

Roll No. __

438688

O.M.R. Serial No. :

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

B.Sc./B.B.A. IV Semester Examination, 2024

Physical Education and Yoga

Paper Code						
Z	0	4	0	4	0	1

Question Booklet Series
D

[Maximum Marks : 75]

Time : 1 : 30 Hours |

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.
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 :

(Remaining instructions on the last page)

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 गये हों या प्रश्न एक से अधिक बार छप गए हों या उसमें किसी अन्य प्रकार की कमी हो, तो उसे तुरन्त बदल लें।
4. प्रश्न-पुस्तिका में प्रत्येक प्रश्न के चार सम्भावित उत्तर- A, B, C तथा D हैं। परीक्षार्थी को उन चारों विकल्पों में से सही उत्तर छँटना है। उत्तर को OMR उत्तर-पत्रक में सम्बन्धित प्रश्न संख्या में निम्न प्रकार भरना है :

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

1. How many chakras are there in spin?

(A) 7 ✓

(B) 5

(C) 12

(D) 10

2. Which of the following is not a coordinative ability?

(A) Balance

(B) Agility

(C) Muscular Strength

(D) Rhythm

3. What are the numbers of Sat Karmas?

(A) 6 ✓

(B) 10

(C) 7

(D) 11

4. The word Kapalbhati has bhati :

(A) Aura

(B) Light

(C) Kanti

(D) All of the above

1. मेरूदण्ड में स्थित चक्रों की संख्या कितनी है?

(A) 7

(B) 5

(C) 12

(D) 10

2. निम्नलिखित में से कौन-सी समन्वयात्मक क्षमता नहीं है?

(A) संतुलन

(B) चपलता

(C) मांसपेशियों की ताकत

(D) लय

3. षट् कर्मों की संख्या क्या है?

(A) 6

(B) 10

(C) 7

(D) 11

4. कपालभाति शब्द में भाति है:

(A) और

(B) रोशनी

(C) कान्ति

(D) ऊपर के सभी

5. What is the second pose in Surya Namaskara?
- (A) Padahastasana
(B) Parvatasana
(C) Namaskarasana
(D) Hastottansana
6. Types of muscles in human body :
- (A) One
(B) Two
(C) Three
(D) Four
7. Weight percentage of muscles in human body is :
- (A) 40-45%
(B) 65-70%
(C) 90-95%
(D) 25-30%
8. No of muscles in human body
- (A) 206
(B) 300
(C) 639
(D) 560
5. सूर्य नमस्कार में दूसरा आसन क्या है?
- (A) पादहस्तासन
(B) पर्वतासन
(C) नमस्कारासन
(D) हस्तोत्तनासन
6. मानव शरीर में मांसपेशियाँ कितने प्रकार की होती हैं?
- (A) एक
(B) दो
(C) तीन
(D) चार
7. मानव शरीर में मांसपेशियाँ प्रतिशत के रूप में होती हैं-
- (A) 40-45%
(B) 65-70%
(C) 90-95%
(D) 25-30%
8. मानव शरीर में मांसपेशियों की संख्या:
- (A) 206
(B) 300
(C) 639
(D) 560

Z040401

[4]

9. What is Anatomy?
- Study of body structure
 - Study of ribosome
 - Both (A) and (B)
 - None of the above
10. Speed play is also known as ____.
- Weight training
 - Pressure training
 - ~~Fartlak training~~
 - Interval training
11. From following sports, identify the one which is known as multi sprint event :
- Badminton
 - Cricket
 - ~~Soccer~~
 - Table-Tennis
12. A player intentionally using deception or dishonesty to gain an unfair advantage is an example of :
- Sportsmanship
 - Fair play
 - ~~Cheating~~
 - Gamesmanship
9. शरीर रचना विज्ञान क्या है?
- शरीर की रचना का अध्ययन
 - राइबोसोम का अध्ययन
 - दोनों (A) और (B)
 - उपर्युक्त में से कोई नहीं
10. स्पीड प्ले के रूप में भी जाना जाता है।
- वजन प्रशिक्षण
 - दबाव प्रशिक्षण
 - फार्टलेक प्रशिक्षण
 - मध्यांतर प्रशिक्षण
11. निम्नलिखित खेलों में से उस खेल की पहचान कीजिए जिसे बहु-स्प्रिंट घटना के रूप में जाना जाता है।
- बैडमिंटन
 - क्रिकेट
 - फुटबॉल
 - टेबल टेनिस
12. एक खिलाड़ी अनुचित लाभ प्राप्त करने के लिए जान-बूझकर धोखे या बेईमानी का उपयोग करना है, इसका एक उदाहरण है:
- खेल भावना
 - निष्पक्ष खेल
 - धोखा देना
 - खेल कौशल

13. Distance of Marathon race is :

- (A) 43.195 Km.
- (B) 42.195 Km.
- (C) 41.185 Km.
- (D) 40.165 Km.

