

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

T.B.C. : 38/13/ET

Booklet Sr. No.....370.....

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) (C) (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. Physical Education deals with the development of human body :
(A) Mental (B) Social
(C) Overall (D) Emotional
2. Theory of Idealism is propounded by :
(A) Plato (B) John Dewey
(C) St. Thomas (D) French Bacon
3. Development occurs more in comparison with growth in :
(A) Childhood (B) Newborn
(C) Adolescent (D) Adult
4. Wellness depends :
(A) Absence of disease (B) Physical fitness
(C) Performance (D) Fitness with best performance

शारीरिक शिक्षा

प्रश्न-पत्र II

समय : $1\frac{1}{4}$ घण्टा]

[पूर्णांक : 100

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

1. शारीरिक शिक्षा मनुष्य के किस विकास से संबंधित है ?

(A) मानसिक

(B) सामाजिक

(C) सर्वांगीण

(D) भावनात्मक

2. आदर्शवाद के सिद्धांत की खोज किसने की ?

(A) प्लेटो

(B) जॉन डीवी

(C) सेंट थॉमस

(D) फ्रेंच बेकन

3. किस अवस्था में वृद्धि के साथ विकास अपेक्षाकृत अधिक होता है ?

(A) बाल्यावस्था में

(B) नवजात में

(C) किशोरावस्था में

(D) युवावस्था में

4. सुस्वास्थ्य का क्या अर्थ है ?

(A) बीमारी का न होना

(B) शारीरिक फिटनेस

(C) कार्यक्षमता

(D) शारीरिक फिटनेस के साथ कार्यक्षमता

5. Growth and development occurs irrespective of sex in :
- (A) Childhood (B) Adolescent
(C) Adult (D) Old age
6. Collection of cells is known as :
- (A) Mega cell (B) Micro cell
(C) Tissue (D) Organ
7. Mass participation is the platform of :
- (A) Socialization (B) Team spirit
(C) Democracy (D) Revolution
8. Plato was a great philosopher and Physical educationist of :
- (A) Rome (B) Germany
(C) Sweden (D) Ancient Greece

5. कौन-सी अवस्था में वृद्धि और विकास की दर बिना लिंग को ध्यान में रखते हुए बढ़ती है ?

(A) बाल्यावस्था

(B) किशोरावस्था

(C) युवावस्था

(D) वृद्धावस्था

6. कोशिकाओं का एकत्रित होना क्या कहलाता है ?

(A) मेगा सेल

(B) माइक्रो सेल

(C) ऊतक

(D) अंग

7. सामूहिक प्रतिभागिता का क्या आधार है ?

(A) समाजीकरण

(B) खेल भावना

(C) लोकतन्त्र

(D) क्रान्ति

8. प्लेटो एक महान् दार्शनिक और शारीरिक शिक्षाविद् था :

(A) रोम का

(B) जर्मनी का

(C) स्वीडन का

(D) प्राचीन ग्रीस का

9. Five rings of Olympic logo denote :

(A) Continents

(B) Oceans

(C) Mountains

(D) Planets

10. T.L.C. means :

(A) Total Liver Cell

(B) Traumatic Lung Corpuscles

(C) Total Lung Capacity

(D) None of the above

11. Lactic acid formation occurs in :

(A) Presence of Oxygen

(B) Presence of Nitrogen

(C) Absence of Oxygen

(D) Absence of Hydrogen

9. ओलंपिक चिह्न के पाँच रिंग क्या दर्शाते हैं ?

(A) महाद्वीप

(B) महासागर

(C) पर्वत

(D) ग्रह

10. टी.एल.सी का अर्थ है :

(A) टोटल लीवर सेल

(B) ट्रामेटिक लंग कॉर्पुसेल्स

(C) टोटल लंग कैपेसिटी

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

11. लैक्टिक एसिड प्रक्रिया कब घटित होती है ?

