

Number of Pages in Booklet : 24

पुस्तिका में पृष्ठों की संख्या

Number of Questions in Booklet : 70

पुस्तिका में प्रश्नों की संख्या

Serial No. of Booklet  
पुस्तिका क्रमांक

130052

**Physical Education**  
**Subject Code/विषय कोड : 13**

Roll No. of Candidate/अभ्यर्थी का अनुक्रमांक : .....

OMR Serial Number/ओ.एम.आर. क्रमांक : .....

Signature of Candidate/अभ्यर्थी के हस्ताक्षर : .....

Date of Examination/परीक्षा तिथि : .....

Signature of Invigilator/वीक्षक के हस्ताक्षर : .....

Time/समय : 75 Minutes/मिनट्स

Maximum Marks/पूर्णांक : 70

**Instructions**

**निर्देश**

1. Answer *all* questions.
2. *All* questions carry equal marks.
3. In this booklet, the questions from serial no. 1 to serial no. 10 are related to general aptitude while questions from serial no. 11 to serial no. 70 are subject specific.
4. Each question has four alternatives marked as (a), (b), (c), (d).
5. Choose only one alternative as an answer of a question.
6. If more than one answer is marked, then it will be treated as wrong answer.
7. Candidate has to darken only one circle indicating the correct answer on the answer sheet by using **BLUE BALL POINT PEN**.
8. There is no provision of **Negative marking**.
9. Carrying Mobile phone in the examination hall is strictly prohibited. If any objectionable material is also found then action will be taken as per University norms.
10. Please fill your Roll No. and other information carefully on OMR sheet. In case of any mistake on OMR sheet, candidate will be responsible.
11. If there is any difference between English and Hindi version of questions, then English version shall be correct.

1. सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिये ।
2. सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।
3. इस प्रश्न पुस्तिका में क्रमांक 1 से क्रमांक 10 तक के प्रश्न सामान्य अभिवृत्ति के तथा क्रमांक 11 से क्रमांक 70 तक के प्रश्न विषय केन्द्रित हैं ।
4. प्रत्येक प्रश्न के चार वैकल्पिक उत्तर हैं जिन्हें क्रमशः (अ), (ब), (स), (द) से अंकित किया गया है ।
5. प्रत्येक प्रश्न का केवल एक विकल्प उत्तर के रूप में चुनिये ।
6. एक से अधिक उत्तर देने की दशा में प्रश्न का उत्तर गलत माना जाएगा ।
7. अभ्यर्थी को सही उत्तर हेतु केवल एक गोले को उत्तर पुस्तिका पर नीले बॉल प्वाइंट पेन से गहरा करना है ।
8. नकारात्मक अंक प्रदान करने का कोई प्रावधान नहीं है ।
9. मोबाइल फोन का परीक्षा हॉल में लाना पूर्णतया निषिद्ध है । साथ ही कोई भी अन्य वर्जित सामग्री मिलने पर विश्वविद्यालय के नियमानुसार कार्यवाही होगी ।
10. अभ्यर्थी अपना रोल नम्बर एवं अन्य जानकारीयाँ ओ.एम.आर. शीट पर सावधानी से भरें । ओ.एम.आर. शीट पर कोई भी त्रुटि होने पर उसका पूर्ण दायित्व अभ्यर्थी का होगा ।
11. यदि प्रश्नों के हिंदी और अंग्रेजी रूपान्तरणों के मध्य किसी प्रकार का फर्क पाया जाता है, तब अंग्रेजी रूपान्तरण को ही सही माना जाएगा ।

SEAL

**Space for Rough Work**  
कच्चे कार्य के लिए स्थान

1. Fill in the blank in the given sentence so as to make sense. Select the *correct* word from the answer choices :

Good students like you and .....should study regularly.