14. In Kho-Kho, the central squares occupied by the Chasers measure :

- (A) 20 cm×20 cm
- (B) 40 cm×40 cm
- (C) 30 cm×35 cm
- (D) 25 cm×30 cm

15. In which country did the sport of Kabaddi originate?

- (A) India
- (B) Japan
- (C) Iran
- (D) Bangladesh

13. मैराथन दौड़ की दूरी है:

- (A) 43.195 किमी.
- (B) 42.195 किमी.
- (C) 41.185 किमी.
- (D) 40.165 किमी.

14. खो-खो में, चेंजरों के कब्जे वाले केन्द्रीय वर्ग मापते हैं:

- (A) 20 cm×20 cm
- (B) 40 cm×40 cm
- (C) 30 cm×35 cm
- (D) 25 cm×30 cm

15. कबड्डी खेल की शुरुआत किस देश में हुई?

- (A) भारत
- (B) जापान
- (C) ईरान
- (D) बांग्लादेश

16. Super compensation means _____.

- (A) Fatigue
- (B) Second wind
- (C) Adaptation to load
- (D) Oxygen debt

17. How many types of out in Cricket?

- (A) 5
- (B) 7
- (C) 10
- (D) 11

18. Which game is called the "Mother of sports"?

- (A) Hockey
- (B) Gymnastics
- (C) Swimming
- (D) Athletics

19. Which of the following events is not included in women's Gymnastics competition?

- (A) Pommel horse
- (B) Floor exercises
- (C) Uneven bars
- (D) Vaulting

16. सुपरकंपेंसेशन का अर्थ है _____.

- (A) थकान
- (B) दूसरी हवा
- (C) लोड करने के लिए अनुकूलन
- (D) ऑक्सीजन ऋण

17. क्रिकेट में आउट कितने प्रकार के होते हैं?

- (A) 5
- (B) 7
- (C) 10
- (D) 11

18. किस खेल को खेल की 'माँ' कहा जाता है?

- (A) हॉकी
- (B) जिमनास्टिक्स
- (C) स्विमिंग
- (D) एथलेटिक्स

19. निम्नलिखित में से कौन सा प्रतियोगिता घटना जिमनास्टिक्स प्रतियोगिता में शामिल नहीं है?

- (A) पॉमेल होर्स
- (B) फ्लोर एक्सरसाइज
- (C) असमान बार
- (D) वॉल्टिंग

20. Height of the antenna in Volleyball

is :

(A) 1.80 m

(B) 1.60 m

(C) 1.40 m

(D) 1.20 m

20. वालीबॉल में एंटीना की ऊँचाई होती है:

(A) 1.80 m

~~(B) 1.60 m~~

(C) 1.40 m

(D) 1.20 m

21. What is the maximum number of players allowed in a cricket team?

(A) 10

(B) 11

(C) 12

(D) 13

21. एक क्रिकेट टीम में खिलाड़ियों की अधिकतम संख्या कितनी हो सकती है?

(A) 10

~~(B) 11~~

(C) 12

(D) 13

22. If the total number of teams not in power of two given the :

(A) Byes

(B) Seeded

(C) Special seeded

(D) None of above

22. यदि दी गई टीमों की कुल संख्या दो की पावर में नहीं है, दिया जाता है:

~~(A) बाईज~~

(B) सीडेड

(C) स्पेशल सीडेड

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

23. The maximum recommended weight

loss per week is :

- (A) 1-2 pounds
- (B) 4-7 pounds
- (C) 3-5 pounds
- (D) 7-10 pounds

23. प्रति सप्ताह अधिकतम अनुशंसित वजन घटाने है:

- (A) 1-2 पाउंड
- (B) 4-7 पाउंड
- (C) 3-5 पाउंड
- (D) 7-10 पाउंड

24. How many amino acids make up a protein?

- (A) 10
- (B) 20
- (C) 30
- (D) 50

24. कितने अमीनो एसिड एक प्रोटीन बनाते हैं?

(A) 10

~~(B) 20~~

(C) 30

(D) 50

25. How many essential nutrients are there?

- (A) 3
- (B) 4
- (C) 5
- (D) 6

25. कितने आवश्यक पोषक तत्व हैं?

