

DO NOT OPEN THIS TEST BOOKLET UNTIL YOU ARE ASKED TO DO SO

T.B.C. : 16/14/ET

406

Booklet Sr. No.

TEST BOOKLET
PHYSICAL EDUCATION
PAPER III

Time Allowed : 2½ Hours]

[Maximum Marks : 150

All questions carry equal marks.

INSTRUCTIONS

1. Write your Roll Number only in the box provided alongside.
Do not write anything else on the Test Booklet.
 2. This Test Booklet contains 75 items (questions). Each item comprises four responses (answers). Choose only one response for each item which you consider the best.
 3. After the candidate has read each item in the Test Booklet and decided which of the given responses is correct or the best, he has to mark the circle containing the letter of the selected response by blackening it completely with ball point pen as shown below. *H.B. Pencil should not be used* in blackening the circle to indicate responses on the answer sheet. In the following example, response "C" is so marked :
- (A) (B) ● (D)
4. Do the encoding carefully as given in the illustrations. While encoding your particulars or marking the answers on answer sheet, you should blacken the circle corresponding to the choice in full and no part of the circle should be left unfilled. You may clearly note that since the answer sheets are to be scored/evaluated on machine, any violation of the instructions may result in reduction of your marks for which you would yourself be responsible.
 5. You have to mark all your responses **ONLY** on the ANSWER SHEET separately given. *Responses marked on the Test Booklet or in any paper other than the answer sheet shall not be examined.* Use ball point pen for marking responses.
 6. All items carry equal marks. Attempt all items.
 7. Before you proceed to mark responses in the Answer Sheet fill in the particulars in the front portion of the Answer Sheet as per the instructions.
 8. After you have completed the test, hand over the OMR answer sheet to the Invigilator.
 9. In case of any discrepancy found in English and Hindi Version in this paper, the English Version may be treated as correct and final.

DO NOT OPEN THIS TEST BOOKLET UNTIL YOU ARE ASKED TO DO SO

PHYSICAL EDUCATION

PAPER III

Time Allowed : 2½ Hours]

[Maximum Marks : 150

Note :— This paper contains *Seventy five (75)* multiple choice questions, each question carries *two (2)* marks. Attempt *All* questions.

1. Socialization is an interactive process between :
(A) Man and Woman (B) Politician and Judiciary
(C) Teacher and Learner (D) Men and Animals

2. In ancient Olympic, women participated in Olympics as
(A) Competitor (B) Separate event
(C) Spectator (D) Competitor only when married

3. The children needs strengthening exercises in the age of :
(A) 10-12 years (B) 6-10 years
(C) below 6 years (D) 19-25 years

शारीरिक शिक्षा

प्रश्न-पत्र III

समय : 2½ घण्टे

[पूर्णांक : 150

नोट : इस प्रश्न-पत्र में 75 (पचहत्तर) बहुविकल्पीय प्रश्न हैं । प्रत्येक प्रश्न दो (2) अंकों का है ।

सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिये ।

1. समाजीकरण अन्तर्क्रिया है निम्न के बीच :

(A) पुरुष और स्त्री

(B) राजनेता और न्यायपालिका

(C) अध्यापक और ज्ञान ग्राह्यता

(D) पुरुष और पशु

2. प्राचीन ओलम्पिक में महिलाएँ के तौर पर ओलम्पिक में भाग लेती थीं।

(A) प्रतियोगी

(B) अलग कार्यक्रम

(C) दर्शक

(D) शादीशुदा प्रतियोगी

3. किस उम्र में बच्चों को ताकत वाले व्यायाम करवाने की जरूरत होती है ?

(A) 10-12 साल

(B) 6-10 साल

(C) 6 साल से नीचे

(D) 19-25 साल

4. All round development of an individual is possible through :
- (A) Study of Mathematics
 - (B) Study of History
 - (C) Study of Physical Education
 - (D) Study of Geography
5. Sports pedagogy is a study of :
- (A) Mental behaviour
 - (B) Process of teaching and coaching
 - (C) Sports psychology
 - (D) Anthropology
6. Who among the ancient Greek philosopher considered Physical Education as a powerful means of bringing moral perfection in the youth ?
- (A) Aristotle
 - (B) Socrates
 - (C) Plato
 - (D) Aristophanes

4. व्यक्ति का सर्वांगीण विकास संभव है :

- (A) गणित के अध्ययन से
- (B) इतिहास के अध्ययन से
- (C) शारीरिक शिक्षा के अध्ययन से
- (D) भूगोल के अध्ययन से

5. खेल-पेडागोजी अध्ययन है :

- (A) मानसिक व्यवहार का
- (B) शिक्षण और प्रशिक्षण की प्रक्रिया
- (C) खेल मनोविज्ञान का
- (D) मानव शरीर विज्ञान का

6. इनमें से कौनसे प्राचीन ग्रीक के दर्शनार्थी ने शारीरिक शिक्षा को युवाओं में नैतिकता लाने का ताकतवर तथ्य माना था ?