- (a) he  
(b) his  
(c) him  
(d) my

2. A word has been written in four different ways out of which only one is correctly spelt, find the correctly spelt word :

- (a) Comemorate  
(b) Commemorate  
(c) Comemmorate  
(d) Commemorate

3. Out of the four alternatives, choose the one which best expresses the meaning of the given word :

LETHAL

- (a) Unlawful  
(b) Deadly  
(c) Sluggish  
(d) Smooth

1. नीचे दिये गये वाक्य में रिक्त स्थान भरें ताकि वाक्य अर्थपूर्ण बने। निम्नलिखित में से इस हेतु उपयुक्त चुनाव करें :

Good students like you and .....should study regularly.

- (अ) he  
(ब) his  
(स) him  
(द) my

2. एक शब्द को नीचे चार भिन्न तरीकों से लिखा गया है। इनमें से केवल एक की स्पेलिंग ही सही है। सही स्पेलिंग वाले शब्द का चुनाव करें :

- (अ) Comemorate  
(ब) Commemorate  
(स) Comemmorate  
(द) Commemorate

3. नीचे दिये गये चार विकल्पों में से उस विकल्प को चुनें जो दिये गये शब्द का सबसे उपयुक्त उत्तर है :

LETHAL

- (अ) Unlawful  
(ब) Deadly  
(स) Sluggish  
(द) Smooth

4. Who is the goddess of speech, wisdom and learning ?

- (a) Saraswati
- (b) Shasti
- (c) Satyanarayana
- (d) Savitar

5. Who was the 1st ODI captain for India ?

- (a) Ajit Wadekar
- (b) Bishen Singh Bedi
- (c) Nawab Pataudi
- (d) Vinoo Mankad

6. Kiran Bedi is :

- (a) First woman IAS officer
- (b) First woman IPS officer
- (c) First woman advocate
- (d) First woman judge

4. वाणी, बुद्धि और ज्ञान की देवी कौन हैं ?

- (अ) सरस्वती
- (ब) शास्ती
- (स) सत्यनारायण
- (द) सवितार

5. भारत के प्रथम एकदिवसीय अन्तर्राष्ट्रीय मैच का कप्तान कौन था ?

- (अ) अजित वाडेकर
- (ब) बिशन सिंह बेदी
- (स) नवाब पटौदी
- (द) वीनू मान्कड

6. किरण बेदी हैं :

- (अ) प्रथम महिला भारतीय प्रशासनिक सेवा अधिकारी
- (ब) प्रथम महिला भारतीय पुलिस सेवा अधिकारी
- (स) प्रथम महिला अधिवक्ता
- (द) प्रथम महिला न्यायाधीश

7. Tipu's salary has increased from Rs. 7,200 to Rs. 8,100. What is the percentage increase in Tipu's salary ?

- (a)  $33\frac{1}{3}\%$
- (b) 25%
- (c)  $16\frac{2}{3}\%$
- (d)  $12\frac{1}{2}\%$

8. If  $A : B = 8 : 15$ ,  $B : C = 5 : 8$  and  $C : D = 4 : 5$ , then  $A : D$  is equal to :

- (a) 2 : 7
- (b) 4 : 15
- (c) 8 : 15
- (d) 15 : 4

9. Complete the series from the given alternatives :

1, 1, 4, 8, 9, 27,.....

- (a) 4
- (b) 36
- (c) 12
- (d) 16

7. टीपू का वेतन 7,200 रु. से 8,100 रु. बढ़ गया। टीपू के वेतन में कितने प्रतिशत की वृद्धि हुई ?

