

विषय / Subject :

Physical Education

कोड / Code : 19

पुस्तिका में पृष्ठों की संख्या /

Number of Pages in Booklet : 16

पुस्तिका में प्रश्नों की संख्या /

Number of Questions in Booklet : 50

समय / Time : 1 1/4 घंटे / Hours

पूर्णांक / Maximum Marks : 100

INSTRUCTIONS

1. Answer all questions.
2. All questions carry equal marks.
3. Only one answer is to be given for each question.
4. If more than one answers are marked, it would be treated as wrong answer.
5. Each question has four alternative responses marked serially as 1, 2, 3, 4. You have to darken the correct answer.
6. There will be no negative marking for wrong answer.
7. The candidate should ensure that Roll Number, Subject Code and Series Code on the Question Paper Booklet and Answer Sheet must be same after opening the envelopes. In case they are different, a candidate must obtain another Question Paper of the same series. Candidate himself shall be responsible for ensuring this.
8. Mobile Phone or any other electronic gadget in the examination hall is strictly prohibited. A candidate found with any of such objectionable material with him/her will be strictly dealt as per rules.
9. The candidate will be allowed to carry the carbon print-out of OMR Response Sheet with them on conclusion of the examination.
10. If there is any sort of ambiguity/mistake either of printing or factual nature then out of Hindi and English Version of the question, the English Version will be treated as standard.

Warning : If a candidate is found copying or if any unauthorised material is found in his/her possession, F.I.R. would be lodged against him/her in the Police Station and he/she would liable to be prosecuted under Section 3 of the R.P.F. (Prevention of Unfairmeans) Act, 1992. Commission may also debar him/her permanently from all future examinations of the Commission.

19 / PHEDU2_A]

1

21900577

Physical Edu.

19 A 2
विषय कोड बुक्लेट सीरीज

निर्देश

1. सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।
2. सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।
3. प्रत्येक प्रश्न का केवल एक ही उत्तर दीजिए ।
4. एक से अधिक उत्तर देने की दशा में प्रश्न के उत्तर को गलत माना जाएगा ।
5. प्रत्येक प्रश्न के चार वैकल्पिक उत्तर दिये गये हैं, जिन्हें क्रमशः 1, 2, 3, 4 अंकित किया गया है। अभ्यर्थी सही उत्तर वाले गोलों को काला करें ।
6. गलत उत्तर के लिए ऋणात्मक अंकन नहीं किया जाएगा ।
7. प्रश्न-पत्र पुस्तिका एवं उत्तर पत्रक के लिफाफे की सील खोलने पर परीक्षार्थी यह सुनिश्चित कर लें कि उसके अनुक्रमांक प्रश्न-पत्र पुस्तिका एवं उत्तर पत्रक पर समान रूप से विषय कोड एवं प्रश्न पुस्तिका की सीरीज अंकित है । इसमें कोई भिन्नता हो तो वीक्षक से प्रश्न-पत्र की ही सीरीज वाला दूसरा प्रश्न-पत्र का लिफाफा प्राप्त कर लें । ऐसा न करने पर जिम्मेदारी अभ्यर्थी की होगी ।
8. मोबाईल फोन अथवा इलेक्ट्रॉनिक यंत्र का परीक्षा हॉल में प्रयोग पूर्णतया वर्जित है। यदि किसी अभ्यर्थी के पास ऐसी कोई वर्जित सामग्री मिलती है तो उसके विरुद्ध आयोग द्वारा नियमानुसार कार्यवाही की जायेगी।
9. अभ्यर्थी अपने साथ उत्तर पत्रक की संलग्न कार्बन प्रति अपने साथ ले जा सकते हैं ।
10. यदि किसी प्रश्न में किसी प्रकार की कोई भुद्रण या तथ्यात्मक प्रकार की त्रुटि हो तो प्रश्न के हिन्दी तथा अंग्रेजी रूपान्तरों में से अंग्रेजी रूपान्तर मान्य होगा ।

चेतावनी : अगर कोई अभ्यर्थी नकल करते पकड़ा जाता है या उसके पास से कोई अनधिकृत सामग्री पाई जाती है, तो उस अभ्यर्थी के विरुद्ध पुलिस में प्राथमिकी दर्ज कराई जायेगी और आर. पी. ई. (अनुचित साधनों को रोकथाम) अधिनियम, 1992 के नियम 3 के तहत कार्यवाही की जायेगी। साथ ही आयोग ऐसे अभ्यर्थी को भविष्य में होने वाली आयोग की समस्त परीक्षाओं से विवर्जित कर सकता है।

[Contd...

