

Roll No.

Question Booklet Number

O. M. R. Serial No.

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

929391

B. Com./B. B. A. (Fourth Semester) (NEP)

EXAMINATION, 2022-23

PHYSICAL EDUCATION AND YOGA

Paper Code

Z	0	4	0	4	0	1
---	---	---	---	---	---	---

Questions Booklet
Series

C

Time : 1:30 Hours]

[Maximum Marks : 75

Instructions to the Examinee :

1. Do not open the booklet unless you are asked to do so.
2. The booklet contains 100 questions. Examinee is required to answer 75 questions in the OMR Answer-Sheet provided and not in the question booklet. All questions carry equal marks.
3. Examine the Booklet and the OMR Answer-Sheet very carefully before you proceed. Faulty question booklet due to missing or duplicate pages/questions or having any other discrepancy should be got immediately replaced.

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

1. प्रश्न-पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक आपसे कहा न जाए।
2. प्रश्न-पुस्तिका में 100 प्रश्न हैं। परीक्षार्थी को 75 प्रश्नों को केवल दी गई OMR आन्सर-शीट पर ही हल करना है, प्रश्न-पुस्तिका पर नहीं। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. प्रश्नों के उत्तर अंकित करने से पूर्व प्रश्न-पुस्तिका तथा OMR आन्सर-शीट को सावधानीपूर्वक देख लें। दोषपूर्ण प्रश्न-पुस्तिका जिसमें कुछ भाग छपने से छूट गए हों या प्रश्न एक से अधिक बार छप गए हों या उसमें किसी अन्य प्रकार की कमी हो, तो उसे तुरन्त बदल लें।

(Remaining instructions on the last page)

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

(Only for Rough Work)

828831

B. Com / B. A. (Fourth Semester) (NEP)

EXAMINATION 2022-23

PHYSICAL EDUCATION AND YOGA

C

Header Code

21040401

1. निम्नलिखित में से कौन-सा पारम्परिक खेल है ?

- (A) पोलो
- (B) स्विमिंग
- (C) स्केटबोर्डिंग
- (D) लट्टू

2. जुंबा का लुत्फ कौन उठा सकता है ?

- (A) युवा
- (B) बूढ़े लोग
- (C) सब लोग
- (D) जुंबा क्लब के सदस्य

3. जुंबा फिटनेस क्या है ?

- (A) एक लैटिन प्रेरित नृत्य फिटनेस कार्यक्रम
- (B) एक स्पेनिश प्रेरित फिटनेस कार्यक्रम
- (C) एक लैटिन प्रेरित किकबॉक्सिंग कार्यक्रम
- (D) एक स्पेनिश प्रेरित क्रॉसफिट कार्यक्रम

1. Which of the following is a traditional game ?

- (A) Polo
- (B) Swimming
- (C) Skateboarding
- (D) Lattu

2. Who can enjoy zumba ?

- (A) The young
- (B) The old
- (C) Everyone
- (D) Zumba club members

3. What is Zumba fitness ?

- (A) A Latin-inspired dance fitness programme
- (B) A Spanish-inspired fitness programme
- (C) A Latin-inspired kickboxing programme
- (D) A Spanish-inspired crossfit programme

4. जुंबा में कितने बुनियादी कदम होते हैं ?

(A) 21

(B) 23

(C) 24

(D) 26

5. जुंबा के माध्यम से ----- बढ़ायी जाती है क्योंकि इसमें वार्मअप गतिविधियाँ शामिल होती हैं।

(A) हृदय की मजबूती

(B) शारीरिक ताकत

(C) लचीलापन

(D) मांसपेशीय मजबूती

6. जब हम जुंबा करते हैं, तो शरीर में क्या होता है ?

(A) दिल तेजी से धड़कता है

(B) सो जाते हैं

(C) सिरदर्द होता है

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

4. How many basic steps are there in Zumba ?

(A) 21

(B) 23

(C) 24

(D) 26

5. is enhanced through Zumba as it involves warm-up activities.

(A) Cardiovascular endurance

(B) Muscular strength

(C) Flexibility

(D) Muscular endurance

6. What happens to the body when we do Zumba ?

(A) Heart beats faster

(B) Fell asleep

(C) Headache

(D) None of the above

7. जुंबा के फायदे :

- (A) चालों का पालन करना आसान है।
- (B) यह फुल बॉडी वर्कआउट है।
- (C) यह हमारे लचीलेपन को बढ़ाता है।
- (D) उपर्युक्त सभी

8. जुंबा कब बनाया गया ?

- (A) 1890 के दशक में
- (B) 1990 के दशक में
- (C) 1790 के दशक में
- (D) 1690 के दशक में

9. जुंबा के हाथ के व्यायाम का उदाहरण है :

- (A) दौड़ना
- (B) कूदना
- (C) साइकिल चलाना
- (D) बाँह का घूमना

10. कौन-सा पारम्परिक खेलों का लाभ नहीं है ?