- (A) ऐरिस्टोटल (अरस्तु)
- (B) सुकरात
- (C) प्लेटो
- (D) ऐरिस्टोफेन्स

7. Philosophy guides human thought and action in :
- (A) Education exclusively
 - (B) Sports and athletic endeavours
 - (C) Physical education activities
 - (D) All walks of life
8. The Olympic Mascot, an animal or human figure represents host country's :
- (A) Cultural Heritage
 - (B) Legacy
 - (C) National Animal
 - (D) All of these
9. Standing on tiptoe is an example of :
- (A) Lever of II type
 - (B) Lever of I type
 - (C) Lever of III type
 - (D) Lever of VI type
10. Athletes commonly refer to abrasions as :
- (A) Turf burns
 - (B) Floor burns
 - (C) Cinder burns
 - (D) All of these

7. दर्शनशास्त्र मार्गदर्शन करता है मनुष्य के विचारों और क्रियाओं में :

- (A) केवल शिक्षा को
- (B) खेल और एथलेटिक प्रयासों को
- (C) शारीरिक शिक्षा की क्रियाओं को
- (D) जीवन की सभी चालों को

8. ओलम्पिक चिह्न एक जानवर या मनुष्य के आकार को प्रदर्शित करता है, आयोजित करने वाले देश की :

- (A) सांस्कृतिक विरासत को
- (B) पैतृक सम्पत्ति को
- (C) राष्ट्रीय पशु को
- (D) ये सभी

9. पैरों के पंजे पर खड़ा होना उदाहरण है :

- (A) दूसरे प्रकार का लीवर
- (B) प्रथम प्रकार का लीवर
- (C) तीसरे प्रकार का लीवर
- (D) छठे प्रकार का लीवर

10. खिलाड़ी सामान्यतः खरोंच को मानता है :

- (A) टर्फ बर्न्स
- (B) फ्लोर बर्न्स
- (C) सिंडर बर्न्स
- (D) ये सभी

11. Mechanical ergogenic aid is :
- (A) Conditioning and recovery procedure
 - (B) Clothing and equipments
 - (C) Narcotics
 - (D) Suggestions
12. Blood is filtered through which organ of the body ?
- (A) Lungs
 - (B) Heart
 - (C) Kidney
 - (D) Spine
13. Brisk walking means :
- (A) Slow walking
 - (B) Walking intensely
 - (C) Walking with intervals
 - (D) None of these
14. Mitochondria plays an important role in cell respiration and :
- (A) Metabolic function
 - (B) Blood filtration
 - (C) Elimination of CO_2
 - (D) Neuro transmissions

11. मेकेनिकल (यांत्रिक) एर्गोजेनिक एड है :
- (A) कंडीशनिंग और रिकवरी प्रक्रिया (B) वस्त्र एवं उपकरण
(C) नशीले पदार्थ (D) सुझाव
12. शरीर के कौनसे अंग से रक्त फिल्टर होता है ?
- (A) फेफड़े (B) हृदय
(C) गुर्दे (D) रीढ़ की हड्डी
13. तेज गति से चलने का आशय है :
- (A) धीमी गति से चलना (B) तेज गति से चलना
(C) अन्तराल से चलना (D) इनमें से कोई भी नहीं
14. माइटोकॉन्ड्रिया प्रमुख भूमिका निभाता है अणु श्वसन प्रक्रिया और :
- (A) चयापचय के कार्य में
(B) रक्त फिल्ट्रेशन में
(C) CO_2 (कार्बन डाइऑक्साइड) के निष्कासन में
(D) न्यूरो (तंत्रिका) संचारण में

15. Power sports athletes generally make use of diuretics in order to :
- (A) Bring stability in blood circulation
 - (B) Increase muscle strength
 - (C) Manage to loose body weight
 - (D) Bring tension level down
16. The measure cause of Achilles Tendonitis is :
- (A) Staircase fall
 - (B) Hard surface running
 - (C) Excessive jumping
 - (D) Hard muscle stretching
17. Massage is the systematic of the body tissues.
- (A) Promotion
 - (B) Demotion
 - (C) Manipulation
 - (D) Application
18. Mannikin method is used to locate the :
- (A) Force power
 - (B) Weight resistance
 - (C) Centre of gravity
 - (D) None of these