- 1 I.O.C. allots the venue of olyampics games to
- | | |
|--------------|---------------|
| (1) Country | (2) Continent |
| (3) Province | (4) City |

आई. ओ. सी. ओलम्पिक खेल आयोजन का स्थान देते है

- | | |
|--------------|-----------------|
| (1) देश को | (2) महाद्वीप को |
| (3) राज्य को | (4) शहर को |

- 2 One of the following is not a function of School Health Education Programme

- | |
|------------------------|
| (1) Care of diseases |
| (2) Cleanliness |
| (3) Health instruction |
| (4) Health Examination |

पाठशाला स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम के अन्तर्गत निम्नलिखित में से एक कार्य नहीं आता है

- | |
|-----------------------|
| (1) रोगों का उपचार |
| (2) सफाई |
| (3) स्वास्थ्य ज्ञान |
| (4) स्वास्थ्य परीक्षण |

- 3 Circuit training is used for development of

- | |
|----------------------------|
| (1) Speed and Flexibility |
| (2) Speed and strength |
| (3) Strength and Endurance |
| (4) Endurance and speed |

सर्किट प्रशिक्षण विधि किस विकास के लिए प्रयोग की जाती है ?

- | |
|-------------------|
| (1) गति एवं लचकता |
| (2) गति एवं ताकत |
| (3) ताकत एवं दमखम |
| (4) दमखम एवं गति |

19

19

19 19 / PHEDU2_A]

19 19



4 The flexion movement is always

- | | |
|-------------|--------------|
| (1) Forward | (2) Backward |
| (3) Upward | (4) Downward |

19

19

फ्लेक्शन प्रक्रिया सदैव होती है

- | | |
|---------------|----------------|
| (1) आगे की ओर | (2) पीछे की ओर |
| (3) ऊपर की ओर | (4) नीचे की ओर |

5 Muscles which relax at the time of bodily movements are

- | | |
|-----------------|------------------|
| (1) Stabilizers | (2) Antagonists |
| (3) Agonists | (4) Neutralizers |

शारीरिक प्रक्रिया में जो मांसपेशिया शिथिल रहती है, वो है ।

- | | |
|--------------|--------------|
| (1) स्थितारक | (2) विरोधक |
| (3) प्रचालक | (4) निराकारक |

6 Movement away from the midline of the body is called

- | | |
|---------------|---------------|
| (1) Adduction | (2) Abduction |
| (3) Flexion | (4) Extension |

शरीर की मध्यरेखा से दूर जाने वाली प्रक्रिया कहलाती है

- | | |
|--------------|----------------|
| (1) ऐडक्शन | (2) ऐब्डक्शन |
| (3) फ्लेक्शन | (4) ऐक्सटेन्शन |

7 The best way to improve physical fitness of masses is to

- (1) Build more gymnasias and stadia
- (2) Import Modern equipment
- (3) Make Physical Education compulsory for all
- (4) Improve nutrition

जनसामान्य की शारीरिक क्षमता बढ़ाने का सबसे कारगर तरीका है

- (1) जिम्नेजियम एवं स्टेडियम का ज्यादा निर्माण
- (2) आधुनिक उपकरणों की खरीद
- (3) शारीरिक शिक्षा को सभी के लिए अनिवार्य करना
- (4) आहार में सुधार



8 The IQ of an Average man is

- (1) 90-80 (2) 110-90
(3) 110-120 (4) 120-130

एक सामान्य व्यक्ति का बुद्धिमत्ता कोष्ठक होता है

- (1) 90-80 (2) 110-90
(3) 110-120 (4) 120-130

9 'Plyometrics' is also called

- (1) Reflex phenomena
(2) Reaction jump
(3) Agility training
(4) Weight training