- (A) बच्चों को अपने बारे में सोचने में मदद करता है
- (B) दूसरों से लड़ने के लिए प्रोत्साहित करता है
- (C) शारीरिक कल्याण
- (D) श्वास को सन्तुलित करता है

7. Benefits of Zumba :

- (A) The moves are easy to follow.
- (B) It is a full body workout.
- (C) It increases our flexibility.
- (D) All of the above

8. Zumba was created in :

- (A) 1890s
- (B) 1990s
- (C) 1790s
- (D) 1690s

9. An example of arm exercise in Zumba is :

- (A) Running
- (B) Jumping
- (C) Cycling
- (D) Arm rotation

10. Which one is not the benefit of traditional games ?

- (A) Helps children to think for themselves
- (B) Encourages to fight with others
- (C) Physical well-being
- (D) Balancing your breathing

11. गिल्ली-डंडा खेल में गिल्ली की आकृति का संयोजन होता है :

- (A) एक शंकु और एक सिलेण्डर
- (B) दो सिलेण्डर गिल्ली
- (C) दो शंकु एक सिलेण्डर
- (D) दो सिलेण्डर एक शंकु

12. मोटापा किसकी वृद्धि के कारण होता है ?

- (A) चर्बीलापन
- (B) वितरण
- (C) एडिपोसिटी
- (D) चिपचिपाहट

13. निम्नलिखित में से कौन-सी प्रक्रिया मोटापे की व्याख्या करने में महत्वपूर्ण है ?

- (A) भोजन का वातावरण
- (B) शारीरिक गतिविधि
- (C) व्यक्तिगत मनोविज्ञान
- (D) उपर्युक्त सभी

11. The shape of a gilli in the gilli-danda game is a combination of :

- (A) a cone and a cylinder
- (B) two cylinders gillis
- (C) two cones and a cylinder
- (D) two cylinders and a cone

12. Obesity is caused by an increase in :

- (A) Adiposity
- (B) Epidosity
- (C) Ediposity
- (D) Opidity

13. Which of the following processes are important in explaining obesity ?

- (A) Food environment
- (B) Physical activities
- (C) Individual psychology
- (D) All of the above

14. मोटापे का चिकित्सा निदान बी. एम. आई. कट-ऑफ पॉइंट पर आधारित है :

- (A) 20.0
- (B) 30.0
- (C) 40.0
- (D) 50.0

15. मोटापे का मुख्य कारण क्या है ?

- (A) ऊर्जा की मात्रा में वृद्धि
- (B) अधिक गतिहीन जीवनशैली
- (C) पारिवारिक आनुवंशिकता
- (D) दोनों (A) और (B)

16. अस्तेय किस अंग के बारे में बोलते हैं ?

- (A) आसन
- (B) नियम
- (C) यम
- (D) प्राणायाम

17. युज् का अर्थ है :

- (A) एक होना
- (B) जुड़ना
- (C) मिलना
- (D) उपर्युक्त सभी

14. Medical diagnosis of obesity is based on a BMI cut-off point of :

- (A) 20.0
- (B) 30.0
- (C) 40.0
- (D) 50.0

15. What is the main cause of obesity ?

- (A) Increased energy quantity
- (B) More sedentary life-style
- (C) Family hereditary
- (D) Both (A) and (B)

16. Asteya comes under which part ?

- (A) Asan
- (B) Niyam
- (C) Yama
- (D) Pranayam

17. Meaning of Yuj is :

- (A) Uniform
- (B) Linked
- (C) Meet
- (D) All of the above

18. योग अभ्यास का उत्तम समय है :

- (A) सायं
- (B) मध्याह्न
- (C) प्रातः
- (D) उपर्युक्त सभी

19. 'सूर्य नमस्कार' में कितने चरण होते हैं ?

- (A) 8
- (B) 12
- (C) 14
- (D) 18

20. शारीरिक शिक्षा छात्रों को किसमें सहायक है ?

- (A) व्यायाम की कला सीखने के लिए
- (B) बुद्धि प्राप्त करने के लिए
- (C) भौतिक और शारीरिक ऊर्जा बनाये रखने के लिए
- (D) स्वस्थ जीवनशैली को बनाए रखने के लिए

18. Best time for Yoga exercise is :

- (A) Evening
- (B) Noon
- (C) Morning
- (D) All of the above

19. How many steps are there in 'Surya Namaskar' ?

- (A) 8
- (B) 12
- (C) 14
- (D) 18

20. Physical Education supports the students to prepare students :

- (A) learn the art of exercise
- (B) to gain intelligence
- (C) to retain physical and body energy
- (D) to maintain healthy lifestyle

21. भारत का राष्ट्रीय खेल है :

- (A) हॉकी
- (B) क्रिकेट
- (C) फुटबॉल
- (D) तय नहीं

22. कौन-सा भोजन असहिष्णुता का लक्षण नहीं है ?

- (A) थकान
- (B) दस्त
- (C) जी मिचलाना
- (D) रतौंधी

23. एक संतुलित आहार में होते हैं :

- (A) विटामिन को छोड़कर सभी आवश्यक पोषक तत्व
- (B) पर्याप्त मात्रा में सभी आवश्यक पोषक तत्व
- (C) केवल कार्बोहाइड्रेट और वसा
- (D) केवल प्रोटीन और वसा

24. संतुलित आहार में निहित होते हैं :

- (A) प्रोटीन
- (B) फल
- (C) वसा
- (D) उपर्युक्त सभी

21. National game of India is :

- (A) Hockey
- (B) Cricket
- (C) Football
- (D) Not decided

22. Which is not symptom of food intolerance ?

- (A) Fatigue
- (B) Diarrhoea
- (C) Nausea
- (D) Nightblindness

23. A balance diet consists of :

- (A) All essential nutrients except vitamin
- (B) All essential nutrients in sufficient quantity
- (C) Only carbohydrate and fats
- (D) Only protein and fats

24. Balanced diet consists of :

- (A) Proteins
- (B) Fruits
- (C) Fats
- (D) All of the above

25. वजन कम करने का सबसे अच्छा तरीका :

- (A) परहेज
- (B) प्रतिबन्धित आहार
- (C) विशेष शेक
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

26. 'योग' शब्द की उत्पत्ति हुई है :

- (A) संस्कृत भाषा से
- (B) लैटिन भाषा से
- (C) ग्रीक भाषा से
- (D) स्पेनिश भाषा से

27. पतंजलि ने आठ अवयवों वाले योग को विकसित किया जिसे किस नाम से जाना जाता है ?