- (अ)  $33\frac{1}{3}\%$
- (ब) 25%
- (स)  $16\frac{2}{3}\%$
- (द)  $12\frac{1}{2}\%$

8. यदि  $A : B = 8 : 15$ ,  $B : C = 5 : 8$  और  $C : D = 4 : 5$ , तब  $A : D$  बराबर है :

- (अ) 2 : 7
- (ब) 4 : 15
- (स) 8 : 15
- (द) 15 : 4

9. दिये गये विकल्पों में से श्रेणी को पूरा कीजिए :

1, 1, 4, 8, 9, 27

- (अ) 4
- (ब) 36
- (स) 12
- (द) 16

10. Four words are given out of which three are alike in some manner and the fourth one is different. Choose out the odd one :

- (a) Stick
- (b) Needle
- (c) Thorn
- (d) Pin

11. Hacking, clapping and pounding are associated with :

- (a) Tournaments
- (b) Massage
- (c) Coaching
- (d) Officiating

12. In hammer throw which force takes away the hammer ?

- (a) Centripetal force
- (b) Centrifugal force
- (c) Friction force
- (d) Gravitational force

10. दिये गये चार शब्दों में से तीन शब्द किसी आधार पर समान हैं और चौथा भिन्न है। उस भिन्न शब्द को चुनिये :

- (अ) Stick
- (ब) Needle
- (स) Thorn
- (द) Pin

11. हैकिंग, क्लेपिंग एवं पाउन्डिंग किससे सम्बन्धित हैं ?

- (अ) प्रतियोगिता
- (ब) मालिश
- (स) अधिशिक्षा
- (द) निर्णायक

12. तार गोला फेंक में कौनसा बल गोले को दूर पहुँचाता है ?

- (अ) अपकेन्द्रीय बल
- (ब) अभिकेन्द्रीय बल
- (स) घर्षण बल
- (द) गुरुत्वाकर्षण बल

13. Trial and Error theory of learning was given by :

- (a) Pavlov
- (b) Thorndike
- (c) John Devy
- (d) R.N. Tagore

14. How many calories are required per kg. of body weight every hour ?

- (a) 1 kcal
- (b) 1.3 kcal
- (c) 2 kcal
- (d) 2.5 kcal

15. During heavy exercise the supply of blood increases towards :

- (a) Brain
- (b) Skeletal muscle
- (c) Skin
- (d) Kidneys

13. अधिगम का त्रुटि एवं प्रयास सिद्धान्त किसने सुझाया ?

- (अ) पैवलोव
- (ब) थॉर्नडाइक
- (स) जॉन डीवी
- (द) आर. एन. टैगोर

14. शरीर व्यक्ति को अपने शरीर वजन के अनुसार प्रति घण्टा कितनी ऊर्जा की आवश्यकता होती है ?

- (अ) 1 kcal
- (ब) 1.3 kcal
- (स) 2 kcal
- (द) 2.5 kcal

15. कठिन व्यायाम के दौरान किस ओर रक्त संचार में वृद्धि होती है ?

- (अ) मस्तिष्क
- (ब) कंकाल पेशी
- (स) त्वचा
- (द) वृक्क

16. Biceps curl is the example of :

- (a) I Class Lever
- (b) II Class Lever
- (c) III Class Lever
- (d) I & II Class Lever

17. 'Micro Cycle' involves training of :

- (a) One week
- (b) 6-8 weeks
- (c) 8-10 weeks
- (d) 1-2 weeks

18. For development of strength endurance the intensity of work load should be :

- (a) 80-100%
- (b) 75-80%
- (c) 60-70%
- (d) 40-60%

16. बाइसेप्स कर्ल उदाहरण है :

- (अ) प्रथम श्रेणी उत्तोलक का
- (ब) द्वितीय श्रेणी उत्तोलक का
- (स) तृतीय श्रेणी उत्तोलक का
- (द) प्रथम व द्वितीय श्रेणी उत्तोलक का

17. 'माइक्रो चक्र' में सम्मिलित प्रशिक्षण होता है :

- (अ) एक सप्ताह
- (ब) 6-8 सप्ताह
- (स) 8-10 सप्ताह
- (द) 1-2 सप्ताह

18. शक्ति सहनशीलता के विकास के लिए कार्यभार की तीव्रता होनी चाहिए :

- (अ) 80-100%
- (ब) 75-80%
- (स) 60-70%
- (द) 40-60%



19. Knee joint is an example of :

- (a) Gliding joint
- (b) Pivot joint
- (c) Hinge joint
- (d) Saddle joint

20. Sprain is an injury to :

- (a) Ligament
- (b) Muscle
- (c) Bone
- (d) Connective tissue

21. Which of the following has the richest protein content ?

- (a) Wheat
- (b) Rice
- (c) Soyabean
- (d) Pearl-millet

22. If there are 22 teams playing by knock out method the number of byes will be :

- (a) 10
- (b) 16
- (c) 12
- (d) 8

13—Phy. Edu.