प्लायोमेट्रिक्स को यह भी कहते हैं

- (1) परावर्तित नियम
(2) प्रतिक्रिया कूद
(3) स्फूर्ति प्रशिक्षण
(4) भार प्रशिक्षण

10 Load intensity is

- (1) Directly proportional to load volume
(2) Inversely proportional to load volume
(3) Same as load volume
(4) Recovery

भार दर होती है

- (1) भार घनत्व के समानुपाती
(2) भार घनत्व के विपरीत अनुपाती
(3) भार घनत्व के समान
(4) पूर्वावस्था

19

19

19 19 / PHEDU2_A]

19 19



11 In isotonic exercise the length of the muscles

- (1) Remains constant (2) Shortens
(3) Lengthens (4) Shortens and Lengthens

19
19

आइसोटोनिक व्यायाम में पेशी की लम्बाई

- (1) उसी स्थिति में होती है (2) छोटी होती है
(3) लम्बी होती है (4) छोटी तथा लम्बी होती है

12 Tricuspid and Bicuspid are

- (1) Valves in intestine (2) Cardiac valves
(3) Duodenal valves (4) Valves in lungs

ट्राइकस्पिड एवं बाइकस्पिड है

- (1) आँतो के वाल्व (2) हृदय के वाल्व
(3) ड्यूडीनल वाल्व (4) फेफड़ों के वाल्व

13 Increase of muscle mass following resistance work is

- (1) Ostoporosis (2) Muscular Atrophy
(3) Muscular Hypertrophy (4) Hyperphasia

अधिक भार वाले व्यायाम के बाद बढ़े हुए मांसपेशी आकार को कहते है

- (1) ओस्टीयोपोरोसिस (2) मस्क्यूलर ऐट्रोफी
(3) मस्क्यूलर हाइपरट्रोफी (4) हाइपरफेसिया

14 Outermost covering of muscle cell is

- (1) Endomysium (2) Perimysium
(3) Epimysium (4) Sarcolemna

मांसपेशीय ऊतक की बाहरी परत को कहते है

- (1) ऐण्डोमाइसियम (2) पेरीमाइसियम
(3) ऐपिमाइसियम (4) सारकोलेम्ना



15 Sunburn and snow blindness occur in

- (1) Cold climate
- (2) Hot climate
- (3) High altitude
- (4) Humid climate

सन बर्न एवं स्नो ब्लाइन्डनेस होता है

- (1) ठंडे वातावरण में
- (2) गर्म वातावरण में
- (3) ऊँचे स्थानों में
- (4) आर्द्र वातावरण में

16 Red muscles fibres have

- (1) High aerobic capacity
- (2) High anaerobic capacity
- (3) More contractile element
- (4) More lactic acid production

लाल पेशियों में होती है

- (1) ज्यादा ऐरोबिक क्षमता
- (2) ज्यादा अनऐरोबिक क्षमता
- (3) ज्यादा संकुचनात्मक तत्व
- (4) ज्यादा लैक्टिक अम्ल का उत्पादन

17 Tendinitis is

- | | |
|---------------|----------------------------|
| (1) Fracture | (2) Inflammation of tendon |
| (3) Tiredness | (4) Bleeding |

टेन्डिनाइटिस है

19

- | | |
|-----------------|--------------------|
| (1) हड्डी टूटना | (2) टेन्डन की सूजन |
|-----------------|--------------------|

19

- | | |
|----------|---------------|
| (3) थकान | (4) रक्तरिसाव |
|----------|---------------|

19 19 / PHEDU2_A]

6



[Contd...

19 19 19

18 Shin Splint occurs in

- | | |
|---------------|---------------|
| (1) Upper leg | (2) Lower leg |
| (3) Abdomen | (4) Back |

19

19

शिन स्प्लिट होता है

- | | |
|-------------------|--------------------|
| (1) ऊपरी पाँव में | (2) निचले पाँव में |
| (3) पेट में | (4) कमर में |

19 Curriculum is major factor in

- (1) Development of students interests
- (2) Less disciplinary problems
- (3) Maintenance of good learning environment
- (4) Affecting students behaviour

पाठ्यक्रम महत्वपूर्ण कारक है

- (1) छात्रों में रूचि विकास करने में
- (2) अनुशासनात्मक समस्याएँ कम करने में
- (3) सीखने के अच्छे वातावरण के निर्माण में
- (4) छात्रों के व्यवहार को प्रभावित करना