- (A) हठयोग
- (B) आसन
- (C) अष्टांग योग
- (D) योग मीमांसा

28. अष्टांग योग का चौथा तत्व कौन-सा है ?

- (A) प्राणायाम
- (B) प्रत्याहार
- (C) धारणा
- (D) समाधि

25. Best way to reduce weight is :

- (A) Dieting
- (B) Restricted diet
- (C) Special shake
- (D) None of the above

26. Word Yoga is derived from :

- (A) Sanskrit language
- (B) Latin language
- (C) Greek language
- (D) Spanish language

27. Patanjali developed eight components of Yoga is known as :

- (A) Hatha Yoga
- (B) Asana
- (C) Ashtanga-Yoga
- (D) Yoga Mimansa

28. Which one is the fourth element of Ashtanga Yoga ?

- (A) Pranayam
- (B) Pratyahara
- (C) Dharna
- (D) Samadhi

29. खेल दिवस कब मनाया जाता है ?

(A) 30 अगस्त

(B) 29 अगस्त

(C) 28 अगस्त

(D) 27 अगस्त

30. — एक चिकित्सा स्थिति है जहाँ एक व्यक्ति ने अत्यधिक वसा जमा कर ली है जो स्वास्थ्य की नकारात्मकता को प्रभावित करती है।

(A) मोटापा

(B) अस्थमा

(C) उच्च रक्तचाप

(D) मधुमेह

31. आसन जो मोटापे को नियंत्रित करने में कारगर हैं :

(A) वज्रासन और हस्तासन

(B) त्रिकोण और अर्ध-मत्स्येन्द्रासन

(C) दोनों (A) और (B)

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

29. When is Sports Day celebrated ?

(A) 30 August

(B) 29 August

(C) 28 August

(D) 27 August

30. is a medical condition where an individual has accumulated excessive fat that tend to affect health negativity.

(A) Obesity

(B) Asthma

(C) Hypertension

(D) Diabetes

31. Asana which are effective to control obesity are :

(A) Vajrasana and Hastasana

(B) Trikon and Ardh-Matsyendrasana

(C) Both (A) and (B)

(D) None of the above

32. कपालभाति किस प्रकार का योग है ?

(A) प्राणायाम

(B) आसन

(C) ध्यान

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

32. Which type of Yoga is Kapalbhati ?

(A) Pranayam

(B) Asana

(C) Meditation

(D) None of the above

33. योग दिवस कब मनाया जाता है ?

(A) 22 जून

(B) 21 जून

(C) 23 जून

(D) 20 जून

33. When is Yoga Day celebrated ?

(A) 22 June

(B) 21 June

(C) 23 June

(D) 20 June

34. जालंधर बंद शरीर के किस हिस्से पर किया

जाता है ?

(A) गर्दन

(B) आँखें

(C) पेट

(D) पीठ

34. Jalandhar Bandh is executed at which

part of the body ?

(A) Neck

(B) Eyes

(C) Abdomen

(D) Back

35. स्वास्थ्य सम्बन्धी शारीरिक फिटनेस का घटक क्या नहीं है ?

- (A) शारीरिक संरचना
- (B) सन्तुलन
- (C) कार्डियोरेस्पिरेटरी फिटनेस
- (D) लचीलापन

36. प्रतियोगिता से पहले खेल आहार का उच्च स्रोत होता है :

- (A) प्रोटीन
- (B) वसा
- (C) सरल कार्बोहाइड्रेट
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

37. उस आसन का नाम बताइए जो मोटापे के साथ-साथ मधुमेह के लिए भी फायदेमंद है :

- (A) पश्चिमोत्तानासन
- (B) अर्ध-मत्स्येन्द्रासन
- (C) भुजंगासन
- (D) वज्रासन

35. What is not a component of health-related physical fitness ?

- (A) Body composition
- (B) Balance
- (C) Cardiorespiratory fitness
- (D) Flexibility

36. Sports diets before competition has high sources of :

- (A) Protein
- (B) Fats
- (C) Simple carbohydrates
- (D) None of the above

37. Name the Asana which is beneficial for obesity as well as diabetes :

- (A) Paschimottanasana
- (B) Ardh-Matsyendrasana
- (C) Bhujangasana
- (D) Vajrasana

38. सूर्य नमस्कार की नौवीं मुद्रा है :

- (A) प्रणामासन
- (B) हस्तौतानासन
- (C) हस्तपादासन
- (D) अश्व संचालनासन

39. सूर्य नमस्कार की दसवीं मुद्रा है :

- (A) अधोमुख आसन
- (B) हस्तौतानासन
- (C) हस्तपादासन
- (D) अश्व संचालनासन

40. भारत में शारीरिक शिक्षा का जनक किसे कहा जाता है ?

- (A) वैद्य बंधु
- (B) हैरी क्रो बक
- (C) फ्रेडरिक जॉन
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

38. The ninth posture of Surya Namaskar is :

- (A) Pranamasana
- (B) Hastautanasana
- (C) Hastapadasana
- (D) Horse steering

39. The tenth posture Surya Namaskar is :

- (A) Downward posture
- (B) Hastautanasana
- (C) Hastapadasana
- (D) Horse steering

40. Who is the father of Physical Education ?

- (A) Vaidya Brothers
- (B) Harry Crow Buck
- (C) Frederick John
- (D) None of the above

41. भारतीय ओलम्पिक संघ का गठन किस वर्ष किया गया था ?