15. ताकत वाले खेलों में खिलाड़ी सामान्यतः मूत्रवर्धक पदार्थों का प्रयोग करते हैं, इसलिये कि :

- (A) रक्त संचार में ठहराव लाने के लिये
- (B) मांसपेशी की ताकत बढ़ाने के लिये
- (C) शरीर के वजन को कम करने के लिये
- (D) तनाव के स्तर को कम करने के लिये

16. अचिलस टेन्डोनाइटिस का प्रमुख कारण है :

- (A) सीढ़ियों से गिरना
- (B) कठोर सतह पर दौड़ना
- (C) अत्यधिक कूदना
- (D) कठोर मांसपेशियों का खींचना

17. मसाज व्यवस्थित है शरीर के ऊतकों का।

- (A) पदोन्नति
- (B) पदावनति
- (C) परिचालन
- (D) उपयोग

18. मेनिकिन विधि क्या जानने के लिये इस्तेमाल होती है ?

- (A) बल शक्ति
- (B) भार प्रतिरोध
- (C) गुरुत्व केन्द्र
- (D) इनमें से कोई भी नहीं

19. Joint of thumb is called :
- (A) Gliding joint (B) Hinge joint
(C) Saddle joint (D) Pivot joint
20. Muscles make it possible to :
- (A) Think (B) Sit and stand
(C) Speak and blink (D) Both (B) and (C)
21. If a body is allowed to have a free fall, at what rate will it accelerate its velocity every second ?
- (A) 20 feet (B) 32 feet
(C) 40 feet (D) 64 feet
22. In running and walking, the ground reaction force produced by the extension of lower extremities results in movement, due to :
- (A) Horizontal propulsion (B) Horizontal projection
(C) Vertical horizontal thrust (D) Horizontal acceleration

19. अंगूठे के जोड़ को कहते हैं :

(A) फिसलने वाले जोड़

(B) कब्जेदार जोड़

(C) काठीदार जोड़

(D) कीलदार जोड़

20. मांसपेशियाँ संभव बनाती हैं :

(A) सोचना

(B) बैठना और खड़े होना

(C) बोलना और पलक झपकाना

(D) (B) और (C) दोनों

21. अगर कोई वस्तु अपने आप से गिरती है तो किस दर से उसके वेग में प्रति सेकन्ड में तेजी आएगी ?

(A) 20 फीट

(B) 32 फीट

(C) 40 फीट

(D) 64 फीट

22. दौड़ते और चलते समय, मैदान पर प्रतिक्रिया बल उत्पन्न होता है निचले हाथ पैरों के विस्तार के परिणाम में गति होती है, जिसकी वजह है :

(A) क्षैतिज प्रणोदन

(B) क्षैतिज प्रदर्शन

(C) लम्बवत् क्षैतिज धकेलना

(D) क्षैतिज तेजी

23. The release angle of the discus, the angle between the velocity vector and the horizontal should be decreased to the range of 25° to 35° , when there is :
- (A) Tail wind (B) Head wind
(C) Upward wind (D) Side wind
24. Pronunciation, hand-writing, music, dance are learnt by the theory of :
- (A) Conditioned response (B) Insightful learning
(C) Trial and error learning (D) Education implications
25. Who assumed that man is motivated primarily by social urges ?
- (A) Adler (B) Cattell
(C) Jung (D) Freud
26. Memory is related to :
- (A) Conditioning (B) Motivation
(C) Knowledge (D) Learning

23. डिस्कस को छोड़ते समय वेलोसिटी वेक्टर और हॉरिजोन्टल कोण कम हो जाता है 25° से 35° की रेंज में, जब :

- (A) टेल हवा हो (B) हैड हवा हो
(C) ऊपर की तरफ की हवा हो (D) साइड हवा हो

24. उच्चारण, लिखना, संगीत, नृत्य कौनसे सिद्धान्त द्वारा सीखे जाते हैं ?

- (A) बाध्यता प्रतिक्रिया (B) अंतर्दृष्टि अधिगम
(C) प्रयत्न और त्रुटि अधिगम (D) शैक्षिक प्रभाव

25. यह किसने माना कि मनुष्य सामाजिक जरूरतों के कारण आरंभिक तौर से प्रेरित होता है ?

- (A) ऐडलर (B) केटल
(C) जंग (D) फ्रायड

26. स्मृति सम्बन्धित होती है :

- (A) बाध्यता से (B) अभिप्रेरणा से
(C) ज्ञान से (D) अधिगम से

27. मनुष्य व्यवहार में मुख्य रूप से अभिप्रेरणा की व्याख्या करने की जरूरत के पदक्रम का विकास किसने किया ?