20 Frustration among sportsmen is due to

- (1) Competitive sports
- (2) Poor performances
- (3) Less confidence
- (4) Mismatched level of aspiration and ability

खिलाडियों में कुण्डा का कारण है

- (1) प्रतिस्पर्धात्मक खेल
- (2) निम्न स्तर के प्रदर्शन
- (3) आत्मविश्वास की कमी
- (4) योग्यता तथा आकांक्षा स्तर में असंतुलन



21 What is the percentage of energy needed in going down stairs in comparison to the energy needed for going up stairs ?

- (1) 20% (2) 25%
(3) 33% (4) 40%

सीढ़िया चढ़ते समय उपयोग में आने वाली ऊर्जा की तुलना में सीढ़िया उतरते समय ऊर्जा का व्यय कितना है ?

- (1) 20% (2) 25%
(3) 33% (4) 40%

22 During exercise the cardiac minute volume in the average man may rise from 4 litres to

- (1) 15 litres
(2) 20 litres
(3) 25 litres
(4) 30 litres

व्यायाम के समय एक सामान्य व्यक्ति के हृदय से निकलने वाले रुधिर का प्रति मिनट आकार 4 लिटर से बढ़कर हो जाता है

- (1) 15 लिटर
(2) 20 लिटर
(3) 25 लिटर
(4) 30 लिटर

23 External and Internal criticism is done in

- (1) Experimental research (2) Philosophical research
(3) Historical research (4) Action research

बाहरी एवं भीतरी आलोचना किस शोध में कि जाती है ?

19

- (1) प्रायोगिक शोध (2) दार्शनिक शोध

19

- (3) ऐतिहासिक शोध (4) प्रयुक्त संशोधन

19 19 / PHEDU2_A]
19 19

24 The correct sequence of the parts of small intestine is

- (1) Jejunum, Ileum, Duodenum
 (2) Ileum, Duodenum, Jejunum
 (3) Duodenum, Ileum, Jejunum
 (4) Duodenum, Jejunum, Ileum

19

19

छोटी आत के भाग का सही क्रम है

- (1) जेजुनम, इलियम, डियोडेनम्
 (2) इलियम, डियोडेनम्, जेजुनम
 (3) डियोडेनम्, इलियम, जेजुनम
 (4) डियोडेनम्, जेजुनम, इलियम

25 Which of the following is a playing surface ?

- (1) Polymetric (2) Cybax
 (3) Teraflex (4) Coal

निम्न में से कौन-सी खेलने की सतह है ?

- (1) पोलिमेट्रिक (2) साइबैक्स
 (3) टैराफ्लैक्स (4) कोयला

26 Which continent is represented by 'Black ring' in the olympic Flag ?

- (1) Asia (2) Europe
 (3) Australia (4) Africa

ऑलिम्पिक झण्डे में बना काला गोला किस महाद्वीप का प्रतिनिधित्व करता है ?

- (1) एशिया (2) युरोप
 (3) आस्ट्रेलिया (4) - अफ्रीका



27 Immediate treatment to a burnt person is to

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| (1) Apply an ointment | (2) Burst the blister |
| (3) Wash with water | (4) Wrap with bandage |

जले हुए व्यक्ति का तुरन्त इलाज है

- | | |
|---------------------|------------------------|
| (1) दवा लगाना | (2) फफोले को फोड़ देना |
| (3) पानी से धो देना | (4) पट्टी कर देना |

28 Sports performance is the bi-product of athletics

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| (1) Tactical ability | (2) Conditional ability |
| (3) Training state | (4) Total personality |

खिलाड़ी का खेल प्रदर्शन की समत्व है, उसके

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| (1) युक्ति क्षमता | (2) अनुकूलन क्षमता |
| (3) प्रशिक्षण की दशा | (4) सम्पूर्ण व्यक्तित्व |

29 Deficiency of Iodine causes

- | | |
|------------|---------------|
| (1) Goitre | (2) Rickets |
| (3) Scurvy | (4) Beri-Beri |

आयोडीन की कमी के कारण होता है

- | | |
|-------------|---------------|
| (1) घेंघा | (2) रिकेट |
| (3) स्कर्वी | (4) बेरी-बेरी |