19. घुटने की सन्धि सही उदाहरण है :

- (अ) ग्लाइडिंग सन्धि का
- (ब) पिवट सन्धि का
- (स) चल सन्धि का
- (द) अवतलुत्तल सन्धि का

20. मोच चोट होती है :

- (अ) लिगामेंट में
- (ब) मांसपेशी में
- (स) अस्थि में
- (द) कनेक्टिव ऊतक में

21. निम्न में से किसमें सबसे अधिक प्रोटीन पाया जाता है ?

- (अ) गेहूँ
- (ब) चावल
- (स) सोयाबीन
- (द) बाजरा

22. यदि 22 टीमों में नॉक आउट पद्धति के आधार पर खेलती हैं, तो कुल कितनी बाई दी जायेंगी ?

- (अ) 10
- (ब) 16
- (स) 12
- (द) 8

23. Interval training method is used to develop :

- (a) Strength
- (b) Agility
- (c) Flexibility
- (d) Endurance

24. Plato is considered the father of which Philosophy of Education ?

- (a) Idealism
- (b) Naturalism
- (c) Existentialism
- (d) Realism

25. Which one of the following is taken care of while designing the syllabus ?

- (a) The teaching methods
- (b) Students
- (c) Objectives of education
- (d) Interest of students

23. अन्तराल प्रशिक्षण किसे बढ़ाने की विधि है ?

- (अ) शक्ति
- (ब) चपलता
- (स) लचीलापन
- (द) सहनशीलता

24. शिक्षा के किस दर्शन के लिए प्लेटो को जन्मदाता कहा जाता है ?

- (अ) आदर्शवाद
- (ब) प्रकृतिवाद
- (स) अस्तित्ववाद
- (द) वास्तविकवाद

25. विषय-वस्तु को तैयार करने के लिए निम्नलिखित में से किसका ध्यान रखा जाता है ?

- (अ) शिक्षण विधियों का
- (ब) विद्यार्थियों का
- (स) शिक्षा के सिद्धांतों का
- (द) विद्यार्थियों की रुचि का

26. What is the percentage of muscles in the body ?

- (a) 40%
- (b) 60%
- (c) 80%
- (d) 100%

27. Liver is situated in the upper most part of the abdominal cavity on the right side beneath the diaphragm.

- (a) True
- (b) False
- (c) Partially true
- (d) Partially false

28. The main postural deformity among young girls is :

- (a) Arousal
- (b) Scoliosis
- (c) Kyphosis
- (d) Lordosis

26. शरीर में मांसपेशियों का प्रतिशत कितना होता है ?

- (अ) 40%
- (ब) 60%
- (स) 80%
- (द) 100%

27. उदर गुहा के ऊपरी भाग, दायीं तरफ और डायफ्राम के नीचे यकृत स्थित होता है।

- (अ) सत्य
- (ब) असत्य
- (स) आंशिक सत्य
- (द) आंशिक असत्य

28. वयस्क लड़कियों में पाई जाने वाली शरीर आकृति सम्बन्धी मुख्य विकृति है :

- (अ) उत्तेजना
- (ब) पार्श्वकुब्जता
- (स) कुब्जता
- (द) अग्रकुब्जता

29. Volume in sports can be measured in terms of :

- (a) Duration
- (b) Distance
- (c) Frequency
- (d) All the above

30. A state of decrease in performance capacity can be :

- (a) Due to overload
- (b) Due to underload
- (c) Both (a) and (b)
- (d) None of the above