(A) सिगमण्ड फ्रायड

(B) चार्ल्स डार्विन

(C) अब्राहम मास्लो

(D) कार्ल रोजर्स

28. अबाधित उत्तेजना दर्शित करता है :

(A) तटस्थ उत्तेजना में प्रतिक्रिया खत्म हो जाना

(B) प्राणी का प्रतिबाध्य हो जाना

(C) किसी घटना, वस्तु या पदार्थ का प्राकृतिक रूप से आ जाना

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

29. निम्नलिखित में से साइकोसेक्सुअल विकास की किस अवस्था में मुख की उत्तेजना के द्वारा आनन्द प्राप्त होता है ?

(A) लैंगिक अवस्था

(B) जनन संबंधी अवस्था

(C) अण्डवक्र अवस्था

(D) मौखिक अवस्था

30. Which of the following approaches of personality emphasizes ongoing interaction among motives, impulses and psychological processes ?
- (A) Psychoanalysis
 - (B) Dynamic approach
 - (C) Types and traits approach
 - (D) Learning and behavioural approach
31. refers to our ability to organize and monitor our own behaviour.
- (A) Self-efficiency
 - (B) Self-esteem
 - (C) Self-regulation
 - (D) Self-concept
32. Who is credited with the social learning theory ?
- (A) Albert Bandura
 - (B) Abraham Maslow
 - (C) John Watson
 - (D) None of these

30. निम्नलिखित में से व्यक्तित्व का कौनसा प्रस्ताव उद्देश्य, संवेग और मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया की निरन्तर परस्परता को दर्शाता है ?

- (A) मनोविश्लेषण
- (B) गतिशील प्रस्ताव
- (C) गुणों और तरीकों का प्रस्ताव
- (D) अधिगामी और व्यावहारिक प्रस्ताव

31. सम्बन्धित है हमारे स्वयं के व्यवहार को संगठित और निर्देशित करने की क्षमता से।

- (A) स्व-निपुणता
- (B) स्व-सम्मान
- (C) स्व-निरन्तरता
- (D) स्व-अवधारणा

32. सामाजिक अधिगम के सिद्धान्त का श्रेय किसको जाता है ?

- (A) एलबर्ट बन्दूरा को
- (B) अब्राहम मास्लो को
- (C) जॉन वाटसन को
- (D) इनमें से कोई नहीं

33. If the ego feels threatened by the id and super ego, what does it do to stay in equilibrium ?
- (A) Fight back tooth and nail
 - (B) Use various defence mechanism
 - (C) Reconcile with the situation
 - (D) All of the above
34. Sports journalism in newspaper has become more demanding and achieved a higher level of professionalism than before, so that sports reporting generally has become more :
- (A) Personalized and event oriented
 - (B) Analytical and responsible
 - (C) Stylish but focussed
 - (D) Responsive to changing times
35. Which of the following should *not* come in professional ethics ?
- (A) Area of the class
 - (B) Place and time
 - (C) Necessary talk
 - (D) Roll call

33. इद और सुपर ईगो द्वारा ईगो को दबाये जाने की स्थिति में संतुलन बनाये रखने के लिये, क्या करते हैं ?

- (A) जी-जान से लड़ाई करना
- (B) बचाव के विभिन्न तरीकों का उपयोग करना
- (C) हालात के साथ समझौता करना
- (D) उपर्युक्त सभी

34. समाचार-पत्रों में खेल पत्रकारिता ने पहले के मुकाबले ऊँचे मुकाम हासिल कर लिये हैं, जिसके कारण खेल विवरण साधारणतया ज्यादा हो गया है :

- (A) व्यक्तिगत और घटना उन्मुख
- (B) विश्लेषणात्मक और उत्तरदायी
- (C) सुरुचिपूर्ण परन्तु केन्द्रित
- (D) बदलते समय के अनुसार उत्तरदायी

35. इनमें से कौन व्यवसायी नैतिकता के अन्तर्गत नहीं आता ?