30 The information about one's performance that help in adjusting controlling and regulating it

- | | |
|---------------|----------------------|
| (1) Feedback | (2) Self realization |
| (3) Cognition | (4) Motivation |

कार्य कौशल से सम्बन्धित सूचना उसे समायोजित, नियंत्रित तथा व्यवस्थित करने में सहायक होती है

- | | |
|-------------|----------------------|
| (1) फीडबैक | (2) स्वप्रत्यक्षीकरण |
| (3) संज्ञान | (4) अभिप्रेरणा |

19

19

19 19 / PHEDU2_A]
19 19

10



[Contd...

31 Hypothalamus is associated with the control of

- (1) Motor actions (2) Thinking
(3) Glands (4) Emotions

19

19

मध्य मस्तिष्क मृद्वा भाग का सम्बन्ध किस भाग के नियंत्रण से है ?

- (1) गामक कार्य (2) विचारण
(3) ग्रंथितन्त्र (4) संवेग

32 For effective and efficient administration the physical education teacher must possess one of the following

- (1) High qualification (2) Good personality
(3) Technical knowledge and skill (4) Teaching ability

कुशल प्रबन्ध के दृष्टिकोण से एक शारीरिक शिक्षक में निम्न से एक तत्व का होना आवश्यक है

- (1) उच्च योग्यताएँ (2) उत्तम व्यक्तित्व
(3) तकनीकी ज्ञान तथा कौशल (4) शैक्षणिक योग्यता

33 Administration and organization of Physical education should be based on the principles of

- (1) Activity (2) Biomechanics
(3) Humanity (4) Teaching

शारीरिक शिक्षा के प्रबंध तथा प्रशासन का आधार किस एक सिद्धान्त पर होना चाहिए ?

- (1) प्रक्रिया (2) जीव-यांत्रिकी
(3) मानवता (4) शिक्षण

34 According to the German concept of Physical Education, the mother of all games and sports is

- (1) Swimming (2) Gymnastic
(3) Athletics (4) Combatives

जर्मन शारीरिक शिक्षा की धारणा के अनुसार सभी खेल-क्रीड़ाओं की जननी है

- (1) तैराकी (2) जिम्नास्टिक
(3) एथलेटिक (4) द्वन्द्व-प्रक्रियाएँ



35 Principles of Physical Education derived from

- (1) Social ethics (2) Professional societies
(3) Physical educators (4) Philosophy and Science

शारीरिक शिक्षा के सिद्धान्तों का मुख्य स्रोत है

- (1) सामाजिक नैतिकता (2) व्यवसायिक संघ
(3) शारीरिक शिक्षक (4) तत्वज्ञान एवं विज्ञान

36 Which of the following period has the fastest rate of growth ?

- (1) Empryonic period (2) Infancy
(3) Childhood (4) Puberty

'वृद्धि कालो' में से किसी काल में सबसे अधिक होती है ?

- (1) भूणावस्था (2) शैशवकाल
(3) बाल्यवस्था (4) तरुणावस्था

37 Rehabilitation of sports injuries is done using

- (1) Physiotheraphy (2) Corrective exercise
(3) Cryotheraphy (4) Hydrotheraphy

खेल कूद में लगी चोटों के पुर्नविस्थापन में किसका उपयोग किया जाता है ?

- (1) शारीरिक व्यायाम (2) सुधारात्मक व्यायाम
(3) युक्त व्यायाम (4) हाईड्रोथरेपी

38 Which type of lever is most effective in sports movement ?

- (1) Third class lever (2) Second class lever
(3) First class lever (4) Liver

खेल कूद गतिविधियों में सबसे प्रभावशाली लिवर कौन सा है ?

- (1) तृतीय श्रेणी का (2) द्वितीय श्रेणी का
(3) प्रथम श्रेणी का (4) लीवर

19

19

19 19 / PHEDU2_A]

19 19

39 Physical Education is fundamental right of every citizen; in part of which charter ?

- (1) W.H.O. (2) U.G.C.
(3) U.N.O. (4) UNESCO

शारीरिक शिक्षा प्रत्येक नागरिक का मूल-भूत अधिकार है किस शासन के पत्र का हिस्सा है ?