- (A) 1921
- (B) 1926
- (C) 1927
- (D) 1931

42. क्रिकेट टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं ?

- (A) 11
- (B) 12
- (C) 16
- (D) 13

43. आसन का क्या अर्थ है ?

- (A) बैठने का तरीका
- (B) चलने का तरीका
- (C) खड़े होने का तरीका
- (D) एक व्यक्ति के बैठने, खड़े होने, चलने आदि का तरीका

44. शारीरिक शिक्षा के दायरे में क्या गिना जायेगा ?

- (A) कैरियर-उन्मुख शारीरिक शिक्षा
- (B) क्रीड़ा और खेल
- (C) दोनों (A) और (B)
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

41. Indian Olympic Association was formed in which year ?

- (A) 1921
- (B) 1926
- (C) 1927
- (D) 1931

42. How many players playing are there in a cricket team ?

- (A) 11
- (B) 12
- (C) 16
- (D) 13

43. What is the meaning of posture ?

- (A) Way of sit
- (B) Way of walk
- (C) Way of stand
- (D) The way that person sits, stands, walk, etc.

44. What will be counted in the scope of Physical Education ?

- (A) Career Oriented Physical Education
- (B) Games and Sports
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of the above

45. हृदय रोगों में लाभकारी षट्कर्म है :

- (A) व्युत्क्रम कपालभाति
- (B) वातकर्म कपालभाति
- (C) वस्ति
- (D) जल नेति

46. निम्नलिखित में से कौन-सा पुरस्कार भारत के दिग्गज खिलाड़ियों को दिया जाने वाला लाइफ-टाइम अचीवमेंट है ?

- (A) ध्यानचन्द पुरस्कार
- (B) द्रोणाचार्य पुरस्कार
- (C) राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार
- (D) एम. ए. के. ए. ट्रॉफी

47. पहला खेलो इंडिया शीतकालीन खेल कहाँ आयोजित किया गया है ?

- (A) लेह और गुलमार्ग
- (B) शिमला और मनाली
- (C) श्रीनगर
- (D) चमोली और औली

45. Beneficial Satkarma for heart diseases :

- (A) Vyutkrama Kapalbhati
- (B) Vatkarma Kapalbhati
- (C) Vasti
- (D) Jal neti

46. Which of the following awards is lifetime achievement given to the veteran sport persons of India ?

- (A) Dhyanchand Award
- (B) Dronacharya Award
- (C) Rajeev Gandhi Khel Ratna Award
- (D) MAKA Trophy

47. Where is the first Khelo India winter games held ?

- (A) Leh and Gulmarg
- (B) Shimla and Manali
- (C) Srinagar
- (D) Chamoli and Auli

48. पतंजलि के अनुसार दुःख की निवृत्ति का उपाय क्या है ?

- (A) समाधि
- (B) ध्यान
- (C) क्रिया योग
- (D) विवेक ख्याति

49. खेल प्रबन्धन आधारित है :

- (A) कुशल और प्रतिभाशाली अधिकारियों पर
- (B) चतुर और चालाक अधिकारियों पर
- (C) कमजोर और लालची अधिकारियों पर
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

50. खेलो इंडिया का पहला खेल कहाँ आयोजित किया गया था ?

- (A) मुम्बई
- (B) दिल्ली
- (C) हैदराबाद
- (D) कोलकाता

48. According to Patanjali what is remedy for getting rid of 'Dukkha' ?

- (A) Samadhi
- (B) Dhyana
- (C) Kriya Yoga
- (D) Vivek Khyati

49. Sports management is based upon :

- (A) Efficient and talented officials
- (B) Smart and clever officials
- (C) Weak and greedy officials
- (D) None of the above

50. Where the first Khelo India games were hold ?

- (A) Mumbai
- (B) Delhi
- (C) Hyderabad
- (D) Kolkata

51. निम्नलिखित में से कौन-सा कारक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है ?

- (A) जैविक
- (B) पर्यावरणीय
- (C) मनोवैज्ञानिक
- (D) उपर्युक्त सभी

51. Which of the following factors influences the health ?

- (A) Biological
- (B) Environmental
- (C) Psychological
- ☒ (D) All of the above

52. आसन आपके स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित कर सकता है ?

- (A) जोड़ कितनी अच्छी तरह चलते हैं
- (B) अपने भोजन को पचाने में कठिन बनायें
- (C) सांस लेना कठिन बनायें
- (D) उपर्युक्त सभी

52. How can posture affect your health ?

- (A) Affect how well your joints move
- (B) Make it harder to digest your food
- (C) Make it harder to breath
- ☒ (D) All of the above

53. स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य क्या है ?

- (A) स्वस्थ जीवन के अनुकूल होने के लिए
- (B) प्राथमिक चिकित्सा के बारे में सीखना
- (C) रोगों से बचाव
- (D) उपर्युक्त सभी

53. What are the aims of health education ?

- ☒ (A) To adapt healthy living
- (B) Teach about the first aid
- (C) Prevention from the diseases
- (D) All of the above

54. शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य क्या है ?