(A) ऑक्सीजन की उपस्थिति में

(B) नाइट्रोजन की उपस्थिति में

(C) ऑक्सीजन की अनुपस्थिति में

(D) हाइड्रोजन की अनुपस्थिति में

12. The newly recommended W.H.O guideline for Normal Blood Pressure is :
- (A) 120/80 mm of Hg
 - (B) 120/90 mm of Hg
 - (C) 140/90 mm of Hg
 - (D) 130/80 mm of Hg
13. Hard tissue injury is the injury of :
- (A) Muscle
 - (B) Artery
 - (C) Bone
 - (D) Joint
14. Tennis elbow injury is associated with :
- (A) Cricket
 - (B) Swimming
 - (C) Athletics
 - (D) Racket Sports
15. Beta blocker drugs are used in :
- (A) Shooting
 - (B) Football
 - (C) Volleyball
 - (D) Tennis

12. W.H.O. द्वारा बताई गई सामान्य रक्त दबाव की नई मापन दर क्या है ?

(A) 120/80 mm of Hg

(B) 120/90 mm of Hg

(C) 140/90 mm of Hg

(D) 130/80 mm of Hg

13. कठोर ऊतक चोट इनमें से किसमें आती है ?

(A) माँसपेशी

(B) धमनी

(C) हड्डी

(D) जोड़

14. 'टेनिस एल्बो' चोट सम्बन्धित है :

(A) क्रिकेट

(B) तैराकी

(C) एथलेटिक्स

(D) रेकट खेल

15. 'बीटा ब्लॉकर' मादक पदार्थ का प्रयोग किस खेल में किया जाता है ?

(A) निशानेबाजी

(B) फुटबॉल

(C) वॉलीबॉल

(D) टेनिस

16. Elasticity is :

(A) Reduction in size

(B) Enlarged in size

(C) Regain of size

(D) Loss of shape

17. The path of the object projected into free air is :

(A) S-curve

(B) Pie

(C) Parabola

(D) Chi-square

18. Types of equilibrium :

(A) Static

(B) Dynamic

(C) Neutral

(D) All of these

19. Which is the law of learning of the following ?

(A) Law of Readiness

(B) Law of Repeat

(C) Law of Remember

(D) Law of Knowledge

16. लचीलापन किसे कहते हैं ?

(A) घटा हुआ आकार

(B) बढ़ा हुआ आकार

(C) आकार की पुनःप्राप्ति

(D) आकार का बिगड़ना

17. स्वच्छन्द वायु में प्रक्षिप्त (प्रोजेक्टेड इन्टू फ्री एयर) किसी वस्तु का मार्ग है :

(A) S-कर्व

(B) पाई

(C) परवलय (पैराबोला)

(D) काई-स्क्वायर

18. संतुलन के प्रकार हैं :

(A) स्टेटिक

(B) डायनामिक

(C) न्यूट्रल

(D) ये सभी

19. सीखने का नियम इनमें से कौन-सा है ?

(A) तैयारी का नियम

(B) दोहराने का नियम

(C) याद करने का नियम

(D) ज्ञान का नियम

20. A learning curve is concave, when the rate of learning is gradually :

(A) Stable

(B) Decreasing

(C) Complex

(D) Increasing

21. Motivation utilizes internal variables to explain :

(A) Relation

(B) Heredity

(C) Genes

(D) Behaviour

22. Personality is the collection of traits which are :

(A) Independent

(B) Conflicted

(C) Unrelated

(D) Inter-related

23. Sports performance *cannot* be affected by :

(A) Fitness

(B) Reaction time

(C) Aggression

(D) Religion

20. लर्निंग कर्व अवतल होता है जब सीखने की दर लगातार :

(A) स्थिर रहती है

(B) घटती है

(C) जटिल होती है

(D) बढ़ती है

21. प्रेरणा के लिए कौन-से आन्तरिक स्रोत की आवश्यकता होती है ?