(A) 3

~~(B) 4~~

(C) 5

(D) 6

Z040401

[9]

Se

26. Popping crease attached?

(A) Volleyball

(B) Cricket

~~(C) Basketball~~

(D) None of the above

27. The trachea is connected?

(A) From the digestive tract

~~(B) From the respiratory tract~~

(C) From emissions

(D) From the circulatory system

28. What is the factor affecting growth and development ?

(A) Heredity

(B) Vitamin

~~(C) Environment~~

(D) All of the above

29. Physical education recognized by the Indian Education Commission?

~~(A) In 1880~~

(B) In 1881

(C) In 1883

(D) In 1882

26. पॉपिंग क्रीज संलग्न?

(A) वॉलीबॉल

(B) क्रिकेट

(C) बास्केटबॉल

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

27. श्वासनली जुड़ी हुई है?

(A) पाचन तंत्र से

(B) श्वसन पथ से

(C) उत्सर्जन से

(D) परिसंचरण तंत्र से

28. वृद्धि एवं विकास को प्रभावित करने वाला कारक कौन-सा है?

(A) वंशागति

(B) विटामिन

(C) पर्यावरण

~~(D) उपर्युक्त सभी~~

29. भारतीय शिक्षा आयोग द्वारा शारीरिक शिक्षा को मान्यता दी गयी?

(A) 1880 में

(B) 1881 में

(C) 1883 में

(D) 1882 में

30. When was the World Health Organization established?

- (A) 7 April 1948
- (B) 4 May 1966
- (C) 1 May 1955
- (D) 8 March 1955

31. Enlightenment is more easily attained by playing football than by reading the Gita this statement is of?

- (A) Mahatma Gandhi
- (B) Jawahar Lal Nehru
- (C) Rabindranath Tagore
- (D) Swami Vivekananda

32. What is needed for a balanced diet?

- (A) Jaggery
- (B) Gram
- (C) Carbohydrate
- (D) All of the above

33. The normal temperature of a healthy body is ?

- (A) 34°C
- (B) 36°C
- (C) 37°C
- (D) 38°C

30. विश्व स्वास्थ्य संगठन की स्थापना कब हुई?

- (A) 7 अप्रैल 1948
- (B) 4 मई 1966
- (C) 1 मई 1955
- (D) 8 मार्च 1955

31. गीता पढ़ने की अपेक्षा फुटबॉल खेलने से आत्मज्ञान की प्राप्ति ज्यादा सुगमता से होगी यह कथन है?

- (A) महात्मा गाँधी का
- (B) जवाहर लाल नेहरू का
- (C) रवीन्द्र नाथ टैगोर का
- (D) स्वामी विवेकानंद का

32. संतुलित आहार के लिए क्या आवश्यक है?

- (A) गुड़
- (B) चना
- (C) कार्बोहाइड्रेट
- (D) उपर्युक्त सभी

33. स्वस्थ शरीर का सामान्य तापमान है?

- (A) 34°C
- (B) 36°C
- (C) 37°C
- (D) 38°C

34. Which of these is not a lipid?

(A) Fats

(B) Oils

(C) Protein

(D) Waxes

35. The size of the swimming pool should be :

(A) L and T shaped

(B) P and Q shaped

(C) M and G shaped

(D) All of the above

36. A teacher can develop social values among students by

(A) Telling them about great people

(B) Developing sense of discipline

(C) Behaving ideally

(D) Telling them good stories

34. इनमें से कौन लिपिड नहीं है?

(A) वसा

(B) तेल

(C) प्रोटीन

(D) वैक्स

35. स्वीमिंग पूल का आकार होना चाहिए:

(A) L तथा T आकार का

(B) P तथा Q आकार का

(C) M तथा G आकार का

(D) उपरोक्त सभी

36. एक शिक्षक विद्यार्थियों में सामाजिक मूल्यों का विकास किसके द्वारा कर सकता है?

(A) उन्हें महान लोगों के बारे में बताकर

(B) अनुशासन की भावना विकसित कर

(C) आदर्श व्यवहार कर

(D) उन्हें अच्छी कहानियाँ सुनाकर

37. The quality of school's education is

exclusively depending upon

- (A) Infrastructural facilities
- (B) Financial provisions
- (C) International support
- (D) The quality of teacher education

38. Which of the following is not the method of learning?

- (A) Learning by doing
- (B) Collective approach
- (C) Beating approach
- (D) Integrated approach

39. The goal of teaching is

- (A) To give information
- (B) To impart knowledge
- (C) To involve pupils in activities
- (D) Desirable change in behaviour

40. Indirect teaching is :

- (A) Student centered teaching
- (B) Teacher centered teaching
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of these

37. स्कूली शिक्षा की गुणवत्ता विशेष रूप

- (A) अवसंरचनात्मक सुविधाओं पर
- (B) वित्तीय प्रावधानों पर
- (C) अंतरराष्ट्रीय समर्थन पर
- (D) शिक्षक शिक्षा की गुणवत्ता पर

38. निम्नलिखित में से कौन सी सीखने की विधि नहीं है?