- (A) व्यक्ति का सम्पूर्ण विकास करना
- (B) खेल-कूद के माध्यम से व्यक्ति का मनोरंजन करना
- (C) दोनों (A) और (B)
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

55. भारत में शारीरिक शिक्षा किसने शुरू की ?

- (A) एच. सी. बक
- (B) मिल्खा सिंह
- (C) डॉ. आर. के. यादव
- (D) पी. टी. ऊषा

56. अर्जुन अवार्ड किसको दिया जाता है ?

- (A) राज्य स्तर के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी को
- (B) जिला स्तर के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी को
- (C) राष्ट्रीय स्तर के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी को
- (D) अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी को

57. स्वास्थ्य सीधा जुड़ा है :

- (A) अभिक्मता से
- (B) आदतों से
- (C) दिल से
- (D) समय से

54. What is the main aim of Physical Education ?

- (A) All-round development of a person
- (B) Entertainment of a person through sports and games
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of the above

55. Who started Physical Education in India ?

- (A) H. C. Buck
- (B) Milkha Singh
- (C) Dr. R. K. Yadav
- (D) P. T. Usha

56. Arjun Award is given to whom ?

- (A) Best player of State level
- (B) Best player of District level
- (C) Best player of National level
- (D) Best player of International level

57. Health is directly related to :

- (A) Aptitude
- (B) Habit
- (C) Heart
- (D) Time

58. स्वास्थ्य किसकी जिम्मेदारी है ?

- (A) समाज की
- (B) व्यक्ति की
- (C) परिवार की
- (D) माता-पिता की

59. निम्नलिखित में से कौन-सा शारीरिक स्वास्थ्य का घटक नहीं है ?

- (A) ताकत
- (B) धीरज
- (C) गति
- (D) तनाव

60. स्वास्थ्य सम्बन्धी फिटनेस का प्रमुख कार्य है :

- (A) लचीलापन
- (B) मांसपेशियों की ताकत
- (C) कार्डियोवास्कुलर सहनशीलता
- (D) शारीरिक रचना

61. निम्नलिखित में से कौन-सा मोटापे का मुख्य कारण है ?

- (A) ज्यादा व्यायाम करना
- (B) जितना आप जलाते हैं उससे अधिक खाते हैं
- (C) दोपहर के खाने में विटामिन का कम होना
- (D) खाने में खनिज का कम होना

58. Health is responsibility of :

- (A) Society
- ~~(B) Individual~~
- (C) Family
- (D) Parents

59. Which is not a physical fitness component ?

- (A) Power
- ~~(B) Patience~~
- (C) Speed
- (D) Stress

60. Main component related to fitness :

- (A) Flexibility
- (B) Muscle power
- ~~(C) Cardiovascular tolerance~~
- (D) Body structure

61. What is the main reason for fat ?

- (A) More exercise
- ~~(B) Eating more than burning calories~~
- (C) Less vitamin in lunch
- (D) Less minerals in food

62. प्रोटीन का सबसे समृद्ध स्रोत है :
- (A) दालें
(B) मूँगफली
(C) सोयाबीन
(D) अण्डा
63. शारीरिक शिक्षा में प्रशासन एवं संगठन किस सिद्धान्त पर आधारित होना चाहिए ?
- (A) गतिविधि
(B) जैवयांत्रिकी
(C) मानवता
(D) शिक्षण
64. शारीरिक गतिविधि मूलरूप से है :
- (A) सामाजिक गुण
(B) मनोवैज्ञानिक प्रवृत्ति
(C) जैविक आवश्यकता
(D) दार्शनिक अवधारणा
65. एक शारीरिक शिक्षा शिक्षक आजकल अनिवार्य रूप से है :
- (A) एक प्रशिक्षक
(B) आन्दोलन को गति प्रदान करने वाला
(C) एक ड्रिल मास्टर
(D) उपर्युक्त सभी
62. The richest source of protein is :
- (A) Pulses
(B) Groundnut
(C) Soybean
(D) Egg
63. Administration and Organization of Physical Education should be based on the principles of :
- (A) Activity
(B) Biomechanics
(C) Humanity
(D) Teaching
64. Physical activity is basically a :
- (A) Social attribute
(B) Psychological tendency
(C) Biological necessity
(D) Philosophical concept
65. A Physical Education teacher is now-a-days is essentially :
- (A) An Instructor
(B) A Movement Educator
(C) A Drill Master
(D) All of the above

66. शरीर के लचीलेपन के लिए कौन-सा आसन महत्वपूर्ण है ?

- (A) चक्रासन
- (B) मकरासन
- (C) शलभासन
- (D) उपर्युक्त सभी

67. योगासनों के बाद कौन-सा आसन उपयोगी है ?

- (A) धनुरासन
- (B) मयूरासन
- (C) शवासन
- (D) मकरासन

68. कौन-सा आसन थायरॉइड के लिए उपयोगी है ?

- (A) नौकासन
- (B) धनुरासन
- (C) भुजंगासन
- (D) उपर्युक्त सभी

69. बैठकर किया जाने वाला आसन नहीं है :

- (A) सिद्धासन
- (B) सिंहासन
- (C) पद्मासन
- (D) वृक्षासन

66. Which Asana is important for flexible body ?

- (A) Chakrasana
- (B) Makrasana
- (C) Shalbhasana
- (D) All of the above

67. Which Asana is useful after Yogasanas ?

- (A) Dhanurasana
- (B) Mayurasana
- (C) Shavasana
- (D) Makrasana

68. Which Asana is useful for Thyroid ?

- (A) Naukasana
- (B) Dhanurasana
- (C) Bhujansana
- (D) All of the above

69. It is not a sitting posture :

- (A) Siddhasana
- (B) Sinhasana
- (C) Padmasana
- (D) Vrikshasana

70. बैठने का आसन है :

- (A) वृक्षासन
- (B) पद्मासन
- (C) ताड़ासन
- (D) गरुणासन

71. भोजन के तुरन्त बाद कौन-सा आसन किया जाता है ?