(A) सम्बन्ध

(B) वंशानुगत

(C) जीन्स

(D) व्यवहार

22. व्यक्तित्व उन गुणों का मिश्रण है जो आपस में :

(A) आत्मनिर्भर होते हैं

(B) अन्तर्द्वन्द्वित होते हैं

(C) असम्बन्धित होते हैं

(D) अन्तःसम्बन्धित होते हैं

23. खेल प्रदर्शन किससे प्रभावित नहीं होता है ?

(A) स्वस्थता

(B) प्रतिक्रिया समय

(C) आक्रामकता

(D) धार्मिकता

24. The distance from the fulcrum to the point of application of force is :
- (A) Force arm (B) Resistance arm
(C) Axis (D) None of these
25. Which form of media is most effective in promotion of sports ?
- (A) Radio (B) Television
(C) Video (D) Newspaper
26. LNUPE (former LNCPE) was established in Gwalior in :
- (A) 1952 (B) 1954
(C) 1957 (D) 1959
27. The standing position of Physical Education teacher/instructor, while instructing the class must be in the direction :
- (A) Same as of sun
(B) Facing the sun
(C) Lateral to sun
(D) Irrespective of sun

24. आलम्ब से दूर जिस बिन्दु पर बल लगाया जाता है उसे क्या कहते हैं ?
- (A) बल भुजा (B) प्रतिरोध भुजा
(C) धुरी (D) इनमें से कोई नहीं
25. संचार का कौनसा माध्यम खेलों के प्रोत्साहन के लिए सबसे अधिक उपयुक्त है ?
- (A) रेडियो (B) टेलीविजन
(C) वीडियो (D) अखबार
26. LNUPE (पूर्व में LNCPE) की ग्वालियर में स्थापना कब हुई थी ?
- (A) 1952 में (B) 1954 में
(C) 1957 में (D) 1959 में
27. एक शारीरिक शिक्षा के शिक्षक को कक्षा लेते समय किस दिशा में रहना चाहिए ?
- (A) जिस दिशा में सूरज है
(B) सूरज के सामने
(C) सूरज की तिरछी दिशा में
(D) किसी भी दिशा में

28. The most effective way to promote life long physical activity by connecting it to :
- (A) Health (B) Pride
(C) Ego (D) Money
29. Netaji Subhash National Institute of Sports was established by :
- (A) Govt. of Punjab
(B) Govt. of India
(C) Govt. of Haryana
(D) Punjab University
30. Health programmes should be based on :
- (A) Marketing values
(B) Real health needs of the people
(C) Attractive to the community
(D) Monetary benefits

28. बढ़ती उम्र में शारीरिक गतिविधियों को प्रभावशाली ढंग से बढ़ाया जा सकता है :

(A) स्वस्थ रह कर

(B) गर्व द्वारा

(C) अहम् द्वारा

(D) पैसों द्वारा

29. नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान स्थापित किया गया था :

(A) पंजाब सरकार द्वारा

(B) भारत सरकार द्वारा

(C) हरियाणा सरकार द्वारा

(D) पंजाब यूनिवर्सिटी द्वारा

30. स्वास्थ्य कार्यक्रम आधारित होने चाहिए :

(A) बाजार मूल्यों पर

(B) व्यक्तियों की सही स्वास्थ्य जरूरतों पर

(C) समुदाय के आकर्षण पर

(D) आर्थिक लाभ पर

31. Primary source of energy in all activities is :
- (A) Protein (B) Fat
(C) Carbohydrates (D) Vitamins
32. Mode of transmission of HIV is :
- (A) By sexual relationship
(B) Blood transmission
(C) Mother to child transmission
(D) All of the above
33. Which of the following is called sprain ?
- (A) Stretch and tear of a ligament
(B) A twist, pull or tear of a muscle or tendon
(C) Dislocation of joints
(D) None of the above
34. Body composition refers to the quantification of :
- (A) Fat and Protein
(B) Haemoglobin and blood cells
(C) Muscles, bones and fat
(D) None of the above