31. Which nutrients are essential to growth and repair of muscle and other body tissues ?

- (a) Proteins
- (b) Minerals
- (c) Roughage
- (d) Vitamins

29. खेलों में आयतन मापन के लिये प्रयोग में लिया जाने वाला शब्द है :

- (अ) अवधि
- (ब) दूरी
- (स) बारम्बारता
- (द) उपर्युक्त सभी

30. वह परिस्थिति जिसमें प्रदर्शन क्षमता घटने लगती है :

- (अ) अति भार के कारण
- (ब) निम्न भार के कारण
- (स) दोनों (अ) व (ब)
- (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

31. शरीर ऊतकों एवं अन्य भागों की वृद्धि एवं क्षतिपूर्ति के लिए कौनसी पोषणता आवश्यक है ?

- (अ) प्रोटीन
- (ब) खनिज
- (स) रफेज
- (द) विटामिन

32. Faulty bone development among children is caused due to :

- (a) Typhoid
- (b) Beriberi
- (c) Rickets
- (d) Polio

33. Which of the following is the longest cycle of training ?

- (a) Macrocycle
- (b) Microcycle
- (c) Mesocycle
- (d) Weekly cycle

34. In a classroom students are of different mental levels and the teacher's function is :

- (a) To encourage the intelligent and discourage the weak
- (b) To have sympathetic attitude towards all
- (c) To treat the dull boys with bad remarks
- (d) To praise the intelligent boys much

32. बच्चों की हड्डियों में विकृति विकसित होने का कारण है :

- (अ) टाइफाइड
- (ब) बेरीबेरी
- (स) रिकेट्स
- (द) पोलियो

33. निम्नलिखित में से प्रशिक्षण का सबसे लम्बा चक्र कौनसा है ?

- (अ) मैक्रो चक्र
- (ब) माइक्रो चक्र
- (स) मीसो चक्र
- (द) साप्ताहिकी चक्र

34. कक्षा में छात्र भिन्न-भिन्न मानसिक स्तर के हैं तो शिक्षक का कार्य है कि :

- (अ) अच्छे बौद्धिकता वालों को प्रोत्साहित एवं कमजोर को हतोत्साहित करे
- (ब) सभी की तरफ समान दृष्टिकोण अपनाये
- (स) कमजोर लड़कों पर खराब टिप्पणी करे
- (द) अच्छे बौद्धिक वाले लड़कों की अधिक प्रशंसा करे

35. To evaluate whether his teaching is effective the teacher should in the mid of his teaching :

- (a) Humour the students
- (b) Make discouraging remarks about the inattentive boys
- (c) Expel the dull students
- (d) Put relevant questions

36. Intramural programme creates in students the sense of :

- (a) Humour
- (b) Enjoyment
- (c) Achievement
- (d) Involvement

37. What is the aim of Physical Education ?

- (a) Physical development
- (b) A wholesome development of an individual
- (c) Growth and development
- (d) All of the above

35. शिक्षण कार्य के मध्य में एवं प्रभावशाली शिक्षण का मूल्यांकन करना है तो शिक्षक का कर्तव्य है :

- (अ) विद्यार्थियों से विनोदी होना
- (ब) जिन विद्यार्थियों का ध्यान शिक्षण में नहीं है उन पर खराब टिप्पणी करना
- (स) कमजोर विद्यार्थियों को बाहर निकालना
- (द) उचित प्रश्न पूछना

36. इन्ट्राम्यूरल कार्यक्रम से छात्रों में निम्नलिखित में से क्या जाग्रत होता है ?