- (A) करके सीखना
- (B) सामूहिक दृष्टिकोण
- (C) पिटाई दृष्टिकोण
- (D) एकीकृत दृष्टिकोण

39. शिक्षण का लक्ष्य है

- (A) जानकारी देना
- (B) ज्ञान प्रदान करना
- (C) गतिविधियों में विद्यार्थियों को शामिल करना
- (D) व्यवहार में वांछनीय परिवर्तन

40. अप्रत्यक्ष शिक्षण है

- (A) छात्र केन्द्रित शिक्षण
- (B) शिक्षक केन्द्रित शिक्षण
- (C) दोनों (A) और (B)
- (D) इनमें से कोई नहीं

41. How long should you check for breathing while performing CPR?

- (A) Do not check for breathing
- (B) 5 seconds
- (C) 2 seconds
- (D) No longer is 10 second

42. What is the location of solar plexus chakra?

- (A) Upper abdomen in the stomach area
- (B) Base of spine in tail bone are
- (C) Center of chest just above the heart
- (D) Throat

43. The nature of Pingla swar is

- (A) Cold
- (B) Hot
- (C) Hot and cold
- (D) None of the above

41. सी.पी.आर. करते समय आपको कितनी देर तक साँस लेने की जाँच करनी चाहिए?

- (A) साँस लेने की जाँच न करें
- (B) छाती को 5 सेकण्ड तक दबाना जारी रखें
- (C) 2 सेकण्ड
- (D) 10 सेकण्ड से अधिक नहीं

42. सौर प्लेक्सास चक्र का स्थान क्या है?

- (A) पेट में ऊपरी पेट है
- (B) पूँछ की हड्डी क्षेत्र में रीढ़ की हड्डी का आधार
- (C) छाती का केंद्र हृदय के ठीक ऊपर
- (D) गला

43. पिंगला स्वर की प्रकृति है?

- (A) सर्दी
- (B) गर्मी
- (C) गर्म और ठंडा
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

44. Which practice is not an Internal Practice of yoga?

- (A) Dharana
- (B) Pranayama
- (C) Dhyana
- (D) Samadhi

45. How many types of yam are there?

- (A) 5
- (B) 3
- (C) 2
- (D) 1

46. What is the meaning of Pratyahara?

- (A) Removal
- (B) Meal
- (C) To spew
- (D) None of these

47. The scientific meaning of wellness is the stage of being health and _____.

- (A) Sorrow
- (B) Free from disease
- (C) Stress
- (D) Anxiety

44. कौन-सा अभ्यास योग का आंतरिक अभ्यास नहीं है?

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

45. यम कितने प्रकार के होते हैं?

- (A) 5
- (B) 3
- (C) 2
- (D) 1

46. प्रत्याहार का क्या अर्थ है?

- (A) निकालना
- (B) खाना
- (C) उगलना
- (D) इनमें से कोई नहीं

47. वेलनेस का वैज्ञानिक अर्थ स्वस्थ होने की स्थिति है और

- (A) दुःख
- (B) रोग से मुक्ति
- (C) तनाव
- (D) चिंता

48. Out of the following which one is not a ashtanga yoga?

- (A) Yama
- (B) Pranayama
- (C) Niyam
- (D) Dhauti

49. L.N.I.P.E. is situated in :

- (A) Gwalior
- (B) Maharashtra
- (C) Uttar Pradesh
- (D) None of these

50. Which Pranayama is all about the imitating the sound of Sea Sound or Wave?

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

48. निम्नलिखित में से कौन अष्टांग योग नहीं है?