31. सभी गतिविधियों में ऊर्जा का प्राथमिक स्रोत है :
- (A) प्रोटीन (B) वसा
(C) कार्बोहाइड्रेट्स (D) विटामिन्स
32. HIV किस तरह से स्थान्तरित होता है ?
- (A) शारीरिक सम्बन्ध द्वारा
(B) रक्त संचरण द्वारा
(C) माँ के द्वारा बच्चे में
(D) उपर्युक्त सभी के द्वारा
33. इनमें से क्या मोच कहलाती है ?
- (A) सन्धि बन्धन का खिंचना और टूटना
(B) माँसपेशी में घुमाव, खिंचाव या टूटना
(C) जोड़ों का हिलना
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
34. शरीर संघटन किसकी मात्रात्मकता को दर्शाता है ?
- (A) वसा और प्रोटीन
(B) हीमोग्लोबिन और रक्त कोशिकाएँ
(C) माँसपेशियाँ, हड्डियाँ और वसा
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

35. The training cycle of normal duration of 3-10 days is called :
- (A) Micro (B) Macro
- (C) Meso (D) None of these
36. A training programme which is to develop strength endurance includes 6 to 10 exercises at different stations is called :
- (A) Interval training programme
- (B) Combination of exercise training programme
- (C) Circuit training programme
- (D) Isokinetic training programme
37. Slow continuous, fast continuous, varied pace and fartlak method are the variations of :
- (A) Interval Method (B) Repetition Method
- (C) Continuous Method (D) None of these

35. 3-10 दिनों की सामान्य अवधि की ट्रेनिंग साइकिल को कहते हैं :

(A) माइक्रो

(B) मेक्रो

(C) मेसो

(D) इनमें से कोई नहीं

36. वह प्रशिक्षण कार्यक्रम जिसमें ताकत और सहनशक्ति का विकास होता है और जिसमें 6 से 10 तक विभिन्न व्यायाम स्टेशन होते हैं, कहलाता है :

(A) अन्तराल प्रशिक्षण कार्यक्रम

(B) व्यायाम प्रशिक्षण कार्यक्रम का समन्वय

(C) सर्किट प्रशिक्षण कार्यक्रम

(D) आइसोकाइनेटिक प्रशिक्षण कार्यक्रम

37. धीमा लगातार, तेज लगातार, विविध पेस और फार्टलेक विधि किसके विभिन्न रूप हैं ?

(A) अन्तराल पद्धति

(B) दोहराने की पद्धति

(C) लगातार पद्धति

(D) इनमें से कोई नहीं

38. The aim of transitional period is :
- (A) It is characterised by low training volume and low intensity
 - (B) To give recovery and relaxation after strenuous camp
 - (C) Both (A) and (B)
 - (D) None of the above
39. Principles of teaching has the following points to be followed, except *one* which is.:
- (A) Personal tuitions and copy of notes
 - (B) Learning through activity
 - (C) Planned and uniformed teaching
 - (D) Stability and feedback
40. Experimental Research method provides :
- (A) Historical study
 - (B) Deep study
 - (C) Pre and post study
 - (D) Complex study

38. संक्रमण काल का उद्देश्य है :

(A) निम्न प्रशिक्षण मात्रा और निम्न तीव्रता आधार

(B) लम्बे कैंम्प के बाद रिकवरी और आराम प्रदान करना

(C) दोनों (A) तथा (B)

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

39. शिक्षण के सिद्धांतों में इनमें से कौनसा स्वीकार्य नहीं है ?