- (A) हलासन
- (B) वज्रासन
- (C) मयूरासन
- (D) ताड़ासन

72. शरीर से अतिरिक्त वसा हटाने के लिए कौन-सी क्रिया उपयोगी है ?

- (A) नेति
- (B) धौति
- (C) कपालभाति
- (D) त्राटक

73. मन का पूरी तरह परम चेतना में लीन होना है :

- (A) धारणा
- (B) ध्यान
- (C) निर्वाण
- (D) समाधि

70. Sitting posture is :

- (A) Vrikshasana
- (B) Padmasana
- (C) Tadasana
- (D) Garunasana

71. Which posture can be done immediately after food ?

- (A) Halasana
- (B) Vajrasana
- (C) Mayurasana
- (D) Tadasana

72. Which of the following Kriya is beneficial for reducing excess fats from body ?

- (A) Neti
- (B) Dhauti
- (C) Kapalbhathi
- (D) Tratak

73. Completely absorbed in super-consciousness of mind :

- (A) Dharna
- (B) Dhyana
- (C) Nirvan
- (D) Samadhi

74. आकाश से किस इन्द्रिय का सम्बन्ध है ?

- (A) त्वचा
- (B) मन
- (C) आँख
- (D) कान

75. श्वास को अन्दर रोकने की क्रिया को कहते हैं :

- (A) रेचक
- (B) कुम्भक
- (C) पूरक
- (D) उपर्युक्त सभी

76. योग का अर्थ है :

- (A) एक व्यायाम मात्र
- (B) स्वयं को विचलित करने की एक विधि
- (C) वास्तविकता से पलायन
- (D) स्वयं को ऊपर उठाने की प्रक्रिया

77. धनुरासन के क्या फायदे हैं ?

- (1) यह गले को नई ऊर्जा देता है।
- (2) यह द्यूमर को ठीक करता है।
- (3) इससे पेट की परेशानी दूर होती है।

कूट :

- (A) केवल (1)
- (B) (1), (2) तथा (3)
- (C) (1) तथा (2)
- (D) केवल (2)

74. Which sense is related to sky ?

- (A) Skin
- (B) Mind
- (C) Eyes
- (D) Ear

75. The act of the holding breath is called :

- (A) Rechak
- (B) Kumbhak
- (C) Poorak
- (D) All of the above

76. What is the meaning of Yoga ?

- (A) Just an exercise
- (B) A way to distract yourself
- (C) Escape from reality
- (D) A process of raising oneself

77. What are the benefits of Dhanurasana ?

- (1) It gives new energy to the throat.
- (2) Heals tumor.
- (3) It cures stomach problems.

Codes :

- (A) Only (1)
- (B) (1), (2) and (3)
- (C) (1) and (2)
- (D) Only (2)

78. प्राणायाम कितने प्रकार के होते हैं ?

- (A) 4
- (B) 5
- (C) 8
- (D) 9

79. योग सकारात्मक स्वास्थ्य में कैसे सहायता करता है ?

- (1) यह भावनाओं के नियमन में सहायता करता है।
- (2) योगाभ्यास चिन्ता और असुरक्षा को कम करता है।

कूट :

- (A) दोनों (1) तथा (2)
- (B) ना ही (1) ना ही (2)
- (C) केवल (2)
- (D) केवल (1)

80. _____ एक प्राचीन विज्ञान है जो शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करता है।

- (A) योग
- (B) मैदानी खेल
- (C) लड़ाई
- (D) चिकित्सा

78. How many types of Pranayam are there ?

- (A) 4
- ☒ (B) 5
- (C) 8
- (D) 9

79. How does Yoga help in positive health ?

- (1) It helps in the regulation of emotions.
- ☒ (2) The practice of Yoga reduces anxiety and insecurity.

Codes :

- ☒ (A) Both (1) and (2)
- (B) Neither (1) nor (2)
- (C) Only (2)
- (D) Only (1)

80. is an ancient science that harmonises the body, mind and spirit.

- ☒ (A) Yoga
- (B) Outdoor game
- (C) Fight
- (D) Medicine

81. योग का अर्थ मन की समता को बनाए रखता है जिसे कार्य के कुशल निष्पादन के लिए — के रूप में जाना जाता है।

- (A) कर्मसु कौशलम्
- (B) समत्वम्
- (C) पुरुषव
- (D) दुःखसंयोग वियोग

82. समुद्री ध्वनि या तरंगों की ध्वनि की नकल करने के बारे में कौन-सा प्राणायाम है ?

- (A) कपालभाति प्राणायाम
- (B) शीतली प्राणायाम
- (C) उज्जयी प्राणायाम
- (D) दिर्गया प्राणायाम

83. अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया जाता है ?

- (A) 25 जून
- (B) 22 जून
- (C) 21 जून
- (D) 20 जून

81. Yoga means maintaining the evenness of mind which is known as for the efficient performance of work.

- (A) Karmasu kausalam
- (B) Samatvam
- (C) Purushav
- (D) Dukhasamyoga Viyoga

82. Which Pranayama is all about initiating the sound of the sea sound or waves ?

- (A) Kapalbhati Pranayama
- (B) Shitali Pranayama
- (C) Ujjayi Pranayama
- (D) Dirgaya Pranayama

83. When is International Yoga Day celebrated ?

- (A) 25 June
- (B) 22 June
- (C) 21 June
- (D) 20 June

84. अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुरुआत किस देश से हुई थी ?