- (A) कक्षा का क्षेत्र
- (B) जगह और स्थान
- (C) आवश्यक बातें
- (D) उपस्थिति लेना

36. Who is the father of scientific physical education in India ?
- (A) Shri Ready Reckoner (B) Shri Harry Crow Buck
(C) Shri Y. M. Reddy (D) Shri Simon Barnes
37. Discipline is altered when students of unequal are made to compete with one another.
- (A) Communities (B) Strength and ability
(C) Responsibilities (D) None of these
38. Which is *not* a regular physical education diploma/degree course at present ?
- (A) M.P.E. (B) P.G.D.P. Ed.
(C) B.P.E. (D) M.P. Ed.
39. Which of the following is *not* considered as one of the five curriculum approaches ?
- (A) Behavioural rational approach
(B) Systems managerial approach
(C) Humanistic aesthetic approach
(D) Free open ended approach

36. वैज्ञानिक शारीरिक शिक्षा का पिता किसको माना जाता है ?
- (A) श्री रेडी रेकनर (B) श्री हेरी क्रो बक
(C) श्री वाई. एम. रेडी (D) श्री साइमन बार्नेस
37. जब असमान छात्रों को एक-दूसरे से प्रतिस्पर्धा करने के लिये तैयार किया जाता है, तो अनुशासन बदल जाता है।
- (A) समाज या समूह (B) ताकत और क्षमता
(C) उत्तरदायित्व (D) इनमें से कोई नहीं
38. आजकल इनमें से कौनसा रेग्यूलर फिजिकल एजुकेशन डिप्लोमा/डिग्री कोर्स नहीं है ?
- (A) एम. पी. ई. (B) पी. जी. डी. पी. एड
(C) बी. पी. ई. (D) एम. पी. एड
39. निम्नलिखित में से कौनसा पाँच पाठ्यक्रम प्रस्ताव में स्वीकार नहीं किया जाता है ?
- (A) बौद्धिक व्यावहारिक प्रस्ताव
(B) तंत्र प्रबन्धन प्रस्ताव
(C) व्यक्तिगत सौंदर्य सम्बन्धी प्रस्ताव
(D) स्वतंत्र सोच प्रस्ताव

40. The word professional ethics refers to :
- (A) Compliance of principles and values
 - (B) Well charted document of work plan
 - (C) Course of study offered by a school
 - (D) Work assignment
41. From the viewpoint of curriculum, effective education enables students to :
- (A) assimilates as much knowledge as possible
 - (B) make connections among ideas, peoples and things
 - (C) learn to interact with people, peers and others fruitfully
 - (D) shape up traits of their personality
42. For sure, the best to improve teacher competency and instructional process is to :
- (A) organise periodic updating and training programme for teachers
 - (B) arrange frequent dialogue between students and teachers
 - (C) motivate teachers to do self-study and self-assessment
 - (D) make educational administration responsive teachers problem

40. व्यावसायिक नीति सम्बन्धित है :

- (A) सिद्धान्तों एवं मूल्यों की पूर्णता
- (B) सुव्यवस्थित कार्यक्रम योजना
- (C) स्कूल द्वारा प्रस्तावित शैक्षणिक प्रस्ताव
- (D) निर्दिष्ट कार्य

41. पाठ्यक्रम के नजरिये से प्रभावशाली शिक्षा विद्यार्थी को सक्षम बनाती है :

- (A) ज्यादा से ज्यादा जानकारी प्राप्त करने के लिये
- (B) विचार, लोगों और वस्तुओं को सम्बन्धित करने में
- (C) दूसरे व्यक्तियों, हम उम्र और दूसरे लाभकारी लोगों से व्यावहारिकता सीखने में
- (D) अपने व्यक्तित्व के गुणों को निखारने के लिये

42. शैक्षणिक योग्यता एक प्रशिक्षण संबंधी प्रक्रिया को सुधारने के लिये उत्तम है :

- (A) शिक्षकों के लिये समय-समय पर कार्य संबंधी जानकारी व प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन
- (B) शिक्षकों और शिष्यों के बीच में निरन्तर संवाद का आयोजन
- (C) शिक्षकों को आत्म-अध्ययन व आत्म-अवलोकन के लिये प्रेरित करना
- (D) शिक्षा प्रशासन को शिक्षकों की समस्याओं के प्रति क्रियाशील बनाना

43. In order for the good instruction to be remembered well by the students, it should be :
- (A) Multi-dimensional (B) Multi-model and holistic
(C) Multi-directional and varied (D) Composite and compact
44. For systematic execution of the teaching plans and implementation of prescribed curricula, the most important thing is to :
- (A) keep student occupied all the time
(B) prescribe work schedule for every teacher
(C) effect work arrangement when some teachers are absent
(D) prepare a good classwise time table
45. A perfect demonstration of a skill by the teacher speeds up in young children :
- (A) Insight learning (B) Learning by conditioning
(C) Observational learning (D) Trial and error learning
46. Group consciousness and co-operation become clearly manifest in student's play activities during :
- (A) early childhood (B) later childhood
(C) infancy (D) puberty

43. अच्छी हिदायतें विद्यार्थियों के द्वारा याद रखने के लिये कैसी होनी चाहिए ?
- (A) बहुमुखी
(B) बहु प्रतिरूप और समग्र (सम्पूर्ण)
(C) बहु-दिशा और विभिन्न
(D) कम्पोजिट और कॉम्पेक्ट
44. निर्देशित शैक्षिक योजनाओं को लागू और पाठ्यक्रमों को क्रियान्वित करने के लिये अति आवश्यक तथ्य है :
- (A) विद्यार्थियों को हर समय व्यस्त रखना
(B) प्रत्येक शिक्षक के लिए निर्धारित कार्य अनुसूची
(C) कुछ शिक्षकों की अनुपस्थिति में कार्यों का प्रभावशाली प्रबन्ध
(D) कक्षा के अनुसार अच्छी समय-सारणी तैयार करना
45. शिक्षक द्वारा कौशल का सही प्रस्तुतिकरण छात्रों में वृद्धि करता है :
- (A) अंतर्दृष्टि अधिगम
(B) अनुकूलन अधिगम
(C) पर्यवेक्षण अधिगम
(D) प्रयत्न और त्रुटि अधिगम
46. छात्रों की खेल गतिविधि में समूह चेतना और समन्वय साफ दिखाई देता है :
- (A) शुरुआती बाल्यावस्था में
(B) बाद की बाल्यावस्था में
(C) शिशुकाल में
(D) प्यूबर्टी में

47. Greater self-confidence, improved attention span and greater reasoning power make adolescent boys and girls generally make :
- (A) Hardworking (B) Competitive
(C) Co-operative (D) Self-reliant
48. Nutrition involves :
- (A) The food price (B) Food shop
(C) The food intake (D) Financial status
49. First aider's responsibility ends :
- (A) When patient feel comfortable (B) When blood stopped
(C) When parents came (D) When doctor takes charge
50. Drinking water before and after exercises helps an athlete in :
- (A) improving performance
(B) preventing cramps and dehydration
(C) improving diabetes
(D) improving endurance
51. Aerobics type of exercise may be an effective part of a comprehensive weight control for all of the following reasons except one *i.e.* :
- (A) It increases metabolic rate
(B) It mobilizes free fatty acid
(C) It helps to reduce body-water stores
(D) It will increase the resting metabolic rate for several hours

47. अधिकतम आत्मविश्वास, सुधरी हुई ध्यानावधि, उच्च तार्किक शक्ति युवा लड़के और लड़कियों को सामान्यतः बनाता है :
- (A) मेहनती (B) प्रतिस्पर्धात्मक
(C) समन्वय (D) आत्मनिर्भर
48. पोषण सम्बन्धित है :
- (A) खाने की कीमत से (B) खाने की दुकान से
(C) खाए जाने वाले खाने से (D) आर्थिक स्तर से
49. प्राथमिक सहायक की जिम्मेदारी तब समाप्त हो जाती है जब :
- (A) मरीज आरामदायक महसूस करने लगे (B) जब खून रुक जाए
(C) जब अभिभावक आ जाएँ (D) जब डाक्टर स्थिति संभाल ले
50. व्यायाम से पहले और बाद में पानी पीना खिलाड़ी को मदद करता है :
- (A) प्रदर्शन को सुधारने में
(B) ऐंठन से बचाव और पानी की कमी होने में
(C) मधुमेह को ठीक करने में
(D) सहनशीलता को सही करने में
51. वजन नियन्त्रण के लिये निम्न में से कोई एक ऐरोबिक प्रकार के अभ्यास के द्वारा प्रभावित नहीं होता है :
- (A) चयापचय दर को बढ़ाता है
(B) फ्री फैटी एसिड को चलायमान करना
(C) शरीर में जल संचय को घटाता है
(D) आराम चयापचय दर को कई घण्टों तक बढ़ाना

52. High fat foods are usually found in :
- (A) Fruit and vegetables
 - (B) Starch/bread and lean meat
 - (C) Medium fat meat and whole milk
 - (D) None of the above
53. In which sports might the condition of 'anorexia athletica' appear to be more prevalent ?
- (A) Football + Basketball
 - (B) Swimming + Baseball
 - (C) Tennis + Golf
 - (D) Ballet and Gymnastic
54. Which of the following is one of the principles of resistance training ?
- (A) Overload
 - (B) Specificity
 - (C) Progressive resistance
 - (D) Aerobics
55. Out of the following concepts of health is the earliest concept :
- (A) The psycho-social concept
 - (B) The ecological concept
 - (C) The holistic concept
 - (D) The bio-medical concept

52. उच्च वसा भोज्य तत्व सामान्यतया पाये जाते हैं :

- (A) फल और सब्जियों में
- (B) स्टार्च/ब्रेड और मांस में
- (C) मध्यम वसा मांस और दूध में
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

53. 'अनोरेक्सिया ऐथलिटिका' की स्थिति इनमें से कौनसे खेल में प्रचलित है ?

