

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

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

Booklet Sr. No. **231**

TEST BOOKLET
PHYSICAL EDUCATION
PAPER II

Time Allowed : $1\frac{1}{4}$ Hours]

[Maximum Marks : 100

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 50 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 II

Time Allowed : $1\frac{1}{4}$ Hours]

[Maximum Marks : 100

Note :— Attempt *all* questions. Each question carries *two* marks.

1. Sports as culture heritage of :
 - (A) Customs and traditions
 - (B) Competitions
 - (C) Co-operations
 - (D) All of these

2. Transfer of learning works effectively when :
 - (A) The situations are almost identical
 - (B) The human body needs some form of play
 - (C) The players exhausted
 - (D) None of the above

3. Isometric exercises are :
 - (A) Toe touching exercises
 - (B) Pressing one's hand against the wall
 - (C) Peddling an ergo bicycle
 - (D) Brisk walking

शारीरिक शिक्षा

प्रश्न-पत्र II

समय : $1\frac{1}{4}$ घण्टे]

[पूर्णांक : 100

नोट : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है।

1. खेलकूद सांस्कृतिक विरासत है :

- (A) रीतिरिवाज एवं परम्पराओं की (B) प्रतियोगिता की
(C) सहभागिता की (D) ये सभी

2. सीखने की प्रक्रिया का स्थानान्तरण प्रभावशाली होता है, जब :

- (A) स्थिति बिल्कुल समान हो
(B) मानव शरीर को खेलने की आवश्यकता हो
(C) जब खिलाड़ी अत्यधिक थका हो
(D) उपर्युक्त में से कोई भी नहीं

3. आइसोमैट्रिक व्यायाम होता है :

- (A) पैर के पंजे को झूने का व्यायाम
(B) हाथों से दीवार को धकेलना
(C) एरगो साइकिल के पैडल चलाना
(D) तेज गति से चलाना

4. Weight can be effectively managed by :
- (A) dieting (B) fasting
(C) physical activity (D) medicines
5. When a badminton player begins to learn tennis the transfer effect in this process is by and large :
- (A) Negative (B) Neutral
(C) Zero (D) Positive
6. White fibers are also called as :
- (A) Slow twitch fibers (B) Fast twitch fibers
(C) Both (A) and (B) (D) None of these
7. Tactics is more important in :
- (A) Throws (B) Weight lifting
(C) Gymnastics (D) Combat sports

4. वजन को प्रभावशाली ढंग से प्रबन्धित किया जा सकता है :

(A) डाइटिंग द्वारा

(B) भूखा रहकर

(C) शारीरिक क्रिया द्वारा

(D) दवाइयों द्वारा

5. जब एक बैडमिन्टन खिलाड़ी टेनिस खेलना शुरू करता है, तब इस प्रक्रिया में स्थानान्तरण प्रभाव अत्यधिक रूप से होता है :

(A) नकारात्मक

(B) तटस्थ

(C) जीरो

(D) सकारात्मक

6. श्वेत रेशे को यह भी कहा जाता है :

(A) मंद स्फुरण मांसपेशी रेशे

(B) तीव्र स्फुरण मांसपेशी रेशे

(C) (A) और (B) दोनों

(D) इनमें से कोई नहीं

7. टेक्टिक्स अत्यधिक महत्वपूर्ण है :

(A) श्रो में

(B) भारोत्तोलन में

(C) जिम्नास्टिक्स में

(D) काम्बेट खेलों में

8. Cardiac muscles are the muscles of :
- (A) Skeleton (B) Heart
(C) Stomach (D) Leg muscles
9. Component/s of blood is/are :
- (A) Alactacid and lactacid (B) Haemoglobin
(C) Myoglobin (D) None of these
10. Warming up helps an athlete to :
- (A) Relax the body
(B) Relax the mind
(C) Prevent injury and enhance performance
(D) Avoid being ill and sick.
11. The difference in ordinary walking and walking as an exercise to keep fit lies in its :
- (A) quantity (B) variety
(C) difficulty (D) intensity

8. कार्डिएक मांसपेशियाँ इनमें से किसकी होती हैं ?

(A) कंकाल की

(B) हृदय की

(C) उदर की

(D) टांगों की

9. इनमें से रक्त का/के तत्व कौनसा/कौनसे है/हैं ?

