds to circulation, excretion, toxins and bacteria etc.
 In the context of the two statements, which one of the following is correct ?
 (A) (A) is correct, but (R) is wrong.
 (B) Both (A) and (R) are correct.
 (C) (A) is wrong, but (R) is correct.
 (D) Both (A) and (R) are wrong.

33. Cardiovascular system can be best trained for performance in endurance events by engaging in
 (A) Yogic exercises
 (B) Anaerobic exercises
 (C) Aerobic exercises
 (D) Ballistic exercises

34. Match List – I with List – II and select the correct answer from the code given below :

List – I	List – II
I. Strength	1. the ability to express force many times over.
II. Maximum strength	2. the greatest force that is possible in a single maximum contraction.
III. Explosive strength	3. the ability to overcome a resistance with a fast contraction
IV. Strength endurance	4. ability to exert a force against a resistance

Codes :

	I	II	III	IV
(A)	1	2	3	4
(B)	2	3	4	1
(C)	4	2	3	1
(D)	4	3	2	1

35. In an Indoor Volleyball match the minimum clear height requirement is
 (A) 11 m
 (B) 12 m
 (C) 12.5 m
 (D) 13 m
36. The performance area for floor exercise in gymnastics is
 (A) 10 m × 10 m
 (B) 11 m × 11 m
 (C) 12 m × 12 m
 (D) 15 m × 15 m

29. दूध, मक्खन और घी प्रदान करते हैं

- (A) विटामिन बी और सी
(B) विटामिन ई और के
(C) विटामिन ए और बी
(D) विटामिन ए और डी

30. शरीर के लिए अपेक्षित सन्तुलित आहार में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा का क्या अनुपात होना अपेक्षित है ?

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

31. एथलीटों द्वारा प्रयुक्त 'कार्बोहाइड्रेट लोडिंग' का क्या तात्पर्य है ?

- (A) भारी शारीरिक कार्य के दौरान ऊर्जा का व्यय ।
(B) समय के प्रति यूनिट से ऊर्जा निर्माण ।
(C) रक्त से ऊर्जा की प्राप्ति ।
(D) मांसपेशियों में ऊर्जा भण्डारण ।

32. नीचे दो कथन दिये जा रहे हैं जिनमें से प्रथम को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) कहा गया है ।

अभिकथन (A) : ऐन्द्रीय अंग सामान्य स्वास्थ्य स्तर को प्रकट करने का दर्पण है ।

तर्क (R) : त्वचा स्वास्थ्य का महत्वपूर्ण दर्पण है, क्योंकि यह संचरण, मल निष्कासन, दूषित तत्त्वों और रोग-कीटाणुओं के प्रति प्रतिक्रिया देती है ।

उपरोक्त कथनों में से कौन सा कथन सही है ?

- (A) (A) सही है, परन्तु (R) गलत है ।
(B) (A) और (R) दोनों सही हैं ।
(C) (A) गलत है, परन्तु (R) सही है ।
(D) (A) और (R) दोनों गलत हैं ।

33. कार्डियोवैस्कूलर प्रणाली को सहनशीलता की प्रतिस्पर्धाओं के लिए अधिकतम प्रशिक्षित किया जा सकता है यदि इसे इनमें लगाया जाए :

- (A) योगिक व्यायाम
(B) एनोरोबिक व्यायाम
(C) एरोबिक व्यायाम
(D) सन्तुलन व्यायाम

34. सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित कीजिए :

सूची - I

सूची - II

- I. ताकत
II. अधिकतम ताकत
III. विस्फोटक ताकत
IV. ताकत सहनशीलता
1. कई गुणों के अधिक बल को प्रगट करने की योग्यता ।
2. एकल अधिकतम संकुचन में संभव अधिकतम बल ।
3. एक तीव्र संकुचन द्वारा अवरोधों को पार करने की योग्यता ।
4. अवरोध के विरोध में बल लगाने की योग्यता ।

कूट :

	I	II	III	IV
(A)	1	2	3	4
(B)	2	3	4	1
(C)	4	2	3	1
(D)	4	3	2	1

35. इनडोर वॉलीबॉल मैच में न्यूनतम ऊँचाई आवश्यक है

- (A) 11 मीटर
(B) 12 मीटर
(C) 12.5 मीटर
(D) 13 मीटर

36. जिम्नेस्टिक्स में फ्लोर एक्सरसाइज का निष्पादन क्षेत्र है

- (A) 10 मी. × 10 मी.
(B) 11 मी. × 11 मी.
(C) 12 मी. × 12 मी.
(D) 15 मी. × 15 मी.

37. How many timeouts are allowed in a foot-ball match ?

- (A) 2
- (B) 3
- (C) 1
- (D) None

38. Match List – I with List – II and select the correct answer from the code given below :

List – I	List – II
I. Flexibility	1. Skin Fold calliper
II. Vital capacity	2. Dynamometer
III. Body composition	3. Goniometer
IV. Strength	4. Spirometer

Codes :

	I	II	III	IV
(A)	3	4	1	2
(B)	3	1	4	2
(C)	3	2	4	1
(D)	2	1	3	4

39. Which of the following is not used in case study ?

- (A) Observation
- (B) Measurement
- (C) Interview
- (D) Personality Inventory

40. Null hypothesis is also known as

- (A) Research hypothesis
- (B) Statistical hypothesis
- (C) Alternative hypothesis
- (D) No difference hypothesis

41. Match List – I with List – II and select the correct answer from the code given below :

List – I	List – II
I. Central Tendency	1. An estimate of the variability of scores of a group around the mean.
II. Variability	2. A single score that best represents all of the scores.
III. Standard deviation	3. The degree of difference between each individual score and the Central Tendency score.
IV. Variance	4. The square of the standard deviation.

Codes :

	I	II	III	IV
(A)	2	1	3	4
(B)	1	2	3	4
(C)	2	3	1	4
(D)	2	4	1	3

42. Match List – I with List – II and select the correct answer from the code given below :

List – I	List – II
I. Correlational Research	1. Technique of descriptive Research to determine present practices or opinions.
II. Survey	2. Research that explores relativity between variables.
III. Developmental Research	3. Same participants are studied over a period of years.
IV. Longitudinal studies	4. Study of changes in behaviour across years.

Codes :

	I	II	III	IV
(A)	2	3	4	1
(B)	2	1	4	3
(C)	2	1	3	4
(D)	2	4	1	3

37. फुटबॉल मैच में कितने टाइम-आउट की आज्ञा है ?
 (A) 2
 (B) 3
 (C) 1
 (D) कोई नहीं

38. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए और प्रदत्त कोड के आधार पर सही उत्तर का चयन कीजिए :

सूची - I	सूची - II
I. लोचिकता	1. स्किन फोल्ड कैलिपर
II. वाइटल कैपेसिटी	2. डायनेमोमीटर
III. शरीर संरचना	3. गोनियोमीटर
IV. ताकत	4. स्पाइरोमीटर

कोड :

	I	II	III	IV
(A)	3	4	1	2
(B)	3	1	4	2
(C)	3	2	4	1
(D)	2	1	3	4

39. निम्नलिखित में से कौन सा केस स्टडी में प्रयुक्त नहीं होता है ?
 (A) अवलोकन
 (B) माप
 (C) साक्षात्कार
 (D) व्यक्तित्व सूची

40. अकृत परिकल्पना को यह भी कहते हैं :
 (A) अनुसंधान परिकल्पना
 (B) सांख्यिकी परिकल्पना
 (C) वैकल्पिक परिकल्पना
 (D) अन्तरहीन परिकल्पना

41. सूची - I को सूची - II से सुमेलित कीजिए और प्रदत्त कोड के आधार पर सही उत्तर का चयन कीजिए :

सूची - I	सूची - II
I. केन्द्रीय प्रवणता	1. माध्य के आसपास किसी समूह के विचलता अंकों का अनुमान ।
II. विचलता	2. सभी अंकों को प्रगट करने वाला सर्वोत्तम एकल अंक ।
III. प्रमाप विचलन	3. प्रत्येक वैयक्तिक अंक और केन्द्रीय प्रवणता अंक के बीच विभिन्नता की डिग्री ।
IV. अन्तर	4. मानक प्रमाप विचलन का स्ववेयर ।

कोड :

	I	II	III	IV
(A)	2	1	3	4
(B)	1	2	3	4
(C)	2	3	1	4
(D)	2	4	1	3

42. सूची - I को सूची - II से सुमेलित कीजिए और प्रदत्त कोड के आधार पर सही उत्तर का चयन कीजिए :

सूची - I	सूची - II
I. सह-सम्बन्धित अनुसंधान	1. वर्तमान अभ्यासों और विचारों को निर्धारित करने की विवरणात्मक अनुसंधान की विधि ।
II. सर्वेक्षण	2. विचलनों के बीच सापेक्षता की तलाश करने वाला अनुसंधान ।
III. विकासात्मक अनुसंधान	3. इस अनुसंधान में कई वर्षों तक एक ही भाग लेने वालों का अध्ययन किया जाता है ।
IV. अन्वायाम अध्ययन	4. कई वर्षों तक व्यवहार में बदलाव का अध्ययन ।

कोड :

	I	II	III	IV
(A)	2	3	4	1
(B)	2	1	4	3
(C)	2	1	3	4
(D)	2	4	1	3

43. Which one of the following is not the test of muscular strength ?
- (A) Kraus Weber Test
 (B) Roger's Test
 (C) Phillips JCR Test
 (D) Tuttle pulse ratio Test

44. Some of the AAHPERD are Physical Fitness Test items are
- (A) Pull ups, sit ups, shuttle run, standing Broad jump, 50 yds dash
 (B) Pull ups, sit ups, shuttle run, running Broad jump, shot put throw.
 (C) Pull ups, sit ups, shuttle run, push ups, 50 yds dash
 (D) Pull ups, sit ups, shuttle run, push ups, softball throw.