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

49. L.N.I.P.E. स्थित है:

- (A) ग्वालियर में
- (B) महाराष्ट्र में
- (C) उत्तर प्रदेश में
- (D) इनमें से कोई भी नहीं

50. किस प्राणायाम में समुद्र/लहरों की आवाज का एहसास होता है।

- (A) कपालभाति प्राणायाम
- (B) शीतली प्राणायाम
- (C) उज्जायी प्राणायाम
- (D) दिर्गाया प्राणायाम

51. Who 'compiled' Yoga Sutra'?

- (A) Patanjali
- (B) Gherand Samhita
- (C) Svatmaram
- (D) None of the above

52. Which day is celebrated 'International day of yoga' ?

- (A) June 20
- (B) June 21
- (C) June 22
- (D) June 23

53. What is the full form of B.M.I.?

- (A) Balance Mass Index
- (B) Body Mass Index
- (C) Body Motion Index
- (D) Balance Motion Index

54. Y.M.C.A. Madras was established in which year?

- (A) 1890
- (B) 1910
- (C) 1920
- (D) 1940

51. 'योग-सूत्र' किसने संकलित किया?

- (A) पतंजलि
- (B) घेरंड संहिता
- (C) स्वात्माराम
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

52. कौन-सा दिन 'अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में मनाया जाता है?

- (A) जून 20
- (B) जून 21
- (C) जून 22
- (D) जून 23

53. B.M.I. का फुल फॉर्म क्या है?

- (A) संतुलन द्रव्यमान सूचकांक
- (B) शारीरिक द्रव्यमान सूचकांक
- (C) शारीरिक गति सूचकांक
- (D) संतुलन गति सूचकांक

54. वाई.एम.सी.ए. मद्रास की स्थापना किस वर्ष में हुई थी?

- (A) 1890
- (B) 1910
- (C) 1920
- (D) 1940

55. In 1896, which of the Olympic games was held ?

- (A) First
- (B) Second
- (C) Third
- (D) Sixth

56. The number of bones in Cranium is :

- (A) 4
- (B) 6
- (C) 8
- (D) 10

57. Who gave Olympic Motto Citius, Altius, Fortius?

- (A) Father Henri Didon
- (B) Baren Pierre de Coubertin
- (C) IOC
- (D) None of the above

58. To do daily work without any fatigue

- (A) Mental health
- (B) Dynamic ability
- (C) Physical fitness
- (D) None of the above

55. 1896 में कौन-सा आधुनिक ओलम्पिक खेल हुआ था?

- (A) पहला
- (B) दूसरा
- (C) तीसरा
- (D) छठा

56. कपाल में हड्डियों की संख्या होती है?

- (A) 4
- (B) 6
- (C) 8
- (D) 10

57. ओलम्पिक मोटो साइटियस, आल्टियस, फॉर्टियस किसने दिया था?

- (A) फादर हेनरी डिडोन
- (B) बैरन पियोर डी कुबर्टिन
- (C) आई.ओ.सी.
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

58. बिना किसी थकान के दैनिक कार्य करना है:

- (A) मानसिक स्वास्थ्य
- (B) गतिशील क्षमता
- (C) शारीरिक दक्षता
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

59. The ability to cover the maximum distance in minimum time is :

- (A) Endurance
- (B) Speed
- (C) Strength
- (D) None of the above

60. Which of the following is not a component of physical fitness?

- (A) Endurance
- (B) Speed
- (C) Alertness
- (D) Strength

61. What is the aim of physical education?

- (A) Physical development
- (B) Psychological development
- (C) Motor development
- (D) Optimum development of an individual

62. Which powers can be developed in yoga?

- (A) Mental
- (B) Secret
- (C) Physical
- (D) All of the above

59. योग्यता जो कम समय में अधिकतम दूरी तय करने की क्षमता है

- (A) सहनशीलता
- (B) गति
- (C) शक्ति
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

60. निम्नलिखित में से कौन शारीरिक दक्षता का घटक नहीं है।

- (A) सहनशीलता
- (B) गति
- (C) सजगता
- (D) शक्ति

61. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य है:

- (A) शारीरिक विकास
- (B) मनोवैज्ञानिक विकास
- (C) गामक विकास
- (D) एक व्यक्ति का सर्वोत्तम विकास

62. योग में किन-किन शक्तियों का विकास कर सकते हैं?

- (A) मानसिक
- (B) गुप्त
- (C) शारीरिक
- (D) उपर्युक्त सभी

63. Which of the following base of yoga are important

- (A) Ethical
- (B) Social
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of the above

64. Which asana increases digestion after a meal

- (A) Trikonasana
- (B) Hastasana
- (C) Vajrasana
- (D) Ardhamatsyendrasana

65. Which of following factors is considered to be most important in the consultation of an indoor gymnasium?

- (A) Light
- (B) Ventilation
- (C) Both of the above
- (D) None of the above

66. Suryanamaskar incorporates

- (A) 12 mantras
- (B) Breathing awareness
- (C) Sequence of body positions
- (D) All of the above

63. निम्न में से योग के कौन से आधार महत्वपूर्ण हैं?