- (A) चीन
- (B) अमेरिका
- (C) भारत
- (D) जापान

85. सूर्य नमस्कार की पहली मुद्रा है :

- (A) प्रणामासन
- (B) हस्तोत्तानासन
- (C) हस्तपादासन
- (D) अश्व संचालनासन

86. "किसी एक विचार पर बिना किसी रुकावट के ध्यानमग्न रहना ध्यान है।" यह किसका कथन है ?

- (A) स्वामी विवेकानन्द
- (B) वेद व्यास
- (C) पतंजलि
- (D) कठोपनिषद्

84. International Yoga Day was started from which country ?

- (A) China
- (B) America
- (C) India
- (D) Japan

85. The first posture of Surya Namaskar is :

- (A) Prayer Pose
- (B) Hastottanasana
- (C) Hastapadasana
- (D) Horse steering

86. "Mediation is to remain focused on a single thought without interruption." Whose statement is it ?

- (A) Swami Vivekananda
- (B) Veda Vyasa
- (C) Patanjali
- (D) Kathopanishad

87. किस आसन का नाम 'गरुड़' शब्द पर रखा गया ?

- (A) गोमुख आसन
- (B) गरुड़ासन
- (C) गोरक्षासन
- (D) पद्मासन

88. मानव में विकास की सबसे तेज अवधि है :

- (A) युवावस्था
- (B) बचपन
- (C) शैशवावस्था
- (D) किशोरावस्था

89. एक समूह में कितने सूर्य नमस्कार होते हैं ?

- (A) 11
- (B) 13
- (C) 12
- (D) 108

90. बी. एम. आई. की गणना करके मोटापे का निदान किया जा सकता है, जिसका अर्थ है :

- (A) बॉडी माइंड इंडेक्स
- (B) बॉडी मेटाबोलिक इंडेक्स
- (C) बेसल मेटाबोलिक इंडेक्स
- (D) बॉडी मास इंडेक्स

87. Which Asana is named after the word 'Garuna' ?

- (A) Gomukh posture
- (B) Garudasana
- (C) Gorakshasana
- (D) Padmasana

88. The fastest period of growth in human being is :

- (A) Puberty
- (B) Childhood
- (C) Infancy
- (D) Adolescence

89. How many Surya Namaskars are there in one group ?

- (A) 11
- (B) 13
- (C) 12
- (D) 108

90. Diagnosis of obesity can be done by calculating BMI, which stands for :

- (A) Body mind index
- (B) Body metabolic index
- (C) Basal metabolic index
- (D) Body mass index

91. मनुष्य के शरीर में कितनी हड्डियाँ होती हैं ?

- (A) 200
- (B) 206
- (C) 205
- (D) 204

92. अधिकतम बल लगाने के लिए माँसपेशियों की क्षमता :

- (A) धैर्य
- (B) चपलता
- (C) लचीलापन
- (D) शक्ति

93. साँस की तकलीफ या थकान के बिना हर दिन के कार्यों को करने की क्षमता :

- (A) भुजबल
- (B) शारीरिक ताकत
- (C) शरीर की संरचना
- (D) माँसपेशीय मजबूती

94. निम्नलिखित में से कौन-सा योग के सन्दर्भ में गलत है ?

- (A) रोगों से बचाव
- (B) शरीर के आसन को ठीक रखता है
- (C) हृदय सम्बन्धी रोगों का खतरा बढ़ता है
- (D) स्वस्थ रहता है

91. How many bones are there in the human body ?

- (A) 200
- (B) 206
- (C) 205
- (D) 204

92. The ability of the muscle to exert maximum force :

- (A) Endurance
- (B) Agility
- (C) Flexibility
- (D) Power

93. The ability to do everyday tasks without becoming short of breath, sore or tired :

- (A) Physical strength
- (B) Muscular strength
- (C) Body composition
- (D) Muscular endurance

94. Which of the following is wrong with respect to Yoga ?

- (A) Prevention from diseases
- (B) Maintains body posture
- (C) The risk of heart related. patient increases
- (D) Stays healthy

95. ————— का मतलब है जब कोई व्यक्ति दैनिक कार्य करने में सक्षम होता है।

- (A) सामाजिक कल्याण
- (B) बौद्धिक कल्याण
- (C) शारीरिक तंदुरुस्ती
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

95. means when a person is able to perform daily tasks.

- (A) Social wellness
- (B) Intellectual wellness
- (C) Physical wellness
- (D) None of the above

96. तनाव और चिन्ता को नियंत्रित करना ————— का एक हिस्सा है।

- (A) भावनात्मक कल्याण
- (B) बौद्धिक कल्याण
- (C) आध्यात्मिक स्वास्थ्य
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

96. To control stress and anxiety is a part of

- (A) Emotional wellness
- (B) Intellectual wellness
- (C) Spiritual wellness
- (D) None of the above

97. मनुष्य कब से शारीरिक शिक्षा का उपयोग कर रहा है ?

- (A) जन्म से
- (B) पहले ओलम्पिक से
- (C) जवानी से
- (D) प्रारम्भिक आधुनिक युग से

97. Man has been utilizing physical education since :

- (A) Birth
- (B) The first Olympics
- (C) The youth
- (D) Early modern era

98. निम्नलिखित में से कौन-सा कारक स्वास्थ्य को प्रभावित नहीं करता है ?