- (A) फुटबाल + बास्केटबाल
- (B) स्विमिंग + बेसबाल
- (C) टेनिस + गोल्फ
- (D) बैले और जिमनास्टिक

54. इनमें से कौन प्रतिरोधक प्रशिक्षण का सिद्धान्त है ?

- (A) अतिभार
- (B) विशिष्टता
- (C) पुरोगामी प्रतिरोधकता
- (D) ऐरोबिक्स

55. निम्नलिखित में से स्वास्थ्य की कौनसी धारणा पहले की है ?

- (A) मनो-सामाजिक धारणा
- (B) पारिस्थितिकीय धारणा
- (C) सम्पूर्ण अवधारणा
- (D) बायो-मेडिकल धारणा

56. Phosphorous is essential for the normal development of :
- (A) muscles and ligaments (B) brain and nerves
(C) bones and teeth (D) liver and pancreas
57. Apart from filtering, warming and moistening air that goes to lungs, over nose helps in :
- (A) Phonation
(B) Food discrimination
(C) Examining what not to smell
(D) Intervention
58. In linear method is increased in every training.
- (A) Time (B) Speed
(C) Load (D) Strength
59. High load volume should precede :
- (A) Low load intensity (B) High load intensity
(C) Minimum load intensity (D) Maximum load intensity
60. In fartlek method, which aspect is *not* preplanned ?
- (A) Surface (B) Place
(C) Pace (D) All of these

56. फॉस्फोरस जरूरी तत्व है निम्नलिखित के सामान्य विकास के लिए।
- (A) मांसपेशी और संधि बन्धन स्नायु (B) दिमाग और तंत्रिका
(C) हड्डी और दाँत (D) गुर्दे और पेन्क्रियाज
57. नाक के द्वारा फेफड़ों में जाने वाली हवा फिल्टरिंग, वार्मिंग और मॉश्चरिंग के अलावा मदद करती है :
- (A) ध्वनि उच्चारण में
(B) खाने के विभेदीकरण में
(C) क्या नहीं सूंघना के निर्णय में
(D) इन्टरवेंशन में
58. प्रत्येक ट्रेनिंग में लीनियर तरीके में बढ़ाया जाता है।
- (A) समय (B) गति
(C) भार (D) ताकत
59. उच्च भार की मात्रा बढ़ाती है :
- (A) कम भार की तीव्रता को (B) उच्च भार की तीव्रता को
(C) निम्नतर भार की तीव्रता को (D) उच्चतर भार की तीव्रता को
60. फार्टलैक विधि में कौनसा तथ्य पूर्व नियोजित नहीं होता ?
- (A) सतह (B) स्थान
(C) चाल (D) ये सभी

61. Glycogen loading is found very advantageous in an activity which predominantly involves :
- (A) Speed (B) Endurance
(C) Strength (D) Explosive strength
62. The phase 1 of the preparation period technique, training is chiefly restricted to :
- (A) Perfecting the skills already learned
(B) Learning new skills of other sports
(C) Improving techniques of skill performance
(D) Acquiring strategies of winning the event
63. Fartlek which means "speed play" is a variation of :
- (A) fast continuous (pace) method (B) Circuit training
(C) Interval method (D) Acceleration runs
64. For which of the following acts in basketball, no technical foul is given :
- (A) Inadvertent collision (B) Rowdiness
(C) Misconduct (D) Acts of violence
65. In sampling, the population is divided into a number of homogeneous strata or groups.
- (A) Simple random (B) Stratified
(C) Systematic (D) Sequential