- (1) डब्लू. एच. ओ. (2) यू. जी. सी.
(3) यू. एन. ओ. (4) यू. एन. एस. को.

40 Body beautiful was the ideal of

- (1) Indian (2) Egyptian
(3) Greeks (4) Roman

“सुन्दर काया” आदर्श था

- (1) भारतीयों का (2) मिस्र वासियों का
(3) ग्रीस वासियों का (4) रोम वासियों का

41 Iliad and Odyssey were authored by

- (1) Plato (2) Homer
(3) Socrates (4) Aristotle

इलियड और ओडिसी ग्रंथ के रचयिता थे

- (1) प्लेटो (2) होमर
(3) सुकरात (4) अरस्तु

42 In which olympic was the olympic oath administered for the first time ?

- (1) 1896 Athens (2) 1900 Paris
(3) 1908 London (4) 1920 Artwerp

किस ऑलिम्पिक प्रतियोगिता में पहली बार ऑलिम्पिक शपथ दिलाई गई थी ?

- (1) 1896 एथेन्स (2) 1900 पेरिस
(3) 1908 लंदन (4) 1920 एटवर्प



43 Who regarded as father of Psychology ?

- (1) Sigmund Freud (2) Ivan Pavlove
(3) Johan Watson (4) Wundt

मनोविज्ञान का जनक किसे माना जाता है ?

- (1) सिगमंड फ्रायड (2) इवान पावलोव
(3) जोन वाटसन (4) वुन्ड

44 National fitness Corps (N.F.C) programme was framed in

- (1) 1965 (2) 1986
(3) 1972 (4) 1984

राष्ट्रीय शारीरिक योग्यता कोर प्रोग्राम कब बनाया गया ?

- (1) 1965 (2) 1986
(3) 1972 (4) 1984

45 Which condition is not related with stress ?

- (1) Hypertentions (2) Anemia
(3) Mental illness (4) Peptic Ulcer

कौन-सी दशा दबाव से सम्बन्धित नहीं है ?

- (1) उच्च रक्त चाप (2) रक्ताल्पता
(3) मानसिक रोग (4) पेटिक अलसर

46 What is a Change of Position ?

- (1) Speed (2) Displacement
(3) Distance (4) Velocity

स्थिति में परिवर्तन क्या है ?

- (1) चाल (2) विस्थापन
(3) दूरी (4) वेग

19

19

19 19 / PHEDU2_A]
19 19

14



[Contd...

47 Anabolic steroids effects directly

- (1) Heart (2) Muscles
(3) Lungs (4) Brain

19

19

अनाबोलिक स्टेरोयड सीधे किसे प्रभावित करती है ?

- (1) हृदय (2) माँसपेशी
(3) फेफड़े (4) दिमाग

48 Reaction time is a component of

- (1) Physical fitness (2) Motor fitness
(3) Health related fitness (4) Sports related fitness

प्रतिक्रिया समय किसका घटक है ?

- (1) शारीरिक क्षमता (2) मोटर क्षमता
(3) स्वास्थ्य सम्बन्धित क्षमता (4) खेल सम्बन्धित क्षमता

49 McCloy's formula of student classification read as

- (1) Age + Height + 1/10 weight (2) $\frac{4A + H + W}{3}$
(3) 20 A + 6 H + W (4) None of above

मैक्लॉय का विद्यार्थी वर्गीकरण सूत्र इस प्रकार है

- (1) आयु + ऊँचाई + 1/10 भार (2) $\frac{4 \text{ आयु} + \text{ऊँचाई} + \text{भार}}{3}$
(3) 20 आयु + 6 ऊँचाई + भार (4) इनमें से कोई नहीं

50 Schiller and Spancer are associated with one of the following theories of play

- (1) Anticipation (2) Surplus energy
(3) Recapitulation (4) Recreation

शिलर तथा स्पेन्सर निम्नलिखित खेल सिद्धान्तों में से किस एक से सम्बन्धित है ?

- (1) पूर्वाभास (2) अतिरेक ऊर्जा
(3) पुनः स्मृति (4) मनोरंजन





19

19

19^{19/PHEDU2_AJ}
19 19

16