- (अ) हास्य (ह्यूमर)
- (ब) उल्लास
- (स) उपलब्धता
- (द) भागीदारी

37. शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य है :

- (अ) शारीरिक विकास
- (ब) व्यक्ति का सम्पूर्ण विकास
- (स) वृद्धि और विकास
- (द) उपर्युक्त सभी

38. What is the Philosophy of Physical Education Program ?

- (a) Realism
- (b) Pragmatism
- (c) Idealism
- (d) All of the above

39. In which year were the ancient Olympic Games banned ?

- (a) 396 AD
- (b) 394 AD
- (c) 296 AD
- (d) 334 AD

40. Stress fracture is common among :

- (a) young children
- (b) adults
- (c) older people
- (d) women

41. Front muscle of the thigh are known as :

- (a) gluteal muscle
- (b) trapezius
- (c) quadriceps
- (d) soleus

38. शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम का दर्शन क्या है ?

- (अ) वास्तविकवाद
- (ब) व्यवहारवाद
- (स) आदर्शवाद
- (द) उपर्युक्त सभी

39. किस वर्ष प्राचीन ओलम्पिक खेलों पर प्रतिबन्ध लगा ?

- (अ) 396 ई.
- (ब) 394 ई.
- (स) 296 ई.
- (द) 334 ई.

40. स्ट्रेस फ्रेक्चर सामान्य रूप से होता है :

- (अ) युवा बच्चों में
- (ब) प्रौढ़ों में
- (स) वृद्धों में
- (द) महिलाओं में

41. जाँघ की फ्रंट मांसपेशी को कहा जाता है :

- (अ) ग्लूटियल मांसपेशी
- (ब) ट्रेपिजियस
- (स) क्वाड्रिसेप्स
- (द) सोलियस

42. When was Lakshmi Bai College of Physical Education established in Gwalior ?

- (a) 1967
- (b) 1947
- (c) 1957
- (d) 1977

43. Sport Authority of India was established in :

- (a) 1994
- (b) 1956
- (c) 1968
- (d) 1984

44. YMCA College of Physical Education is situated at :

- (a) Kolkata
- (b) Bangalore
- (c) Mumbai
- (d) Chennai

42. लक्ष्मीबाई शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय, ग्वालियर की स्थापना कब हुई थी ?

- (अ) 1967
- (ब) 1947
- (स) 1957
- (द) 1977

43. भारतीय खेल प्राधिकरण की स्थापना हुई :

- (अ) 1994 में
- (ब) 1956 में
- (स) 1968 में
- (द) 1984 में

44. शारीरिक शिक्षा के लिये YMCA महाविद्यालय कहाँ स्थित है ?

- (अ) कोलकाता
- (ब) बेंगलोर
- (स) मुम्बई
- (द) चेन्नई



45. In which year Netaji Subhash National Institute of Sport, Patiala was established ?

- (a) 1958
- (b) 1959
- (c) 1950
- (d) 1961

46. Newton's first law of motion is also known as the law of :

- (a) Action and Reaction
- (b) Acceleration
- (c) Inertia
- (d) Speed

47. Normal blood pressure is :

- (a) 120/90
- (b) 150/100
- (c) 135/100
- (d) 120/80

48. Five rings of the Olympic flag represent :

- (a) Get together of the sports persons
- (b) International understanding
- (c) Continents of the world
- (d) None of the above

45. नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान पटियाला की स्थापना किस वर्ष हुई ?

- (अ) 1958
- (ब) 1959
- (स) 1950
- (द) 1961

46. न्यूटन के गति के प्रथम नियम को और किस नाम से जाना जाता है ?

- (अ) क्रिया-प्रतिक्रिया
- (ब) त्वरण
- (स) जड़त्व
- (द) गति

47. सामान्य रक्तचाप होता है ?

- (अ) 120/90
- (ब) 150/100
- (स) 135/100
- (द) 120/80

48. ओलम्पिक ध्वज के पाँच गोले क्या दर्शाते हैं ?

- (अ) खिलाड़ियों के इकट्ठे होने की सम्भावना
- (ब) अन्तर्राष्ट्रीय समझबूझ
- (स) संसार के महाद्वीप
- (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

49. 'Exercise is for body and music for soul', in which country this quotation was popular ?