61. ग्लाइकोजन भारिता उस क्रिया में लाभकारी होती है जिसमें प्रभावी रूप से शामिल होती है :
- (A) गति (B) सहनशीलता
(C) ताकत (D) विस्फोटक ताकत
62. तैयारी की अवधि के फेस वन की प्रशिक्षण तकनीक मुख्यतः बाधित होती है :
- (A) पहले से सीखे हुए कौशल की दक्षता
(B) दूसरे खेलों के कौशलों को सीखना
(C) कौशल प्रदर्शन की तकनीक में सुधार
(D) प्रतियोगिता को जीतने के उपाय प्राप्त करना
63. फार्टलेक जिसका अर्थ है गति खेल, जिसका रूपान्तरण है :
- (A) तेज लगातार पद्धति (B) सर्किट ट्रेनिंग
(C) अन्तराल पद्धति (D) गतिवर्धन दौड़
64. निम्नलिखित क्रियाओं में से बास्केटबाल में तकनीकी फाउल नहीं दिया जाता :
- (A) धक्का-मुक्की में (B) दंगाबाजी में
(C) दुराचरण में (D) हिंसात्मकता में
65. सेम्पलिंग में एक जैसे समूह के लोगों की आबादी विभाजित की जाती है।
- (A) सरल यादृच्छिक (B) स्तरित
(C) व्यवस्थित (D) क्रमबद्ध

66. Caussian curve is also known as :
- (A) Bell shaped curve (B) Concave curve
(C) Middle curve (D) None of these
67. Health related physical fitness component is :
- (A) Flexibility (B) Agility
(C) Co-ordination (D) Power
68. Penny cup test is used for :
- (A) Volleyball (B) Tennis
(C) Basketball (D) Football
69. Recumbent is used to measure :
- (A) The length (B) All the body segment
(C) Length of the muscle (D) Width of the muscle
70. The shape of the gymnasium is generally of :
- (A) Any shape (B) Rectangular shape
(C) Square shape (D) Circular shape
71. Which method in physical education is used in arranging camps, picnics, hikes and tracks ?
- (A) Command method
(B) Group directed-practice method
(C) Project method
(D) Lecture method

66. कॉसियन वक्र को जाना जाता है :
- (A) घण्टी के आकार के वक्र में (B) कॉन्केव वक्र के रूप में
(C) मध्य वक्र के रूप में (D) इनमें से कोई नहीं
67. स्वास्थ्य से सम्बन्धित शारीरिक स्वस्थता का तत्व है :
- (A) लचीलापन (B) फुर्ती
(C) सामंजस्य (D) शक्ति
68. पेनी कप परीक्षण इस्तेमाल होता है :
- (A) वॉलीबाल में (B) टेनिस में
(C) बास्केटबॉल में (D) फुटबॉल में
69. रिकम्बेन्ट मापने के लिए इस्तेमाल होता/होती है :
- (A) लम्बाई (B) शरीर के सभी भाग
(C) माँसपेशी की लम्बाई (D) माँसपेशी की चौड़ाई
70. एक जिमनेसियम का सामान्यतः आकार होता है :
- (A) किसी भी आकार का (B) आयताकार
(C) वर्गाकार (D) गोलाकार
71. शारीरिक शिक्षा में कौनसी पद्धति द्वारा कैम्प, पिकनिक, हाइक्स और ट्रेक्स का आयोजन किया जाता है ?
- (A) निर्देश पद्धति
(B) समूह निर्देश-अभ्यास पद्धति
(C) प्रोजेक्ट पद्धति
(D) लेक्चर पद्धति

72. Kraus Webber test measures :

(A) Head strength

(B) Heart strength

(C) Arm strength

(D) Abdomen strength

73. Planning is :

(A) What is to be done ?

(B) Who is to do what ?

(C) With what authority ?

(D) Under what physical environment ?

74. There is no better tool than null hypothesis for testing :

(A) Values of ' r '

(B) Reliability of the random sample

(C) Stability of the measures of variability

(D) Significance of difference in means

75. What kind of variables are under the control of the research scholar ?

(A) Dependent variables

(B) Extraneous variables

(C) Intervening variables

(D) Independent variables

72. क्रॉस वेबर परीक्षण मापता है :

- (A) सिर की ताकत को (B) हृदय की ताकत को
(C) बाजूओं की ताकत को (D) पेट की ताकत को

73. योजना है :

- (A) क्या करना है ?
(B) कौन क्या करेगा
(C) किस अधिकार के साथ
(D) किस शारीरिक वातावरण के अन्तर्गत

74. नल हाइपोथेसिस को मापने के लिए सबसे अच्छा उपकरण है :

- (A) 'r' का मूल्य
(B) रैंडम सेम्पल की विश्वसनीयता
(C) विभिन्नता के मापक की तटस्थता
(D) मध्य के अन्तर की उपयोगिता

75. रिसर्च स्कालर के कन्ट्रोल में किस तरह के वैरियेबल्स होते हैं ?

- (A) डिपेन्डेन्ट (B) एक्सट्रानियस
(C) इन्ट्रवेनिंग (D) इंडिपेन्डेन्ट