(A) अलेक्ट्रासिड और लेक्ट्रासिड

(B) हीमोग्लोबिन

(C) मायोग्लोबिन

(D) इनमें से कोई भी नहीं

10. वार्मिंग अप खिलाड़ी की सहायता करता है :

(A) शरीर को आराम देने के लिए

(B) दिमाग को आराम देने के लिए

(C) चोटों से बचाव व क्षमता को बढ़ाने के लिये

(D) बीमारी से बचाने के लिये

11. साधारण चाल और स्वस्थ रहने के तौर पर की गई चाल का अन्तर निर्भर करता है, चाल की :

(A) मात्रा पर

(B) विभिन्नता पर

(C) कठिनाई के स्तर पर

(D) तीव्रता पर

12. By which of the following instruments is the vital capacity measured ?
- (A) Lactometer (B) Goniometer
(C) Thermometer (D) Spirometer
13. At present the most reliable laboratory method to investigate muscular action is :
- (A) electrothermometer (B) electrodiameter
(C) electromyography (D) electrobiometer
14. is a state of balance between two opposing forces of effect.
- (A) Motion (B) Equilibrium
(C) Force (D) Spin
15. In back spin, the ball rotates around :
- (A) Vertical axis (B) Horizontal axis
(C) Both (A) and (B) (D) None of these

12. इनमें से किस उपकरण के द्वारा Vital Capacity को मापा जा सकता है ?
- (A) लैक्टोमीटर (B) गोनिओमीटर
(C) थर्मामीटर (D) स्पाइरोमीटर
13. आजकल माँसपेशियों के कार्य को जांचने के लिये सबसे सशक्त प्रयोगशाला विधि कौनसी है ?
- (A) इलेक्ट्रोथर्मामीटर (B) इलेक्ट्रोडायामीटर
(C) इलेक्ट्रोमायोग्राफी (D) इलेक्ट्रोबायोमीटर
14. दो भिन्न बलों के प्रभाव के बीच सन्तुलन बनाने की स्थिति को कहते हैं।
- (A) चाल (B) साम्यावस्था (ईक्वलिब्रियम)
(C) बल (D) घुमाव
15. 'बैक स्पिन' में गेंद चारों ओर घूमती है :
- (A) लम्बरूप धुरी के (B) क्षितिज के समान्तर धुरी के
(C) (A) व (B) दोनों (D) इनमें से कोई नहीं

16. Slightly movable joints are :
- (A) fibrous joints (B) ball and socket
(C) synovial joints (D) cartilaginous joints
17. Which of the following movements, knee *cannot* perform ?
- (A) rotation (B) flexion
(C) extension (D) pronation
18. is a negative emotional state.
- (A) Stress (B) Aggression
(C) Tension (D) Anxiety
19. A good leader should *not* be :
- (A) energetic (B) impatient
(C) reliable (D) decisiveness
20. Spectators attendance in sports events can be increased by :
- (A) selling tickets at low price (B) radio announcements
(C) newspaper (D) all of these

16. थोड़ा-सा हिलने वाले जोड़ हैं :
- (A) फाइबरस जोड़ (B) बॉल एण्ड सॉकेट जोड़
(C) साइनोविएल जोड़ (D) कार्टिलेजिनस जोड़
17. इनमें से कौनसी गतिविधि घुटने के द्वारा नहीं की जा सकती है ?
- (A) रोटेशन (B) फ्लेक्शन
(C) एक्सटेंशन (D) प्रोनेशन
18. इनमें से कौनसी स्थिति भावनात्मक रूप से नकारात्मक है ?
- (A) तनाव (B) आक्रामकता
(C) परेशानी (D) चिंता
19. एक अच्छे नेता को नहीं होना चाहिए :
- (A) ऊर्जावान (B) अधीर
(C) विश्वसनीय (D) निर्णायक
20. खेल आयोजन में दर्शकों की उपस्थिति को बढ़ाया जा सकता है :
- (A) कम दाम पर टिकट बेचकर (B) रेडियो द्वारा सूचना देकर
(C) अखबार द्वारा (D) ये सभी

21. What has become the major revenue source in world level games ?
- (A) Media (B) Sponsorship
(C) Tickets (D) Political parties
22. Teacher's democratic approach leads to :
- (A) discipline (B) arrogance
(C) stress (D) anger
23. Operant conditioning theory is proposed by :
- (A) Plato (B) B. F. Skinner
(C) Ivan Pavlov (D) E. L. Thorndike
24. Practice of perfection in a motor or athletic skill is basically a function of :
- (A) insight process (B) conditioning process
(C) trial and error process (D) observation process

21. कौनसा तत्व विश्वस्तरीय खेलों में आमदनी का स्रोत बन गया है ?