- (a) Italy
- (b) France
- (c) Greece
- (d) Germany

50. Rohintan Baria Trophy is associated with :

- (a) Football
- (b) Hockey
- (c) Cricket
- (d) Table Tennis

51. Meaning of word 'athletic' is :

- (a) The contest
- (b) The prize
- (c) Sportsmen
- (d) The slave

49. 'शरीर के लिए व्यायाम और आत्मा के लिए संगीत', यह वाक्य कौनसे देश में प्रचलित था ?

- (अ) इटली
- (ब) फ्रांस
- (स) ग्रीस
- (द) जर्मनी

50. रोहितन बारिया ट्रॉफी का संबंध किस खेल से है ?

- (अ) फुटबाल
- (ब) हॉकी
- (स) क्रिकेट
- (द) टेबिल टेनिस

51. 'एथलीटिक' शब्द का अर्थ क्या है ?

- (अ) प्रतिस्पर्धा
- (ब) पुरस्कार
- (स) खिलाड़ी
- (द) दास

52. Sports injuries can be minimized by :

- (a) Massage
- (b) Sauna bath
- (c) Steam bath
- (d) Warming up

53. 'Hydrotherapy' is given by using :

- (a) Ice
- (b) Water
- (c) Wax
- (d) Heat

54. The exchange of gases in human beings takes place in :

- (a) Skin
- (b) Mouth
- (c) Nostrils
- (d) Lungs

55. The word 'Muscle' in Latin means :

- (a) Mouse
- (b) Mass
- (c) Mesh
- (d) Strong

52. खेलों में चोटों को कम किया जा सकता है :

- (अ) मालिश द्वारा
- (ब) सोना बाथ द्वारा
- (स) स्टीम बाथ द्वारा
- (द) वार्मिंग-अप द्वारा

53. 'हाइड्रोथेरेपी' दिया जाता है :

- (अ) बर्फ द्वारा
- (ब) जल द्वारा
- (स) मोम द्वारा
- (द) ताप द्वारा

54. मनुष्यों में गैसों का आदान-प्रदान निम्न में से किसके द्वारा होता है ?

- (अ) त्वचा
- (ब) मुख
- (स) नासिका
- (द) फुफ्फुस

55. लैटिन में 'मसल्स' शब्द का अभिप्राय है :

- (अ) माउस
- (ब) मास
- (स) मेस
- (द) स्ट्रॉंग

56. Approximate weight of an adult human heart is :

- (a) 200 gms
- (b) 250-300 gms
- (c) 400 gms
- (d) 500 gms

57. Which of the following hormones is secreted by pancreas ?

- (a) Insulin
- (b) Growth hormones
- (c) Thyroxin
- (d) All of the above

58. Which is *not* a primary motive ?

- (a) Affection
- (b) Hunger
- (c) Sex
- (d) Thrust

59. What is necessarily found in games ?

- (a) Spectator
- (b) Victory
- (c) Referee
- (d) Players

56. वयस्क मानव हृदय का भार लगभग होता है :

- (अ) 200 ग्राम
- (ब) 250-300 ग्राम
- (स) 400 ग्राम
- (द) 500 ग्राम

57. निम्न में से कौनसा हॉर्मोन पैन्क्रियास से स्रावित होता है ?

- (अ) इंसुलिन
- (ब) वृद्धि हॉर्मोन
- (स) थाइरोक्सिन
- (द) उपर्युक्त सभी

58. निम्न में से कौनसा प्राथमिक अभिप्रेरक नहीं है ?

- (अ) लगाव
- (ब) भूख
- (स) सेक्स
- (द) प्यास

59. खेलों के लिये निम्नलिखित में से क्या आवश्यक है ?