45. Match List – I with List – II and select the correct answer from the code given below :

List – I

List – II

- | | |
|---------------|---------------------------|
| I. Humerus | 1. Bones of the fingers |
| II. Femur | 2. Bone of the thigh |
| III. Carpals | 3. Bones of the wrist |
| IV. Phalanges | 4. Bones of the upper arm |

Codes :

- | | I | II | III | IV |
|-----|---|----|-----|----|
| (A) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (B) | 4 | 2 | 3 | 1 |
| (C) | 4 | 1 | 3 | 2 |
| (D) | 2 | 4 | 3 | 1 |

46. The autocratic leader
- (A) allows subordinates to take decision
 (B) seeks opinion of subordinates
 (C) directs subordinates
 (D) involves subordinates

47. The time elapsed between the moment of application of a stimulus and the moment of first response is
- (A) Reaction time
 (B) Movement time
 (C) Response time
 (D) None of the above

48. The greatest normal load is called
- (A) Maximum load
 (B) Over load
 (C) Crest load
 (D) Normal load

49. BMI (Body Mass Index) is given by
- (A) $\frac{Wt \text{ in kg}}{Ht^2 \text{ m}}$
 (B) $\frac{Wt \text{ in lbs}}{Ht^2 \text{ in}}$
 (C) $\frac{Ht^2 \text{ m}}{wt \text{ in kg}}$
 (D) $\frac{Ht^2 \text{ in}}{wt \text{ in lbs}}$

50. Split half method is used to test
- (A) Validity
 (B) Reliability
 (C) Objectivity
 (D) Administrability

43. निम्नलिखित में से कौन सा मांसपेशियों की ताकत का परीक्षण नहीं है ?

- (A) क्रास वेबर परीक्षण
- (B) रोजर परीक्षण
- (C) फिलिप्स जेसीआर परीक्षण
- (D) ट्यूटल पल्स रेशियो परीक्षण

44. आफर (AAHPERS) युवा शारीरिक स्वस्थता परीक्षण के कुछ अंग हैं

- (A) पुल अप्स, सिट अप्स, शटल रन, स्टैंडिंग ब्रॉड जम्प, 50 यार्ड डैश
- (B) पुल अप्स, सिट अप्स, शटल रन, रनिंग ब्रॉड जम्प, शॉट पुट थ्रो
- (C) पुल अप्स, सिट अप्स, शटल रन, पुश अप्स, 50 यार्ड डैश
- (D) पुल अप्स, सिट अप्स, शटल रन, पुश अप्स, सॉफ्ट बॉल थ्रो

45. सूची – I को सूची – II से सुमेलित कीजिए और प्रदत्त कोड के आधार पर सही उत्तर का चयन कीजिए :

सूची – I

सूची – II

- | | |
|---------------|----------------------------|
| I. ह्यूमरस | 1. अंगुलियों की अस्थियाँ |
| II. फीमर | 2. जंघा की अस्थि |
| III. कार्पल्स | 3. कलाई की अस्थियाँ |
| IV. फैलेंजेज | 4. ऊपर के भुजा की अस्थियाँ |

कोड :

- | | I | II | III | IV |
|-----|---|----|-----|----|
| (A) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (B) | 4 | 2 | 3 | 1 |
| (C) | 4 | 1 | 3 | 2 |
| (D) | 2 | 4 | 3 | 1 |

46. एकतन्त्रीय नेता

- (A) अधीनस्थों को निर्णय लेने की अनुमति देता है ।
- (B) अधीनस्थों के विचार आमन्त्रित करता है ।
- (C) अधीनस्थों को निर्देश देता है ।
- (D) अधीनस्थों को साथ लेकर चलता है ।

47. किसी उद्दीपन क्रिया के करने और उसके फलस्वरूप प्रथम प्रतिक्रिया के बीच का अन्तराल है

- (A) प्रतिक्रिया समय
- (B) हलचल का समय
- (C) प्रत्युत्तर का समय
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

48. अधिकतम सामान्य भार को कहते हैं

- (A) अधिकतम भार
- (B) अधिभार
- (C) क्रेस्ट भार
- (D) सामान्य भार

49. बी एम आइ (बॉडी मास इंडेक्स) को दर्शाया जाता है

- | | |
|---|---|
| (A) $\frac{Wt \text{ in kg}}{Ht^2 \text{ m}}$ | (B) $\frac{Wt \text{ in lbs}}{Ht^2 \text{ in}}$ |
| (C) $\frac{Ht^2 \text{ m}}{wt \text{ in kg}}$ | (D) $\frac{Ht^2 \text{ in}}{wt \text{ in lbs}}$ |

50. स्प्लिट हाफ पद्धति का प्रयोग किस परीक्षण के लिए होता है ?

- (A) वैधता
- (B) विश्वसनीयता
- (C) वस्तुनिष्ठता
- (D) प्रशासनिक योग्यता



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