(A) मीडिया

(B) स्पोंसरशिप

(C) टिकटें

(D) राजनैतिक पार्टियाँ

22. अध्यापक की लोकतांत्रिक सोच बढ़ाती है :

(A) अनुशासन

(B) अभिमान

(C) तनाव

(D) गुस्सा

23. ओपरेन्ट कन्डीशनिंग थ्योरी प्रस्तावित की गई :

(A) प्लेटो द्वारा

(B) बी. एफ. स्किनर द्वारा

(C) इवान पावलोव द्वारा

(D) ई. एल. थोर्नडाइक द्वारा

24. गामक या एथलेटिक क्रिया में निपुणता आधारभूत तौर पर निर्भर है :

(A) इनसाइट प्रक्रिया

(B) कंडीशनिंग प्रक्रिया

(C) ट्रायल एवं त्रुटि प्रक्रिया

(D) ओब्जर्वेशन प्रक्रिया

25. Job opportunity for physical education professionals is :
- (A) Programme manager (B) Mechanical engineer
(C) Software professionals (D) Chartered accountants
26. Shree Hanuman Vyayam Prasarak Mandal at Amravati was founded :
- (A) to start the degree programme for under graduates
(B) to look into the need of sports and activity infrastructure
(C) to establish the vyayamshalas in the society
(D) the cause of indigeneous physical activity system
27. Which of the following agencies decides the nomenclature of various teacher training courses in physical education ?
- (A) Central board of secondary education
(B) Ministry of education
(C) State education department
(D) National Council of teachers education

25. शारीरिक शिक्षा प्रोफेशनल के लिये नौकरी के अवसर है :

(A) प्रोग्राम मैनेजर

(B) मैकेनिकल इंजीनियर

(C) सॉफ्टवेयर प्रोफेशनल

(D) चार्टर्ड एकाउंटेंट

26. श्री हनुमान व्यायाम प्रसारक मण्डल की स्थापना अमरावती में की गई थी :

(A) अण्डर ग्रेजुएट की डिग्री चलाने हेतु

(B) खेलकूद की क्रियाओं के इन्फ्रास्ट्रक्चर की जरूरत देखने हेतु

(C) समाज में व्यायामशाला स्थापित करने हेतु

(D) स्वदेशी शारीरिक क्रिया की प्रणाली को चलाने हेतु

27. इनमें से कौनसी संस्था शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों के प्रशिक्षण के लिए विभिन्न कोर्सों को लागू करने का निर्णय लेती है ?

(A) केन्द्रीय सेकेन्डरी शिक्षा बोर्ड

(B) शिक्षा मंत्रालय

(C) राजकीय शिक्षा विभाग

(D) राष्ट्रीय टीचर्स शिक्षा परिषद्

28. The essence of professional ethics lies in :
- (A) acquisition of specialized knowledge
 - (B) doing service to the society before self
 - (C) one's effort to be a perfect human being
 - (D) moral issues that arise in a professional field of service
29. The elementary school education predominantly ought to be :
- (A) fun education
 - (B) skill education
 - (C) movement education
 - (D) awareness education
30. Which of the following kinds of activities needs to be given the maximum amount of time available for activity at elementary school ?
- (A) Ball handling activities
 - (B) Games of low organisation
 - (C) Developmental activities
 - (D) Rhythmic and dance activities
31. The individual teacher responsibility for student health is :
- (A) observation
 - (B) conference with principal
 - (C) doctor consultation
 - (D) none of these

28. व्यवसाय नीति का निचोड़ पाया जाता है :

- (A) विशेष ज्ञान को प्राप्त करना
- (B) स्वयं से पहले समाज की सेवा करना
- (C) स्वयं के प्रयत्न से एक दक्ष मनुष्य बनना
- (D) नैतिक मुद्दे जो व्यवसाय क्षेत्र में कार्य करने के दौरान उभरते हैं

29. प्राथमिक विद्यालय की शिक्षा मुख्य रूप से होनी चाहिए :

- (A) आमोदजनक शिक्षा
- (B) कौशलपूर्ण शिक्षा
- (C) गामक शिक्षा
- (D) जागरूक प्रदान शिक्षा

30. प्राथमिक स्कूल के लिये इनमें से कौनसी गतिविधि दी जानी चाहिए जिसमें अत्यधिक समय की उपलब्धता हो ?