- (A) नैतिक
- (B) सामाजिक
- (C) दोनों (A) और (B)
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

64. भोजन के बाद कौन-सा आसन पाचनशक्ति बढ़ाता है?

- (A) त्रिकोणासन
- (B) हस्तासन
- (C) वज्रासन
- (D) अर्धमत्स्येन्द्रासन

65. इन्दोर व्यायामशाला के निर्माण में निम्नलिखित में से कौन सा कारक सबसे महत्वपूर्ण माना जाता है?

- (A) प्रकाश
- (B) वेंटिलेशन
- (C) उपर्युक्त सभी
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

66. सूर्य नमस्कार में सम्मिलित हैं?

- (A) 12 मंत्र
- (B) सांस लेने की जागरूकता
- (C) शरीर की स्थिति का क्रम
- (D) उपर्युक्त सभी

67. Where is Ajya Chakra located ?

- (A) Eyebrow Center
- (B) Tongue
- (C) Legs
- (D) Chest

68. Which asana is good for the thyroid gland?

- (A) Halasana
- (B) Dhanurasana
- (C) Veerasana
- (D) Matsyendrasana

69. Which is the first ashtanga yoga ?

- (A) Pratyahara
- (B) Niyama
- (C) Asana
- (D) Yama

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

- (A) Kapalbhati
- (B) Agnisara Kriya
- (C) Trataka
- (D) None of the above

67. आज्ञा चक्र कहाँ स्थित है?

- (A) भौह केन्द्र
- (B) जीभ
- (C) पैर
- (D) छाती

68. थायरॉयड ग्रंथि के लिए कौन सा आसन अच्छा है?

- (A) हलासन
- (B) धनुरासन
- (C) वीरासन
- (D) मत्स्येन्द्रासन

69. पहला अष्टांग योग कौन-सा है?

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

70. शरीर में अतिरिक्त चर्बी कम करने के लिए निम्नलिखित में से कौन-सी क्रिया फायदेमंद है?

- (A) कपालभाति
- (B) अग्निसार क्रिया
- (C) त्राटक
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

71. Yoga is derived from Sanskrit Word which means

- (A) Breaking into pieces
- (B) Union
- (C) Surya Namaskar
- (D) Diffusion

72. Which of the following systems of the body is the focal point in movement?

- (A) Circulatory system
- (B) Nervous system
- (C) Respiratory system
- (D) Muscular system

73. What is focus of physical education?

- (A) Motion
- (B) Man in motion
- (C) Man
- (D) Fitness

74. Asana useful in diabetes is ?

- (A) Virasana
- (B) Siddhasana
- (C) Mandukasana
- (D) Padmasana

75. The richest source of protein is ?

- (A) Pulses
- (B) Groundnut
- (C) Soyabean
- (D) Egg

71. योग संस्कृत शब्द से बना है जिसका अर्थ है?

- (A) टुकड़ों में तोड़ना
- (B) यूनियन
- (C) सूर्य नमस्कार
- (D) प्रसार

72. निम्नलिखित में से शरीर की कौन-सी प्रणाली गति का केन्द्र बिन्दु है?

- (A) परिसंचरण तंत्र
- (B) तंत्रिका तंत्र
- (C) श्वसन तंत्र
- (D) मांसपेशीय तंत्र

73. शारीरिक शिक्षा का फोकस क्या है?

- (A) गति
- (B) गतिमान मनुष्य
- (C) आदमी
- (D) फिटनेस

74. मधुमेह में उपयोगी आसन है?

- (A) वीरासन
- (B) सिद्धासन
- (C) मंडूकासन
- (D) पद्मासन

75. प्रोटीन का सबसे समृद्ध स्रोत है?

- (A) दालें
- (B) मूँगफली
- (C) सोयाबीन
- (D) अंडा

16. How many times does the heart of an adult human beat in 01 minute?

- (A) 70
- (B) 72
- (C) 74
- (D) 76

76. एक वयस्क मनुष्य एक हृदय 1 मिनट में कितने बार धड़कता है?