- (अ) दर्शक
- (ब) जीत
- (स) निर्णायक
- (द) खिलाड़ी

60. In a heterogeneous class a physical education teacher must take into consideration :

- (a) Height of the students
- (b) Age of the students
- (c) Equipments available
- (d) All of the above

61. The main cause of individual differences is :

- (a) Life style
- (b) Heredity
- (c) Religion
- (d) Caste

62. Smashing in volleyball is also known as :

- (a) Lifting
- (b) Spiking
- (c) Servicing
- (d) Blocking

63. What was 'Polo' known as in the ancient times ?

- (a) Poona
- (b) Ghursawari
- (c) Chaugan
- (d) Chaupar

60. शारीरिक शिक्षक को विजातीय कक्षा में निम्नलिखित में से क्या ध्यान रखना चाहिए?

- (अ) विद्यार्थियों की लम्बाई
- (ब) विद्यार्थियों की आयु
- (स) सामग्रियों की उपलब्धता
- (द) उपर्युक्त सभी

61. व्यक्तिगत भिन्नता का प्रमुख कारण है :

- (अ) जीवन प्रणाली
- (ब) वंशानुक्रम
- (स) धार्मिकता
- (द) जाति

62. स्मैशिंग को वॉलीबॉल में और क्या कहा जाता है ?

- (अ) लिफ्टिंग
- (ब) स्पाइकिंग
- (स) सर्विसिंग
- (द) ब्लॉकिंग

63. प्राचीन काल में 'पोलो' का नाम क्या था ?

- (अ) पूना
- (ब) घुड़सवारी
- (स) चौगान
- (द) चौपर

64. Aerobic fitness is best achieved through :

- (a) Swimming
- (b) Circuit training
- (c) Short sprints
- (d) Long distance running

65. 'Palaestra' was formed for :

- (a) gymnastics
- (b) music
- (c) swimming
- (d) arithmetic

66. 'Antenna' is used in :

- (a) Football
- (b) Basketball
- (c) Handball
- (d) Volleyball

67. Leg strength can be best improved by :

- (a) high jump
- (b) depth jump
- (c) push ups
- (d) chin ups

64. एरोबिक फिटनेस किसके द्वारा अधिक प्राप्त किया जा सकता है ?

- (अ) तैराकी
- (ब) सर्किट प्रशिक्षण
- (स) लघु गति
- (द) दीर्घ दूरी दौड़ना

65. 'पैलेस्ट्रा' बनाया गया था :

- (अ) जिम्नास्टिक के लिये
- (ब) गीत के लिये
- (स) तैराकी के लिये
- (द) गणित के लिये

66. एन्टेना का प्रयोग होता है :

- (अ) फुटबाल में
- (ब) बास्केटबाल में
- (स) हैंडबाल में
- (द) वॉलीबाल में

67. पैर की शक्ति को उत्कृष्ट रूप से विकसित किया जा सकता है :

- (अ) ऊँची कूद द्वारा
- (ब) गहराई कूद द्वारा
- (स) पुश-अप्स द्वारा
- (द) चिन-अप्स द्वारा

68. Physical ability which enables a person to rapidly change body position and direction in a precise is called :

- (a) speed
- (b) balance
- (c) co-ordination
- (d) agility

69. Circuit training is an effective method for developing :

- (a) speed
- (b) flexibility
- (c) strength endurance
- (d) agility

70. Which of the following is a cyclic sport ?

- (a) Swimming
- (b) Rowing
- (c) Football
- (d) Both (a) and (b)

68. शारीरिक स्थिति को त्वरित गति से किसी भी दिशा में प्रभावी तरीके से बदलने की योग्यता को कहते हैं :

- (अ) गति
- (ब) बैलेन्स
- (स) कोऑर्डिनेशन
- (द) एजिलिटी

69. सर्किट ट्रेनिंग एक प्रभावी विधि है :

- (अ) गति विकसित करने की
- (ब) लोचकता विकसित करने की
- (स) ताकत दमखम विकसित करने की
- (द) एजिलिटी विकसित करने की

70. निम्न में से कौनसा साइकिल खेल है ?

- (अ) तैराकी
- (ब) रोविंग
- (स) फुटबाल
- (द) दोनों (अ) और (ब)

**Space for Rough Work**  
कच्चे कार्य के लिए स्थान

SEAL