- (A) गेंद को संभालने की गतिविधि
- (B) जिसमें खेलों में कम व्यवस्था करनी पड़े
- (C) विकासात्मक गतिविधि
- (D) लयबद्ध एवं नृत्य गतिविधि

31. विद्यार्थी की सेहत के लिये अध्यापक की व्यक्तिगत जिम्मेदारी है :

- (A) अवलोकन करना
- (B) प्रधानाचार्या से सलाह करना
- (C) डॉक्टर से परामर्श करना
- (D) इनमें से कोई भी नहीं

32. What happens during rest after work ?
- (A) Energy lost (B) Fatigue removed
(C) Fat gain (D) None of these
33. Energy required for vital functions are :
- (A) food energy (B) base energy
(C) BMR (D) BMI
34. Which is the *correct* formula to measure BMI ?
- (A) $\frac{\text{weight (kgs)}}{\text{height (mts)}} \times 100$ (B) $\frac{\text{weight}^2 \text{ (kgs)}}{\text{height (mts)}}$
(C) $\frac{\text{weight (kgs)}}{\text{height}^2 \text{ (mts)}}$ (D) $\frac{\text{height (mts)}}{\text{weight (kgs)}}$
35. Which of the following is *not* a type of physical fitness ?
- (A) physiological fitness (B) psychological fitness
(C) economical fitness (D) anatomical fitness

32. काम के बाद आराम की स्थिति में क्या होता है ?

(A) ऊर्जा का खोना

(B) थकान का मिटना

(C) मोटापा बढ़ना

(D) इनमें से कोई भी नहीं

33. अति आवश्यक कार्यों के लिये ऊर्जा की आवश्यकता है :

(A) भोजन ऊर्जा

(B) बेस ऊर्जा

(C) बी. एम. आर.

(D) बी. एम. आई.

34. बी. एम. आई. को मापने का सही फार्मूला है :

(A) $\frac{\text{भार (कि. ग्राम)}}{\text{ऊँचाई (मी.)}} \times 100$

(B) $\frac{\text{भार}^2 \text{ (कि. ग्राम)}}{\text{ऊँचाई (मी.)}}$

(C) $\frac{\text{भार (कि. ग्राम)}}{\text{ऊँचाई}^2 \text{ (मी.)}}$

(D) $\frac{\text{ऊँचाई (मी.)}}{\text{भार (कि. ग्राम)}}$

35. निम्नलिखित में से कौनसा प्रकार शारीरिक योग्यता का नहीं है ?

(A) शारीरिक क्रियात्मक योग्यता

(B) मनोवैज्ञानिक योग्यता

(C) आर्थिक योग्यता

(D) शारीरिक रचना की योग्यता

36. The richest source of energy of our body is :
- (A) carbohydrate (B) fat
(C) proteins (D) vitamins
37. 'Bench Press' exercise is designed to have the greatest effect on which group of muscles :
- (A) calf (B) abdominal
(C) thigh (D) chest
38. Which of the following vitamins is water soluble ?
- (A) Vitamin A (B) Vitamin E
(C) Vitamin B (D) Vitamin K
39. The term carbohydrate loading used by athletes means amount of energy :
- (A) Spend during work out
(B) Generate during per unit of time
(C) Extract from the food we eat
(D) Store in our muscles

36. हमारे शरीर का अत्यधिक ऊर्जा का स्रोत है :
- (A) कार्बोहाइड्रेट (B) वसा
(C) प्रोटीन (D) विटामिन
37. 'बेन्च प्रैस' व्यायाम कौनसी मांसपेशियों के समूह पर अत्यधिक प्रभाव डालने के लिये डिजाइन किया गया ?
- (A) पिंडली (B) पेट
(C) जांघ (D) छाती
38. निम्नलिखित में से कौनसा विटामिन पानी में घुलनशील है ?
- (A) विटामिन ए (B) विटामिन ई
(C) विटामिन बी (D) विटामिन के
39. कार्बोहाइड्रेट भारिता का आशय है एथलीट द्वारा प्रयोग में लाई गई ऊर्जा :
- (A) वर्क आउट के दौरान खर्च की गई ऊर्जा
(B) समय के प्रत्येक यूनिट के दौरान अर्जित ऊर्जा
(C) भोजन से प्राप्त ऊर्जा
(D) मांसपेशियों में उपलब्ध ऊर्जा