- (A) 70
- (B) 72
- (C) 74
- (D) 76

17. Insufficient production of insulin may cause:

- (A) Obesity
- (B) Hydration
- (C) Migraine
- (D) Diabetes

77. इंसुलिन के अपर्याप्त उत्पादन के कारण हो सकता है:

- (A) मोटापा
- (B) हाइड्रेशन
- (C) माइग्रेन
- (D) मधुमेह

78. There are two main types of Neti Kriya.

- (A) Jal Neti and Ghrita Neti
- (B) Sutra Neti and Milk Neti
- (C) Jal Neti and Sutra Neti
- (D) Sutra Neti and Madhu Neti

78. नेति क्रिया के दो मुख्य प्रकार हैं:

- (A) जल नेति और घृत नेति
- (B) सूत्र नेति और दुग्ध नेति
- (C) जल नेति और सूत्र नेति
- (D) सूत्र नेति और मधु नेति

79. To look at a point or gaze without blinking one's eyes is called

- (A) Dhauti
- (B) Neti
- (C) Kapalbhati
- (D) Trataka

80. "Yogah Chitta Vritti Nirodha" who gave his definition of yoga?

- (A) Maharshi Patanjali
- (B) Maharshi Gherand
- (C) Maharshi Vyas
- (D) Maharshi Kapil

81. Which country does yoga originate from?

- (A) Indonesia
- (B) India
- (C) Thailand
- (D) Japan

79. आँखों को झपकाए बिना किसी बिन्दु या एकटक देखने को कहा जाता है:

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

80. "योगः चित् वृत्ति निरोधः" योग की यह परिभाषा किसने दी?

- (A) महर्षि पतंजलि
- (B) महर्षि घेरंड
- (C) महर्षि व्यास
- (D) महर्षि कपिल

81. योग की उत्पत्ति किस देश में हुई थी?

- (A) इंडोनेशिया
- (B) भारत
- (C) थाईलैंड
- (D) जापान

82. When is Sports Day celebrated?

- (A) 28 August
- (B) 29 August
- (C) 30 August
- (D) 31 August

83. Which Veda mentions about the elements of yoga?

- (A) Atharveda
- (B) Rigveda
- (C) Samveda
- (D) Yajurveda

84. Which of the following disease does increase the risk of developing obesity?

- (A) Diabetes
- (B) Cancer
- (C) Cardio-Vascular disease
- (D) All the above

82. खेल दिवस कब मनाया जाता है?

- (A) 28 अगस्त
- (B) 29 अगस्त
- (C) 30 अगस्त
- (D) 31 अगस्त

83. किस वेद में योग तत्वों का उल्लेख है?

- (A) अथर्ववेद
- (B) ऋग्वेद
- (C) सामवेद
- (D) यजुर्वेद

84. निम्नलिखित में से कौन-सी बीमारी मोटापे के विकास के जोखिम को बढ़ाती है?

- (A) डायबिटीज
- (B) कैंसर
- (C) कार्डियो-वैस्कुलर रोग
- (D) उपर्युक्त सभी

[25]

Set-D

2040401

85. Surya namaskar is a well devised combination of _____.

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

86. Who is believed to be the father of modern yoga ?

- (A) Gautam Buddha
- (B) Maharshi Patanjali
- (C) Adi Shankaracharya
- (D) Krishnamacharya

87. At what point is a person considered obese? <https://www.csjmuonline.com>

- (A) 10% above normal weight
- (B) 15% above normal weight
- (C) 20% above normal weight
- (D) 25% above normal weight

85. सूर्य नमस्कार एक अच्छी तरह से तैयार किया गया संयोजन है का?

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

86. आधुनिक योग का जनक किसे जाना जाता है?

- (A) गौतम बुद्ध
- (B) महर्षि पतंजलि
- (C) आदि शंकराचार्य
- (D) कृष्णमाचार्य

87. किसी व्यक्ति को किस बिन्दु पर मोटा माना जाता है?

- (A) सामान्य भार से 10% अधिक
- (B) सामान्य भार से 15% अधिक
- (C) सामान्य भार से 20% अधिक
- (D) सामान्य भार से 25% अधिक

Z040401

87. Yoga helps improve which component of fitness the most?

- (A) Flexibility
- (B) Speed
- (C) Muscle strength
- (D) Agility

88. Karma yoga is a branch of yoga based on the teaching of which text?

- (A) Patanjali Yoga
- (B) Vedas
- (C) Hathyoga Pradipika
- (D) Bhagavad Gita

89. Who of the following is the first Indian woman to win a gold medal at the Asian games?

- (A) P.T. Usha
- (B) Karnam Malleshwari
- (C) Kamaljeet Sindhu
- (D) Sania Mirza

90. योग फिटनेस के किस घटक की सबसे अधिक बेहतर बनाने में मदद करता है?

- (A) लचीलापन
- (B) गति
- (C) मांसपेशीय मजबूती
- (D) चपलता

91. कर्मयोग किस ग्रंथ की शिक्षा पर आधारित योग की एक शाखा है?