- (1) शिक्षा और साक्षरता
- (2) भौतिक वातावरण
- (3) आबंटनात्मक व्यवहार
- (4) जीव विज्ञान और आनुवंशिकी

कूट :

- (A) (1) एवं (2)
- (B) केवल (3)
- (C) केवल (2)
- (D) (2) एवं (4)

99. कबड्डी में प्रत्येक टीम में कितने खिलाड़ी खेलते हैं ?

- (A) 5
- (B) 7
- (C) 9
- (D) 8

100. निम्नलिखित में से कौन-सा पारम्परिक खेल नहीं है ?

- (A) पोलो
- (B) गिल्ली-डंडा
- (C) स्टापू
- (D) कंचे

98. Which of the following factors do not influence health ?

- (1) Education and literacy
- (2) Physical environment
- (3) Allocentric behaviour
- (4) Biology and genetics

Codes :

- (A) (1) and (2)
- (B) Only (3)
- (C) Only (2)
- (D) (2) and (4)

99. Kabaddi is played by how many players is each team ?

- (A) 5
- (B) 7
- (C) 9
- (D) 8

100. Which of the following is not a traditional game ?

- (A) Polo
- (B) Gilli-Danda
- (C) Stapu
- (D) Kanche

4. Four alternative answers are mentioned for each question as—A, B, C & D in the booklet. The candidate has to choose the correct answer and mark the same in the OMR Answer-Sheet as per the direction :

Example :

Question :

Q. 1 (A) ☒ (B) (C) (D)

Q. 2 (A) (B) ☒ (C) (D)

Q. 3 (A) ☒ (B) (C) (D)

Illegible answers with cutting and over-writing or half filled circle will be cancelled.

5. Each question carries equal marks. Marks will be awarded according to the number of correct answers you have.
6. All answers are to be given on OMR Answer sheet only. Answers given anywhere other than the place specified in the answer sheet will not be considered valid.
7. Before writing anything on the OMR Answer Sheet, all the instructions given in it should be read carefully.
8. After the completion of the examination candidates should leave the examination hall only after providing their OMR Answer Sheet to the invigilator. Candidate can carry their Question Booklet.
9. There will be no negative marking.
10. Rough work, if any, should be done on the blank pages provided for the purpose in the booklet.
11. To bring and use of log-book, calculator, pager and cellular phone in examination hall is prohibited.
12. In case of any difference found in English and Hindi version of the question, the English version of the question will be held authentic.

Impt. : On opening the question booklet, first check that all the pages of the question booklet are printed properly. If there is any discrepancy in the question Booklet, then after showing it to the invigilator, get another question Booklet of the same series.

4. प्रश्न-पुस्तिका में प्रत्येक प्रश्न के चार सम्भावित उत्तर—A, B, C एवं D हैं। परीक्षार्थी को उन चारों विकल्पों में से सही उत्तर छँटना है। उत्तर को OMR आन्सर-शीट में सम्बन्धित प्रश्न संख्या में निम्न प्रकार भरना है :

उदाहरण :

प्रश्न :

प्रश्न 1 (A) ☒ (B) (C) (D)

प्रश्न 2 (A) (B) ☒ (C) (D)

प्रश्न 3 (A) ☒ (B) (C) (D)

अपठनीय उत्तर या ऐसे उत्तर जिन्हें काटा या बदला गया है, या गोले में आधा भरकर दिया गया, उन्हें निरस्त कर दिया जाएगा।

5. प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं। आपके जितने उत्तर सही होंगे, उन्हीं के अनुसार अंक प्रदान किये जायेंगे।
6. सभी उत्तर केवल ओ. एम. आर. उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर ही दिये जाने हैं। उत्तर-पत्रक में निर्धारित स्थान के अलावा अन्यत्र कहीं पर दिया गया उत्तर मान्य नहीं होगा।
7. ओ. एम. आर. उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर कुछ भी लिखने से पूर्व उसमें दिये गये सभी अनुदेशों को सावधानीपूर्वक पढ़ लिया जाये।
8. परीक्षा समाप्ति के उपरान्त परीक्षार्थी कक्ष निरीक्षक को अपनी OMR Answer Sheet उपलब्ध कराने के बाद ही परीक्षा कक्ष से प्रस्थान करें। परीक्षार्थी अपने साथ प्रश्न-पुस्तिका ले जा सकते हैं।
9. निगेटिव मार्किंग नहीं है।
10. कोई भी रफ कार्य, प्रश्न-पुस्तिका के अन्त में, रफ-कार्य के लिए दिए खाली पेज पर ही किया जाना चाहिए।
11. परीक्षा-कक्ष में लॉग-बुक, कैलकुलेटर, पेजर तथा सेल्युलर फोन ले जाना तथा उसका उपयोग करना वर्जित है।
12. प्रश्न के हिन्दी एवं अंग्रेजी रूपान्तरण में भिन्नता होने की दशा में प्रश्न का अंग्रेजी रूपान्तरण ही मान्य होगा।

महत्वपूर्ण : प्रश्नपुस्तिका खोलने पर प्रथमतः जाँच कर देख लें कि प्रश्न-पुस्तिका के सभी पृष्ठ भलीभाँति छपे हुए हैं। यदि प्रश्नपुस्तिका में कोई कमी हो, तो कक्षनिरीक्षक को दिखाकर उसी सिरीज की दूसरी प्रश्न-पुस्तिका प्राप्त कर लें।