40. The structure of prognostic sports performance should form the basis of :
- (A) formulation of training (B) player's performance
(C) teacher's training (D) institution training
41. Which option is *not* the part of tactics ?
- (A) Motor skills (B) Knowledge of technique
(C) Knowledge of rules (D) Judges reaction
42. When the training load is neither too low nor excess of any athlete capacity, it is called :
- (A) optimal load (B) crust load
(C) normal load (D) maximum load
43. Which research is focussed on immediate and specific application and *not* on the developmental theory ?
- (A) Analytical research (B) Experimental research
(C) Action research (D) Evaluation research

40. पूर्वानुमानित खेल प्रदर्शन की संरचना के आधार का निर्माण होता है :
- (A) प्रशिक्षण की विधि (B) खिलाड़ी का प्रदर्शन
(C) अध्यापक की ट्रेनिंग (D) संस्थान की ट्रेनिंग
41. इनमें से कौनसा विकल्प रणनीति का भाग नहीं है ?
- (A) प्रेरक कौशल (B) तकनीक का ज्ञान
(C) नियमों का ज्ञान (D) न्यायाधीश की प्रतिक्रिया
42. जब प्रशिक्षण का भार एथलीट की क्षमता से न तो कम होता है और न ही अधिक होता है तो उसे कहते हैं :
- (A) अनुकूल भार (B) क्रस्ट भार
(C) सामान्य भार (D) अधिक भार
43. इनमें से कौनसा शोध तात्कालिक और विशिष्ट शोध पर केन्द्रित होता है तथा विकासात्मक सिद्धान्त पर नहीं ?
- (A) विश्लेषात्मक शोध (B) प्रयोगात्मक शोध
(C) क्रियात्मक शोध (D) मूल्यांकन शोध

44. Mean, median and mode are the part of :
- (A) probability (B) variability
(C) central tendency (D) frequency
45. Introduction comes in the :
- (A) reference section (B) preliminary section
(C) main body of the thesis (D) title page
46. The principle of overload is :
- (A) rapid increase in the work load
(B) training load and adaptation
(C) greater work load at the time of competition
(D) training from higher to lower load
47. Isometric exercises are :
- (A) change in length during muscle contraction
(B) equal rate of motion or equal speed
(C) no change in length during muscle contraction
(D) none of the above

44. माध्य, माध्यिका और बहुलक किसके भाग हैं ?

(A) संभावना

(B) विभिन्नता

(C) केन्द्रीय प्रवृत्ति

(D) बारम्बारता

45. प्रस्तावना आती है :

(A) संदर्भ भाग में

(B) प्रारंभिक भाग में

(C) शोध के मुख्य भाग में

(D) शीर्षक पृष्ठ में

46. अत्यधिक भार का सिद्धान्त है :

(A) कार्यभार में शीघ्रगामी वृद्धि

(B) प्रशिक्षण भार और ग्रह्यता

(C) प्रतियोगिता के समय उच्च कार्य भार

(D) उच्च भार से निम्न भार का प्रशिक्षण

47. आइसोमेट्रिक अभ्यास होता है :

(A) संकुचन के समय मांसपेशी की लम्बाई में बदलाव

(B) चाल की समान दर या समान गति

(C) संकुचन के समय मांसपेशी की लम्बाई में कोई बदलाव नहीं

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

48. In a successful system assignment of authority most necessarily go
assignment of :

(A) responsibility

(B) duty

(C) power

(D) status

49. Any scientifically principle based management will ensure :

(A) equitable distribution of resources

(B) planning on more or less permanent basis

(C) development of every one's potential and efficiency

(D) prosperity of every single individual in the organization

50. Which is *not* the principle of lesson plan ?

(A) Harmonious development

(B) Exercise repetition

(C) Progression

(D) Lesson discontinuity

48. एक सफल ढांचे में प्राधिकरण के कार्य को ज्यादातर आवश्यकतानुसार किस कार्य के लिये किया जाता है ?

- (A) उत्तरदायित्व (B) कर्तव्य
(C) शक्ति (D) स्तर

49. कोई भी वैज्ञानिक सिद्धान्त प्रबन्धन सुनिश्चित करता है :

- (A) संसाधनों का एकसमान वर्गीकरण
(B) योजना का अधिक या कम स्थायी आधार
(C) सभी की सामर्थ्य और कार्यक्षमता का विकास
(D) संगठन में सभी को एकल व्यक्तिगत सफलता

50. इनमें से कौनसा पाठ-योजना का सिद्धान्त नहीं है ?

- (A) अनुरूप विकास (B) अभ्यास पुनरावृत्ति
(C) प्रगतिशीलता (D) पाठ-अनिरन्तरता