- (A) पतंजलि
- (B) वेद
- (C) हठयोग प्रदीपिका
- (D) भगवद गीता

92. निम्नलिखित में से कौन एशियाई खेलों में स्वर्ण पदक जीतने वाली पहली भारतीय महिला है?

- (A) पीटी ऊषा
- (B) कर्णम मल्लेश्वरी
- (C) कमलजीत सिन्धु
- (D) सानिया मिर्जा

91. From which city the first modern Olympic begin ?

- (A) Paris
- (B) USA
- (C) Athens
- (D) London

92. In which year were the first Asian games held?

- (A) 1950
- (B) 1951
- (C) 1952
- (D) 1953

93. Where did the first "Khelo India University" games take place?

- (A) Bhuneshwar
- (B) New Delhi
- (C) Pune
- (D) Kolkata

94. After how many year gap are the Olympic game held?

- (A) 3 year
- (B) 4 year
- (C) 5 year
- (D) 6 year

91. प्रथम नवीन ओलम्पिक किस शहर में आरम्भ हुए थे?

- (A) पेरिस
- (B) यू.एस.ए.
- (C) एथेंस
- (D) लंदन

92. प्रथम एशियन खेल किस वर्ष आयोजित किए थे?

- (A) 1950
- (B) 1951
- (C) 1952
- (D) 1953

93. प्रथम खेलो इंडिया यूनिवर्सिटी खेल कहाँ हुए थे?

- (A) भुवनेश्वर
- (B) नई दिल्ली
- (C) पुणे
- (D) कोलकाता

94. ओलम्पिक खेल कितने वर्षों के अन्तराल में होते हैं?

- (A) 3 वर्ष
- (B) 4 वर्ष
- (C) 5 वर्ष
- (D) 6 वर्ष

Z040401

95. Full form of S.A.I.

- (A) Sport Authority of India
- (B) Sport Administration of India
- (C) Specific Advisory of India
- (D) None of the above

96. Which nutrient is our body's main source of energy?

- (A) Protein
- (B) Water
- (C) Carbohydrate
- (D) Fat

97. Which is the Sanskrit word for the etymological derivation of the word

'yoga'?

- (A) Yug
- (B) Yuge
- (C) Yujl
- (D) Yuj

95. साई का पूरा नाम है:

- (A) भारतीय खेल प्रधिकरण
- (B) भारतीय खेल प्रबंधन
- (C) भारतीय विशेष सलाहकार
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

96. कौन-सा पोषक तत्व हमारे शरीर का मुख्य ऊर्जा का स्रोत है?

- (A) प्रोटीन
- (B) पानी
- (C) कार्बोहाइड्रेट
- (D) वसा

97. 'योग' शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के किस शब्द से हुई है?

- (A) युग
- (B) युगे
- (C) युजी
- (D) युज

98. The ability to move fast in different direction :

- (A) Agility
- (B) Balance
- (C) Endurance
- (D) Speed

99. How many parts are there in yoga ?

- (A) 2
- (B) 5
- (C) 7
- (D) 8

100. How many types of Vedas are there?

- (A) 2
- (B) 6
- (C) 4
- (D) 8

98. विभिन्न दिशाओं, में तेजी से आगे बढ़ने की क्षमता कहलाती है?

- (A) चपलता
- (B) संतुलन
- (C) सहनशीलता
- (D) गति

99. योग के कितने अंग बताए गए हैं?

- (A) 2
- (B) 5
- (C) 7
- (D) 8

100. वेद कितने प्रकार के होते हैं?

- (A) 2
- (B) 6
- (C) 4
- (D) 8

Example :

Question :

Q. 1 (A) (B) (C) (D)

Q. 2 (A) (B) (C) (D)

Q. 3 (A) (B) (C) (D)

उदाहरण :

प्रश्न :

प्रश्न 1 (A) (B) (C) (D)

प्रश्न 2 (A) (B) (C) (D)

प्रश्न 3 (A) (B) (C) (D)

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 & 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.

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 में, रफ-कार्य के लिए दिए खाली पेज पर ही किया जाना चाहिए।

11. परीक्षा कक्ष में लॉग-बुक, कैल्कुलेटर, 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 : प्रश्न-पुस्तिका खोलने पर प्रथमतः जाँच कर देख लें कि प्रश्न-पुस्तिका के सभी पृष्ठ भलीभाँति छपे हुए हैं। यदि प्रश्न-पुस्तिका में कोई कमी हो, तो कक्षनिरीक्षक को दिखाकर उसी सीरीज की दूसरी प्रश्न-पुस्तिका प्राप्त कर लें।