(A) व्यक्तिगत ट्यूशन और विषयवस्तु की नकल

(B) गतिविधि के द्वारा सीखना

(C) योजनाबद्ध व समान शिक्षण

(D) स्थायित्व और फीडबैक

40. प्रयोगात्मक अनुसंधान विधि प्रदान करती है :

(A) ऐतिहासिक अध्ययन

(B) गहन अध्ययन

(C) पूर्व एवं पश्चात् अध्ययन

(D) जटिल अध्ययन

41. Reliability denotes :
- (A) Consistency of performance (B) Validity among groups
(C) Objectivity (D) Inconsistency among subjects
42. Multiple choice questionnaire refers to :
- (A) Two or more responses are included
(B) One option only
(C) In the form of direct and incomplete
(D) All of the above
43. Tests which are scientifically constructed and possess an accompanying set of norms are called :
- (A) Teacher made test (B) Standardized test
(C) Administrative test (D) None of these
44. Effect of extraneous factors in research can be controlled by :
- (A) Analysis of co-variance (B) Correlation
(C) Sigma scale (D) None of these
45. Which method was used by Brace in 1924 for constructing norms :
- (A) T-scale (B) F-ratio
(C) Chi-square (D) Mean

41. विश्वसनीयता प्रकट करती है :

(A) प्रदर्शन की स्थिरता

(B) समूहों की उचितता

(C) वस्तुनिष्ठता

(D) समूहों (Subjects) की अस्थिरता

42. बहुविकल्पीय प्रश्नावली संबंधित है :

(A) दो और अधिक संभावित जवाब

(B) केवल एक संभावित सम्भावना

(C) सीधे और अधूरे आकार में

(D) ये सभी

43. वैज्ञानिक तरीके से तैयार किए हुए टेस्ट और जिनके साथ मानकों का समूह है, वे कहलाते हैं :

(A) अध्यापक द्वारा तैयार टेस्ट

(B) मानकीकृत टेस्ट

(C) प्रशासनिक टेस्ट

(D) इनमें से कोई नहीं

44. अनुसंधान में बाह्य कारकों का प्रभाव नियंत्रित हो सकता है :

(A) को-वेरियन्स विश्लेषण द्वारा

(B) सह-संबंध द्वारा

(C) सिग्मा स्केल द्वारा

(D) इनमें से कोई नहीं

45. ब्रेस के द्वारा 1924 में मानक निर्माण के लिए किस पद्धति का इस्तेमाल किया गया था ?

(A) टी-स्केल

(B) एफ-रेशो

(C) काई-स्क्वायर

(D) माध्य

46. Height of stool in Harvard step test for college men is :
- (A) 18 inches (B) 20 inches
(C) 30 inches (D) 24 inches
47. McDonald soccer test time duration is :
- (A) 120 sec. (B) 45 sec.
(C) 30 sec. (D) 60 sec.
48. Which is *not* the body fat measurement technique ?
- (A) Skinfold (B) Underwater weighing
(C) DEXA (D) Ultrasound
49. The structure of sports federations is :
- (A) Round (B) Pyramid
(C) Horizontal (D) Curve
50. When participant travels to take part in a sport event, the sport tourism is called :
- (A) Active sport tourism
(B) Event sport tourism
(C) Nostalgia
(D) None of the above

46. हार्वर्ड स्टेप टेस्ट में महाविद्यालय स्तर के पुरुषों के लिए स्टूल की ऊँचाई कितनी निर्धारित की गई है ?
- (A) 18 इंच (B) 20 इंच
(C) 30 इंच (D) 24 इंच
47. मैक्डोनाल्ड फुटबॉल टेस्ट की समय अवधि है :
- (A) 120 सेकण्ड (B) 45 सेकण्ड
(C) 30 सेकण्ड (D) 60 सेकण्ड
48. इनमें से कौनसी तकनीक शरीर की वसा मापने के लिए नहीं है ?
- (A) स्किनफोल्ड (B) जल के अंदर भार मापना
(C) डेक्सा (D) अल्ट्रासाउंड
49. खेल संघों की रचना किस प्रकार की है ?
- (A) गोल (B) पिरामिड
(C) होरीजेंटल (D) कर्व
50. जब प्रतिभागी, खेल प्रतियोगिता में जाने के लिए सफर करता है, तब खेल पर्यटन क्या कहलाता है ?
- (A) सक्रिय खेल पर्यटन
(B) प्रतियोगिता खेल पर्यटन
(C) नोस्टेल्लिजया
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं