UP PGT

Previous Year Paper

Physical Education 2015

Adda247 GET IT ON Google Play

प्रवक्ता भर्ती परीक्षा

शारीरिक शिक्षा

सॉल्वड पेपर 2015

1. शैल्डन ने व्यक्तित्व का वर्गीकरण किस दृष्टि से किया है?
(a) मानसिक
(b) शारीरिक
(c) (a) और (b) दोनों
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

2. प्रत्येक विद्यार्थी के लिए वर्गफुट के आधार पर खेल क्षेत्र का अनुमान लगाना कठिन है। ऐसा मानना है—
(a) डॉ. नैश और डॉ. विलियम का
(b) डॉ. नैश और डॉ. बर्नेट
(c) एच सी बक और डी.के. अग्रवाल
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

3. विद्यालय में आदर्श व्यायामशाला होनी चाहिए—
(a) 30 मी लम्बी, 8 मी चौड़ी तथा 10 मी ऊँची छत वाली
(b) 12 मी लम्बी, 5.5 मी चौड़ी तथा 5 मी ऊँची छत वाली
(c) 18 मी लम्बी, 9 मी चौड़ी तथा 6 मी ऊँची छत वाली
(d) 20 मी लम्बी, 6.5 मी चौड़ी तथा 3 से 6 मी ऊँची छत वाली

4. भारत सरकार द्वारा राष्ट्रीय खेल नीति की घोषणा कब की गई?
(a) 15 अगस्त, 1980 को
(b) 11 सितम्बर, 2001 को
(c) 11 अगस्त, 1992 को
(d) 19 अगस्त, 1992 को

5. पाचन की सम्पूर्ण प्रक्रिया कितनी अवस्थाओं में गुजरती है?
(a) 3 (b) 5
(c) 7 (d) 4

6. व्यायाम में माइटोकॉण्ड्रिया की कौन-सी प्रक्रिया बढ़ जाती है?
(a) अवकरण प्रक्रिया
(b) उत्सर्जन प्रक्रिया
(c) रक्त संचार प्रक्रिया
(d) ऑक्सीकरण प्रक्रिया

7. किस शिक्षाविद् ने शारीरिक गतिविधियों द्वारा बालक के समग्र व्यक्तित्व विकास हेतु दी जाने वाली शिक्षा को शारीरिक शिक्षा माना है?
(a) जे पी थॉमस ने (b) आर कैसेडी ने
(c) जे बी नैश ने (d) कजन्स ने

8. प्लेटो ने मानवीय विचारों को कितने भागों में बाँटा?
(a) दो (b) चार
(c) आठ (d) तीन

9. निकट-दूर सिद्धान्त के अनुसार, बालक में विकास की क्रिया का आरम्भ किस अंग से होता है?
(a) पैर (b) सिर
(c) हाथ (d) इनमें से कोई नहीं

10. जैव-यान्त्रिकी विज्ञान के सम्बन्ध में कौन-सा कथन गलत है?
(a) इससे गुरुत्व केन्द्र की जानकारी मिलती है
(b) यह मानव शरीर के बल व उनसे सम्बद्ध नियमों व सिद्धान्तों को समझाने में सहायक है
(c) इसका ज्ञान कोच के लिए आवश्यक नहीं है
(d) उपरोक्त सभी

11. अस्तित्ववाद के सम्बन्ध में असत्य कथन को चुनिए।—
(a) इसमें कारण पर जोर नहीं दिया जाता
(b) इसमें मन:स्थिति पर जोर दिया जाता है
(c) इसके अनुसार मनुष्य पूर्णत: स्वतन्त्र नहीं है
(d) नीत्शे, सार्त्र, कीरक, जैरलैण्ड इसके समर्थक थे

12. आन्त्रिक रस में पाया जाने वाला एन्जाइम है—
(a) माल्टेस (b) इरेप्सिन
(c) लाइपेज (d) ये सभी

13. शारीरिक शिक्षा के दार्शनिक सिद्धान्त का जन्म किस देश में हुआ?
(a) भारत (b) यूनान
(c) चीन (d) अमेरिका

14. निम्नलिखित में से किनका पाचन तन्त्र अच्छा होता है और वे भारी भोजन को भी पचा जाते हैं?
(a) एण्डोमोर्फ (b) एक्टोमोर्फ
(c) मेसोमोर्फ (d) इनमें से काई नहीं

15. शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में विधि से सम्बन्धित कौन-सा कथन असत्य है?
(a) यह बुराई से बचाने में सहायक है
(b) यह सही कार्य हेतु लोगों को प्रोत्साहित करती है
(c) सीमित संसाधनों पर विवादों को हल करने में सहायक
(d) यह शारीरिक क्षमता को कम करती है

Adda247
GET IT ON Google Play

16. पिकनिक या पिग्मी लोग होते हैं—
(a) लम्बे, हल्के व क्रोधी स्वभाव वाले
(b) गोल, भारी शरीर के तथा हँसमुख स्वभाव वाले
(c) स्वार्थी, लड़ाकू, क्रूर
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

17. किल पैट्रिक द्वारा सीखने को इन तीन वर्गों में बाँटा गया है—
(a) सहयोगी, सहवृत्ति सीखना, मुख्य सीखना
(b) ज्ञान, अनुभव, प्रयत्न
(c) गौण सीखना, मुख्य सीखना, सहयोग
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

18. शारीरिक शिक्षा के संगठनों का कार्य नहीं है—
(a) कार्यक्रम निर्माण करना
(b) कार्मिक प्रबन्धन
(c) मनोरंजन करना
(d) वित्तीय प्रबन्धन

19. शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में विधि को प्रभावित करने वाले तत्व नहीं हैं—
(a) सत्ता, आर्थिक सुदृढ़ता
(b) दबाव समूह, परिस्थिति
(c) सत्ता, आयु
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

20. निम्नलिखित में से कौन सीखने के नियम से सम्बद्ध नहीं है?
(a) थार्नडाइक (b) पावलॉव
(c) कोह्लर (d) जेम्स मिल

21. शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में नेतृत्वकर्ता का प्रमुख कर्त्तव्य है—
(a) नेतृत्व करने वाले को पढ़ाना
(b) दवा वितरण करना
(c) आस-पास के क्षेत्र को स्वच्छ रखना
(d) शिक्षण कार्य का निरीक्षण करना

22. ऑल इण्डिया काउन्सिल ऑफ स्पोर्ट्स में सदस्य हैं—
(a) 25 (b) 30 (c) 15 (d) 10

23. नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान कहाँ अवस्थित है?
(a) ग्वालियर में (b) पटियाला में
(c) नई दिल्ली में (d) भोपाल में

24. ''प्रयोजनवाद हमें अर्थ, सत्य तथा ज्ञान का सिद्धान्त देता है।'' यह कथन किसका है?
(a) विलियम जेम्स (b) प्लेटो
(c) जेम्स वी प्रेट (d) इनमें से कोई नहीं

25. वर्ष 1960 में भारत की ओर से रोम ओलम्पिक में प्रेक्षक के रूप में किन दो व्यक्तियों को भेजा गया था?
(a) डॉ. श्रीमाली और एम के कौल को
(b) एम के कौल और एम एम कपूर को
(c) डॉ. एच एस अटवाल एवं डॉ. रमन को
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

26. लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय को किस वर्ष युवा मामले एवं खेल मन्त्रालय, भारत सरकार के प्रशासनिक क्षेत्राधिकार के अन्तर्गत ले लिया गया?
(a) 2004 में (b) 2000 में
(c) 1998 में (d) 2014 में

27. चार्ल्स ए बुचर ने खेल के उपकरण को परिभाषित करते हुए इसके निम्नलिखित उदाहरणों का उल्लेख किया है?
(a) समानान्तर सलाखें, हर्डल्स, ऑडियोमीटर, होरिजोण्टल बार
(b) रनिंग ट्रेडमिल्स, एरगो मीटर, गोलपोस्ट
(c) (a) और (b) दोनों
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

28. फुटबॉल के लिए मैदान के आकार का निर्धारण किसके द्वारा किया गया है?
(a) अन्तर्राष्ट्रीय फुटबॉल संघ द्वारा
(b) राष्ट्रमण्डल खेल संगठन द्वारा
(c) एशियाई खेल संगठन द्वारा
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

29. फुटबॉल के गोल क्षेत्र का आकार होता है—
(a) 5 × 15 गज (b) 10 × 30 गज
(c) 6 × 20 गज (d) 15 × 18 गज

30. कोशिका के केन्द्रक की खोज किस वैज्ञानिक ने की?
(a) मेण्डल ने (b) रॉबर्ट ब्राउन ने
(c) फैराडे ने (d) मेण्डलीफ ने

31. खेलों में लगने वाली चोटों में फ्रैक्चर का प्रतिशत है—
(a) लगभग 46% (b) लगभग 56%
(c) लगभग 86% (d) लगभग 28%

32. हमारे शरीर की जीव विज्ञानी यान्त्रिक, रचना तथा गति से सम्बन्धित विज्ञान है—
(a) फिजियोलॉजी (b) गति विज्ञान
(c) एन्थ्रोलॉजी (d) किनिसियोलॉजी

33. कान्दीवली प्रशिक्षण संस्थान किस शहर में स्थित है?
(a) मुम्बई (b) कोलकाता
(c) चेन्नई (d) नई दिल्ली

34. पेशीय तन्तुओं के पंख रूप के कितने प्रकार हैं?
(a) तीन (b) चार
(c) दो (d) इनमें से कोई नहीं

35. संरचना की दृष्टि से शरीर का बाँटा गया धरातल नहीं है—
(a) बोन (b) हारिजेण्टल
(c) फ्रटल (d) सेगिटल

36. एरोबिक व्यायाम हेतु आवश्यकता होती है—
(a) कार्बन की
(b) ऑक्सीजन की
(c) नाइट्रोजन की
(d) कार्बन डाइऑक्साइड

Adda247 GET IT ON Google Play

37. टिटनेस से बचाव हेतु ली जाने वाली औषधि है—
(a) इरिथ्रोमाइसिन (b) मेट्रोनिडाजोल
(c) पेनिसिलिन (d) ये सभी

38. बीसीजी (BCG) के टीके से बच्चों को बचाया जाता है—
(a) क्षय रोग से (b) टिटनेस से
(c) मलेरिया से (d) इनमें से कोई नहीं

39. 'मनोरंजन की मनसा पूर्णता की पुनर्प्राप्ति है।' यह कथन किसका है?
(a) डॉ. जॉन एच फिन्ले
(b) रिचर्ड कॉलर्स
(c) सॉल्वसन
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

40. 1 ग्राम वसा से प्राप्त होती है—
(a) 8.8 कैलोरी ऊर्जा
(b) 9.1 कैलोरी ऊर्जा
(c) 10 कैलोरी ऊर्जा
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

41. तपेदिक जीवाणु की खोज कब की गई थी?
(a) 1882 ई. में (b) 1892 ई. में
(c) 1945 ई. में (d) 1962 ई. में

42. शारीरिक शिक्षा एवं मनोरंजन की राष्ट्रीय योजना में किस वर्ष मनोरंजन के उद्देश्य के अन्तर्गत शारीरिक शिक्षा एवं मनोरंजन को शामिल किया गया?
(a) 1956 में (b) 2000 में
(c) 1971 में (d) 1982 में

43. मलेरिया का लक्षण नहीं है—
(a) उल्टी होना (b) ठण्ड लगना
(c) बुखार होना (d) खाँसी होना

44. मुख में कितनी जोड़ी लार ग्रन्थियाँ होती हैं?
(a) चार जोड़ी (b) दो जोड़ी
(c) तीन जोड़ी (d) इनमें से कोई नहीं

45. रेबीज का अन्य नाम है—
(a) एण्टीफोबिया
(b) वाटरफोबिया
(c) हाइड्रोफोबिया
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

46. व्यायाम का अभ्यास करने के कारण रक्त में कौन-सा अम्ल देर से बनता है?
(a) फॉरमिक अम्ल (b) एसिटिक अम्ल
(c) हाइड्रोक्लोरिक अम्ल (d) लैक्टिक अम्ल

47. खो-खो के प्रत्येक खाने का आकार होता है—
(a) 20×20 सेमी (b) 30×30 सेमी
(c) 50×50 सेमी (d) 25×25 सेमी

48. मेजर ध्यानचन्द का जन्म किस वर्ष में हुआ था?
(a) 1905 में (b) 1909 में
(c) 1908 में (d) 1901 में

49. केवल एक ही विद्यालय के प्रतिनिधियों के बीच आयोजित खेल प्रतियोगिता को कहते हैं—
(a) एक्स्ट्राम्यूरल टूर्नामेण्ट (b) लीग टूर्नामेण्ट
(c) इण्ट्राम्यूरल टूर्नामेण्ट (d) कॉम्बीनेशन टूर्नामेण्ट

50. जाँघ में बाहर की ओर अवस्थित रहती है
(a) वृहत् अभिमध्यावस्था पेशी (b) वृहत् पार्श्वास्था पेशी
(c) वृहत् मध्यावस्था पेशी (d) इनमें से कोई नहीं

51. खोपड़ी की एपीडर्मिज तथा मांसपेशीय के बीच चोट आदि से रक्त भर जाने को कहते हैं—
(a) बॉइल (b) एब्रेसन्स
(c) हेमाटोमा (d) इनमें से कोई नहीं

52. कॉम्बीनेशन टूर्नामेण्ट का हिस्सा है—
(a) नॉक आउट कम लीग
(b) नॉक आउट कम नॉक आउट
(c) लीग कम लीग
(d) उपरोक्त सभी

53. शारीरिक शिक्षा से सम्बन्धित परिवर्तनीय उपकरणों के अन्तर्गत हैं—
(a) शटल कॉक, गेंद, रैकेट, बल्ला, नेट
(b) गोल पोस्ट, बॉट, अपराईट, बेट्स
(c) (a) और (b) दोनों
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

54. 'स्ट्रगल' किस खेल से जुड़ा शब्द है?
(a) क्रिकेट (b) फुटबॉल (c) कबड्डी (d) खो-खो

55. वॉलीबॉल खेल के जनक माने जाते हैं—
(a) विलियम जी मॉर्गन (b) जेम्स स्मिथ
(c) जॉन डेविड (d) इनमें से कोई नहीं

56. कीमोथैरेपी नामक उपचार पद्धति किस रोग से सम्बन्धित है?
(a) एच आइ वी एड्स (b) मलेरिया
(c) तपेदिक (d) कैंसर

57. उस आहार को कहते हैं जिसमें सभी पौष्टिक तत्व व्यक्ति की प्रतिदिन की आवश्यकता के अनुसार विद्यमान रहते हैं—
(a) पोषक आहार (b) सन्तुलित आहार
(c) अपोषक आहार (d) इनमें से कोई नहीं

58. एक सामान्य वयस्क पुरुष के हृदय आउटपुट होता है—
(a) लगभग 5 लीटर के बराबर
(b) लगभग 6 लीटर के बराबर
(c) लगभग 4 लीटर के बराबर
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

59. थॉमस कप किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) टेनिस (b) बैडमिण्टन
(c) फुटबॉल (d) हॉकी

Adda247 GET IT ON Google Play

60. राष्ट्रीय खेल प्रोत्साहन पुरस्कार किस वर्ष शुरू किया गया?
(a) 2009 में (b) 2010 में
(c) 2000 में (d) 2014 में

61. मौलाना अबुल कलाम आजाद ट्रॉफी किस वर्ष प्रारम्भ की गई?
(a) 1950-51 में (b) 1956-57 में
(c) 1947-48 में (d) इनमें से कोई नहीं

62. बीसीसीआई की स्थापना किस वर्ष में की गई?
(a) 1920 (b) 1921
(c) 1919 (d) 1922

63. भारत की ओर से प्रथम महिला ओलम्पिक पदक विजेता कौन थी?
(a) अंजू बॉबी जॉर्ज (b) पी टी ऊषा
(c) कर्णम मल्लेश्वरी (d) सायना नेहवाल

64. खिलाड़ियों को सन्तुलित आहार देने की सिफारिश किस कमेटी ने की?
(a) कौल-कपूर कमेटी
(b) कुंजरू कमेटी
(c) डॉ. सी डी देशमुख कमेटी
(d) एडहाक इन्क्वायरी कमेटी

65. अविशेष ऊर्जा का सिद्धान्त किसने दिया?
(a) हरबर्ट स्पेन्सर और हम्वोल्ट
(b) वान शेलर और हरबर्ट स्पेन्सर
(c) लैमार्क और वान शेलर
(d) हरबर्ट स्पेन्सर और लैमार्क

66. निरन्तर प्रशिक्षण विधि की खोज किसने की?
(a) वान शेलर (b) हम्बोल्ट
(c) अर्नेस्ट वेनआकेन (d) लैमार्क

67. राजकुमारी चैलेंज कप का सम्बन्ध किस खेल से है?
(a) टेनिस (b) बैडमिण्टन
(c) पोलो (d) तीरन्दाजी

68. वर्ष 1978 में एशियाई खेलों का आयोजन कहाँ हुआ था?
(a) तेहरान (b) बैंकॉक
(c) नई दिल्ली (d) बीजिंग

69. फ्री थ्रो रेखा का सम्बन्ध किस खेल से है?
(a) बास्केटबॉल (b) वॉलीबॉल
(c) फुटबॉल (d) हॉकी

70. निम्नलिखित में से कौन-सा जोड़ा सुमेलित नहीं है?
(a) लियोनल मैस्सी – अर्जेण्टीना
(b) वेन रूनी – इंग्लैण्ड
(c) क्रिस्टियानो रोनाल्डो – स्पेन
(d) रोनाल्डिनो – फ्रांस

71. फुटबॉल को ओलम्पिक खेलों में कब शामिल किया गया?
(a) वर्ष 1909
(b) वर्ष 1908
(c) वर्ष 1910
(d) वर्ष 1920

72. अन्तर्राष्ट्रीय बैडमिण्टन फेडरेशन की स्थापना कब हुई?
(a) वर्ष 1937 (b) वर्ष 1940
(c) वर्ष 1935 (d) वर्ष 1941

73. इण्टरनेशनल फुटबॉल एसोसिएशन (फीफा) का मुख्यालय कहाँ पर स्थित है?
(a) पेरिस (b) रियो-डी-जेनेरियो
(c) मैनचेस्टर (d) जर्मनी

74. पेनल्टी कॉर्नर का सम्बन्ध किस खेल से है?
(a) हॉकी (b) क्रिकेट
(c) बेसबॉल (d) बॉस्केटबॉल

75. उर सुलीन महिला स्वास्थ्य व शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय किस राज्य में है?
(a) छत्तीसगढ़ (b) झारखण्ड
(c) ओडिशा (d) मध्य प्रदेश

76. सन्दीप सिंह का सम्बन्ध किस खेल से है?
(a) खो-खो (b) कबड्डी
(c) कुश्ती (d) हॉकी

77. राष्ट्रीय युवा नीति 2003 के अनुसार, युवाओं की आयु निर्धारित की गई—
(a) 10-19 वर्ष (b) 13-35 वर्ष
(c) 18-30 वर्ष (d) 15-25 वर्ष

78. 35वें राष्ट्रीय खेलों का आयोजन कहाँ किया गया था?
(a) तमिलनाडु (b) केरल
(c) महाराष्ट्र (d) मणिपुर

79. वर्ष 2014 के राष्ट्रमण्डल खेलों का आयोजन कहाँ हुआ था?
(a) लन्दन (b) बैंकॉक
(c) ग्लासगो (d) बीजिंग

80. 'प्यूपिल, प्लेस, पैशन' यह राष्ट्रमण्डल खेलों के किस संस्करण का थीम था?
(a) 19वें (b) 20वें
(c) 14वें (d) 17वें

81. राशिद अनवर का सम्बन्ध किस खेल से है?
(a) बैडमिण्टन (b) टेनिस
(c) मुक्केबाजी (d) कुश्ती

82. जे ई पार्क ने स्वास्थ्य शिक्षा के कितने उद्देश्य बताए हैं?
(a) 5 (b) 6
(c) 3 (d) 4

83. थायमिन किसे कहा जाता है?
(a) विटामिन B-1 (b) विटामिन B-2
(c) विटामिन K (d) विटामिन C

84. बॉब ब्रायन और माइक ब्रायन का सम्बन्ध किस खेल से है?
(a) बैडमिण्टन (b) टेबल टेनिस
(c) लॉन टेनिस (d) हॉकी

Adda247 GET IT ON Google Play

85. खेल मनोविज्ञान का पिता किसे कहा जाता है?
(a) मेटयीयेव (b) मॉर्गन
(c) एडमसन (d) कॉलमैन ग्रिफिथ

86. डॉज का सम्बन्ध किस खेल से है?
(a) क्रिकेट (b) बॉस्केटबॉल
(c) बेसबॉल (d) हॉकी

87. निम्नलिखित में से कौन-सा जोड़ा सुमेलित है?
(a) चैस्ट पास–फुटबॉल (b) टैकल–बॉस्केटबॉल
(c) थ्रो-इन–बेसबॉल (d) डबल फॉल्ट–टेनिस

88. वॉलीबॉल के खेल के मैदान का माप क्या होता है?
(a) 20×9 मी (b) 18×9 मी
(c) 19×10 मी (d) 18×8 मी

89. ए प्लानी स्वामी का सम्बन्ध किस खेल से है?
(a) स्क्वैश (b) वॉटर पोलो
(c) निशानेबाजी (d) वॉलीबॉल

90. किस खेल को स्कॉटलैण्ड में 'शण्टी' कहते हैं?
(a) हॉकी (b) वॉलीबॉल
(c) बैडमिण्टन (d) टेबल टेनिस

91. भारतीय महिलाओं ने किस वर्ष ओलम्पिक में पहली बार भाग लिया था?
(a) 1976, बर्लिन (b) 1978, मैड्रिड
(c) 1980, मॉस्को (d) 1964, टोक्यो

92. मांसपेशियाँ शरीर के वजन का कुल कितने प्रतिशत होती हैं?
(a) 50% (b) 60%
(c) 40% (d) 70%

93. माइकल फ्लिपस का सम्बन्ध किस देश से है?
(a) संयुक्त राज्य अमेरिका
(b) ब्रिटेन
(c) जर्मनी
(d) कनाडा

94. 'कम एण्ड प्ले' योजना की शुरुआत किसने की?
(a) भारतीय खेल प्राधिकरण
(b) अन्तर्राष्ट्रीय क्रिकेट परिषद्
(c) फेडरेशन ऑफ इण्टरनेशनल हॉकी
(d) इण्टरनेशनल फुटबॉल एसोसिएशन

95. निम्नलिखित में से कौन-सा युग्म सही नहीं है?
(a) टेबुलर विधि–राउण्ड रॉबिन प्रतियोगिता
(b) कान वैर विधि–चैलेंज प्रतियोगिता
(c) स्टैपर विधि–कॉम्बीनेशन प्रतियोगिता
(d) बाइ–नॉकआउट प्रतियोगिता

96. वर्ष 2016 ओलम्पिक खेलों का आयोजन स्थल है–
(a) जर्मनी में (b) ब्राजील में
(c) लन्दन में (d) अमेरिका में

97. टेनिस की गेंद का भार कितना होता है?
(a) 56-59.4 ग्राम (b) 56-58 ग्राम
(c) 60-63 ग्राम (d) 57-59.4 ग्राम

98. राजीव गाँधी खेल रत्न पुरस्कार विजेता है–
(a) महेश भूपति (b) विराट कोहली
(c) लिएण्डर पेस (d) अशोक कुमार

99. सोमदेव देव बर्मन का सम्बन्ध किस खेल से है?
(a) क्रिकेट (b) लॉन टेनिस
(c) बैडमिण्टन (d) इनमें से कोई नहीं

100. हॉकी बॉल का वजन होता है–
(a) 155-162 ग्राम (b) 156-162 ग्राम
(c) 162-165 ग्राम (d) 156-163 ग्राम

101. विकास गौड़ा किस खेल के खिलाड़ी हैं?
(a) डिस्कस थ्रो (b) शॉट पुल
(c) तीरन्दाजी (d) लॉग जम्प

102. हॉकी का पहला विश्वकप कब और कहाँ आयोजित किया गया था?
(a) 1961, आयरलैण्ड (b) 1941, इंग्लैण्ड
(c) 1951, हॉलैण्ड (d) 1971, बार्सिलोना

103. वर्ष 2014 में 'विंटर ओलम्पिक खेलों' का आयोजन किस देश में हुआ था?
(a) बेल्जियम (b) रूस
(c) दक्षिण कोरिया (d) स्विट्जरलैण्ड

104. बैडमिण्टन के खेल में जाल की लम्बाई और ऊँचाई क्रमश: होती है–
(a) 6.59 मी और 1.40 मी (b) 6.89 मी और 1.45 मी
(c) 6.99 मी और 1.59 मी (d) 7 मी और 1.50 मी

105. उबेर कप सम्बन्धित है–
(a) टेनिस से (b) हॉकी से
(c) फुटबॉल से (d) बैडमिण्टन से

106. प्रथम एशियाई खेलों का आयोजन 1951 में कहाँ पर किया गया था?
(a) बीजिंग (b) नई दिल्ली
(c) श्रीलंका (d) जकार्ता

107. 36वें राष्ट्रीय खेलों का आयोजन कहाँ पर होना है?
(a) अमरावती (b) दिल्ली
(c) गोवा (d) कलकत्ता (कोलकाता)

108. रग्बी किस देश का राष्ट्रीय खेल है?
(a) बेल्जियम (b) फ्रांस
(c) रूस (d) न्यूजीलैण्ड

109. स्ट्रैडल का सम्बन्ध है–
(a) ऊँची कूद (b) लम्बी कूद
(c) भारोत्तलन (d) निशानेबाजी

Adda247
GET IT ON Google Play

110. मैराथन दौड़ को ओलम्पिक में कब शामिल किया गया?
(a) वर्ष 1896 (b) वर्ष 1900
(c) वर्ष 1904 (d) वर्ष 1886

111. अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक एकेडमी का मुख्यालय कहाँ पर है?
(a) रूस (b) एथेन्स (c) जर्मनी (d) अमेरिका

112. 16वें एशियाई खेलों का आयोजन कहाँ हुआ था?
(a) ग्वांग्झू (b) टोक्यो
(c) इंचित (d) बीजिंग

113. वर्तमान में फुटबॉल विश्वकप विजेता देश है—
(a) अर्जेण्टीना (b) स्पेन
(c) उरुग्वे (d) जर्मनी

114. बास्टिन स्विनस्टिगर का सम्बन्ध किस देश से है?
(a) ब्राजील (b) पैराग्वे
(c) इंग्लैण्ड (d) जर्मनी

115. प्रथम राष्ट्रमण्डल खेलों का आयोजन कहाँ हुआ था?
(a) लन्दन (b) हेमिल्टन
(c) मेलबर्न (d) लॉर्डर्स

116. भारतीय ओलम्पिक संघ के अध्यक्ष हैं—
(a) उभय सिंह चौटाला (b) ललित भनोट
(c) नारायण रामचन्द्रन (d) सुरेश कलमाड़ी

117. निम्नलिखित में से सुमेलित है—
(a) रिंग — बास्केटबॉल
(b) ड्रिबल — फुटबॉल
(c) ट्रैपिंग — क्रिकेट
(d) ऑफ साइड — हॉकी

118. विश्व वालीबॉल संघ की स्थापना किस वर्ष हुई थी?
(a) वर्ष 1948 (b) वर्ष 1945
(c) वर्ष 1947 (d) वर्ष 1946

119. एम एम जोसेफ ट्रॉफी किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) तैराकी (b) वॉलीबॉल
(c) जूडो (d) कुश्ती

120. ग्रैण्ड स्लैम किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) लॉन टेनिस (b) टेबिल टेनिस
(c) बैडमिण्टन (d) क्रिकेट

121. विम्बलडन 2015 पुरुष वर्ग प्रतियोगिता के विजेता कौन हैं?
(a) नोवाक जोकोविक (b) रोजर फेडरर
(c) राफेल नडाल (d) एण्डी मरे

122. ऑस्ट्रेलियन ओपन 2016 की महिला वर्ग की विजेता कौन हैं?
(a) सेरेना विलियम्स (b) वीनस विलियम्स
(c) मॉर्टिना हिंग्सि (d) एंजेलिका केर्बर

123. अण्डर-19 क्रिकेट विश्वकप 2016 का विजेता कौन है?
(a) वेस्ट-इण्डीज (b) भारत
(d) ऑस्ट्रेलिया (d) पाकिस्तान

124. सुनील छेत्री किस खेल से सम्बन्धित हैं?
(a) हॉकी (b) फुटबॉल
(c) क्रिकेट (d) तैराकी

125. डेविस कप किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) शतरंज (b) लॉन टेनिस
(c) टेबिल टेनिस (d) रग्बी

उत्तरमाला

1. (b)	2. (a)	3. (d)	4. (d)	5. (b)	6. (d)	7. (a)	8. (a)	9. (b)	10. (c)
11. (c)	12. (d)	13. (b)	14. (a)	15. (d)	16. (b)	17. (a)	18. (a)	19. (c)	20. (d)
21. (d)	22. (a)	23. (b)	24. (c)	25. (b)	26. (b)	27. (c)	28. (a)	29. (c)	30. (b)
31. (b)	32. (d)	33. (a)	34. (c)	35. (a)	36. (b)	37. (d)	38. (a)	39. (b)	40. (b)
41. (a)	42. (a)	43. (d)	44. (c)	45. (c)	46. (d)	47. (b)	48. (a)	49. (c)	50. (b)
51. (a)	52. (d)	53. (a)	54. (c)	55. (a)	56. (d)	57. (b)	58. (b)	59. (b)	60. (a)
61. (b)	62. (a)	63. (c)	64. (d)	65. (b)	66. (c)	67. (a)	68. (b)	69. (a)	70. (d)
71. (b)	72. (c)	73. (a)	74. (a)	75. (b)	76. (d)	77. (b)	78. (b)	79. (c)	80. (b)
81. (d)	82. (c)	83. (a)	84. (c)	85. (d)	86. (d)	87. (d)	88. (b)	89. (d)	90. (a)
91. (c)	92. (c)	93. (a)	94. (a)	95. (c)	96. (b)	97. (a)	98. (c)	99. (b)	100. (d)
101. (a)	102. (d)	103. (b)	104. (c)	105. (d)	106. (b)	107. (c)	108. (d)	109. (a)	110. (a)
111. (b)	112. (a)	113. (d)	114. (d)	115. (b)	116. (c)	117. (a)	118. (c)	119. (b)	120. (a)
121. (a)	122. (d)	123. (a)	124. (b)	125. (c)					

प्रवक्ता भर्ती परीक्षा
शारीरिक शिक्षा

हल प्रश्न पत्र

स्मृति पर आधारित

1. वर्ष 1939 स्टॉकहोम में पर हेनरिक लिंग को दिया गया नाम था
(a) ओलम्पिाड (b) लिपियार्ड
(c) लिंग यार्ड (d) एशियाड

2. Brady ने किस खेल में खेलने की योग्यता मापने का परीक्षण बनाया ?
(a) क्रिकेट (b) हैण्डबॉल
(c) वॉलीबॉल (d) कुश्ती

3. यूनान में जीयस देवता के सम्मान में खेले जाने वाले खेल का नाम है
(a) इस्थियन खेल (b) पिथियन खेल
(c) निमियन खेल (d) पेलेस्टीयन खेल

4. मन में जागरण तथा ज्ञान केन्द्रों को जाग्रत करने वाला योग है
(a) भक्तियोग (b) लय योग
(c) मन्त्रयोग (d) राजयोग

5. शारीरिक व मानसिक शुद्धि प्राप्त करने वाला योग है
(a) हठ योग (b) कर्म योग
(c) ज्ञान योग (d) ये सभी

6. वर्ष 2002 में एशियाई खेलों में भारत का क्या स्थान था?
(a) नौवाँ (b) ग्यारहवाँ
(c) पाँचवाँ (d) आठवाँ

7. वर्ष 2009 के राष्ट्रीय खेल किस स्थान के लिए प्रस्तावित हैं ?
(a) नई दिल्ली (b) उत्तर प्रदेश
(c) झारखण्ड (d) आन्ध्र प्रदेश

8. फेवास व एथेना किस ओलम्पिक खेल से सम्बन्धित हैं ?
(a) उन्तीसवें (b) सत्ताइसवें
(c) छब्बीसवें (d) अट्ठाइसवें

9. नौवें दक्षेस खेलों में भारत ने कितने पदक जीते थे ?
(a) 50 (b) 32
(c) 101 (d) 110

10. एम्या जॉर्ज किस खेल से सम्बन्धित हैं?
(a) बाधा दौड़ (b) लम्बी कूद
(c) ऊँची कूद (d) पोलवाल्ट

11. सैफ खेलों का आयोजन कब हुआ था?
(a) वर्ष 1985 (b) वर्ष 1984
(c) वर्ष 1980 (d) वर्ष 1970

12. पी. टी. उषा के प्रशिक्षक का नाम क्या था?
(a) ओ. एम. नाम्बियार (b) जी. सी. रन्धावा
(c) बुला चौधरी (d) के. सी. नागप्पा

13. वर्ष 2006 तक कितने राष्ट्रमण्डल खेलों का आयोजन किया जा चुका है?
(a) 15 (b) 16
(c) 18 (d) 17

14. कुल 20 पदकों के साथ एथलेटिक चैम्पियनशिप में अमेरिका किस स्थान पर रहा?
(a) दूसरे (b) पहले
(c) पाँचवें (d) चौथे

15. 9वें राष्ट्रीय खेलों का आयोजन कहाँ आयोजित होना है?
(a) आन्ध्र प्रदेश, 2007 (b) उत्तर प्रदेश, 2007
(c) झारखण्ड, 2007 (d) इम्फाल, 2007

16. सर्गेई बुब्का का जन्म कहाँ हुआ था?
(a) जोर्डन (b) यूक्रेन
(c) मलैम (d) केन्या

17. खो-खो खेल की समय सीमा सीनियर वर्ग के लिए कितनी होती है?
(a) 46 मिनट (b) 56 मिनट
(c) 60 मिनट (d) 45 मिनट

18. जूनियर लड़कों के लिए कबड्डी के मैदान का आकार क्या होता है?
(a) $12\frac{1}{2}$ मी × 10 मी (b) 13 मी × 8 मी
(c) 13 मी × 10 मी (d) 11 × 8 मी

19. 14वें एशियाड में अंजू बी. जॉर्ज ने किस खेल में पदक प्राप्त किया?
(a) लम्बी कूद (b) ट्रिपल जम्प
(c) ऊँची कूद (d) भाला फेंक

Adda247 GET IT ON Google Play

20. बैडमिण्टन की डबल्स प्रतियोगिताओं के लिए कोर्ट की माप क्या होती है?
(a) 44′×20′ (b) 22′×14′
(c) 17′×19′ (d) 44′×22′

21. बैडमिण्टन में प्रयुक्त होने वाली चिड़िया में पंखों की संख्या कितनी है?
(a) 16 (b) 12
(c) 14 (d) 18

22. वर्ष 2006 के एशियाड का आयोजन कहाँ हुआ?
(a) दोहा (b) कुआलालम्पुर
(c) इराक (d) नेपाल

23. बैडमिण्टन में प्रयुक्त होने वाली चिड़िया का वजन कितना होता है?
(a) 4.74 से 5.50 ग्राम (b) 4.00 से 4.74 ग्राम
(c) 3.74 से 4.00 ग्राम (d) 5.50 से 5.60 ग्राम

24. वॉलीबॉल फेडरेशन कप पुरुष वर्ग का 25 वाँ कप किसने जीता था?
(a) दिल्ली (b) उत्तर प्रदेश
(c) केरल (d) उड़ीसा

25. बैडमिण्टन में पोल का रंग कैसा होता है?
(a) काला (b) काला-सफेद
(c) सफेद (d) नीला

26. रैकेट के ऊपरी भाग की चौड़ाई कितनी होती है?
(a) 9′′ (b) 8′′
(c) 7′′ (d) 6′′

27. 'लिफ्ट' शब्द का सम्बन्ध किस खेल से है?
(a) टेनिस (b) क्रिकेट
(c) बैडमिण्टन (d) 'a' तथा 'b' दोनों

28. इण्टरनेशनल बैडमिण्टन फेडरेशन का गठन कब हुआ था?
(a) वर्ष 1934 (b) वर्ष 1930
(c) वर्ष 1940 (d) वर्ष 1925

29. 'टैमरेखा' का सम्बन्ध किस खेल से है?
(a) हॉकी (b) क्रिकेट
(c) बैडमिण्टन (d) जूडो

30. नए नियम के अनुसार बैडमिण्टन में एक सैट कितने अंकों का होता है?
(a) 6 (b) 5
(c) 8 (d) 7

31. बैडमिण्टन के नेट की लम्बाई कितनी होती है?
(a) 20′ – 6′′ (b) 20′
(c) 21′ – 5′ (d) इनमें से कोई नहीं

32. बैडमिण्टन में दो सैटों के मध्य विश्राम का समय कितना होता है?
(a) 10 मिनट (b) 3 मिनट
(c) 2 मिनट (d) 5 मिनट

33. मैराथन दौड़ की शुद्ध दूरी क्या होती है?
(a) 26 मील, 195 गज
(b) 26 मील, 385 गज
(c) 26 मील, 295 गज
(d) 26 मील, 297 गज

34. 'घर जा और दूध पी' किस खिलाड़ी के लिए यह कथन कहा गया था?
(a) वीरेन्द्र सहवाग
(b) इरफान पठान
(c) रोहन गावस्कर
(d) सचिन तेन्दुलकर

35. निम्नलिखित में से कौन-सा जोड़ा सुमेलित नहीं है?
(a) इप्पो-जूडो (b) इनफ्रिंजमेण्ट-हॉकी
(c) नेल्स-कुश्ती (d) इनमें से कोई नहीं

36. बंगाल टाइगर के उपनाम से विख्यात खिलाड़ी कौन है?
(a) राहुल द्रविड़ (b) नजीब उल हसन
(c) नवाब पटौदी (d) सौरव गांगुली

37. अन्तर्राष्ट्रीय एमेच्योर कुश्ती संघ की स्थापना कब हुई?
(a) वर्ष 1908 (b) वर्ष 1914
(c) वर्ष 1916 (d) वर्ष 1912

38. ब्रैडमैन की ड्रीम टीम में एकमात्र एशियाई खिलाड़ी कौन है?
(a) सचिन तेन्दुलकर (b) वसीम अकरम
(c) मुरलीधरन (d) सौरव गांगुली

39. महाराजा पीतपुरम कप का सम्बन्ध किस खेल से है?
(a) जूडो (b) गोल्फ
(c) फुटबॉल (d) टेबिल टेनिस

40. टिम मोण्टगोमरी का विश्व रिकार्ड 100 मीटर दौड़ में कितने समय का है?
(a) 7.78 (b) 9.78
(c) 9.79 (d) 9.80

41. पुरुषों की 100 मीटर दौड़ का विश्व रिकार्ड 9.95 सेकण्ड किसके नाम है?
(a) बेन जॉनसन (b) जिम हाइन्स
(c) कार्ल लुईस (d) केल्विन स्मिथ

42. टेबिल टेनिस की अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता कब आयोजित हुई थी?
(a) वर्ष 1920 (b) वर्ष 1928
(c) वर्ष 1912 (d) वर्ष 1926

43. युवा नदी के नाम से किस खिलाड़ी को जाना जाता है?
(a) रवि शास्त्री
(b) चेतन शर्मा
(c) नवजोत सिद्धू
(d) अनिल कुम्बले

Adda247
GET IT ON Google Play

44. सेपकटेकर खेल का नेशनल आयोजन वर्ष 2004-05 में कहाँ आयोजित हुआ था?
(a) बरेली (b) कानपुर
(c) मेरठ (d) आगरा

45. हैण्डबॉल खेल में प्रत्येक दल में कोर्ट खिलाड़ियों की संख्या होती है?
(a) 7 (b) 9
(c) 8 (d) 10

46. प्रत्येक दल से एक समय में हैण्डबॉल के खेल में भाग लेने वाले खिलाड़ियों की संख्या है
(a) 6 (b) 7
(c) 12 (d) 10

47. ओवल का क्रिकेट मैदान किस देश में है?
(a) इंग्लैण्ड (b) ऑस्ट्रेलिया
(c) न्यूजीलैण्ड (d) द. अफ्रीका

48. सवाई मानसिंह स्टेडियम कहाँ पर स्थित है?
(a) जयपुर (b) बीकानेर
(c) इन्दौर (d) जबलपुर

49. लाभ सिंह एथलेटिक्स की किस प्रतियोगिता के मुख्य खिलाड़ी हैं?
(a) लांग जम्प (b) ट्रिपल जम्प
(c) ऊँची कूद (d) बाधा दौड़

50. सेपकटेकर खेल का नेशनल आयोजन किस वर्ष आयोजित हुआ था?
(a) वर्ष 2001-02 (b) वर्ष 2003-04
(c) वर्ष 2002-03 (d) वर्ष 2004-05

51. शियाजो, हातेई शब्दों का प्रयोग किस खेल के लिए किया जाता है?
(a) गोल्फ (b) जिम्नास्टिक
(c) जूडो (d) पोलो

52. टेबिल टेनिस के लिए वर्ष 2002 का अर्जुन पुरस्कार विजेता खिलाड़ी कौन है?
(a) मण्टू घोष (b) एस. रामन
(c) एस. नारायण (d) एस. के. दास

53. हैण्डबॉल खेल की खेल-क्षेत्र की माप क्या होती है?
(a) 30×20 मी (b) 25×30 मी
(c) 40×20 मी (d) 40×30 मी

54. हैण्डबॉल में Free Throw Line की गोल से दूरी कितनी होती है?
(a) 6 मी (b) 7 मी
(c) 9 मी (d) 8 मी

55. शियाजो शब्द किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) पोलो (b) तैराकी
(c) जूडो (d) मुक्केबाजी

56. अमेरिका का राष्ट्रीय खेल निम्नलिखित खेलों में से क्या है?
(a) स्क्वैश
(b) बेसबॉल
(c) फुटबॉल
(d) रग्बी फुटबॉल

57. निम्नलिखित में से किस खेल में 15 खिलाड़ी होते हैं?
(a) रग्बी (b) आइस हॉकी
(c) पोलो (d) नेट

58. शतरंज में ग्राण्ड मास्टर बनने वाला नवीनतम भारतीय खिलाड़ी है
(a) नीलम दोटरी
(b) प्रीत दोटरी
(c) प्रवीण थिप्से
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

59. N. I. S. का मुख्यालय कहाँ पर स्थित है?
(a) पटियाला (b) जालन्धर
(c) सियालकोट (d) बंगलुरु

60. पुगलिस्ट्स का किससे सम्बन्ध है?
(a) कुश्ती (b) जूडो
(c) बॉक्सिग (d) तैराकी

61. पिच का सम्बन्ध किस खेल से है?
(a) नेटबॉल (b) रग्बी
(c) घुड़सवारी (d) तीरन्दाजी

62. प्रथम भारतीय खिलाड़ी जिसने शतरंज में ग्राण्ड मास्टर प्रतियोगिता जीती थी
(a) प्रवीण थिप्से (b) विश्वनाथन आनन्द
(c) नीरज झा (d) वी. के. जोशी

63. शिवाजी स्टेडियम कहाँ पर स्थित है?
(a) ग्वालियर (b) मुम्बई
(c) लखनऊ (d) दिल्ली

64. हाथी पोलो का आयोजन सबसे पहले किस नगर से हुआ था?
(a) जोधपुर (b) जयपुर
(c) जर्मनी (d) जालन्धर

65. आइस हॉकी किस देश का राष्ट्रीय खेल है?
(a) कनाडा (b) जर्मनी
(c) रूस (d) इनमें से कोई नहीं

66. जूडो में प्लेटफार्म को ढकने वाले टुकड़ों की कुल संख्या होती है?
(a) 40 (b) 35
(c) 30 (d) 50

67. जूडो में मुख्यत: कितनी विधियाँ अपनाई जाती हैं?
(a) दो (b) चार
(c) पाँच (d) तीन

Adda247 GET IT ON Google Play

68. ब्रेसिंग हाइट किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) तलवारबाजी
(b) निशानेबाजी
(c) तीरन्दाजी
(d) जिम्नास्टिक

69. भारत की ओर से टेस्ट क्रिकेट में हैट्रिक लगाने वाले प्रथम गेंदबाज कौन थे?
(a) अनिल कुम्बले
(b) रवि शास्त्री
(c) हरभजन सिंह
(d) बिशनसिंह बेदी

70. क्वीन्स वेरी रूल का सम्बन्ध निम्नलिखित में से किससे है?
(a) तैराकी (b) खेल पत्रिका
(c) बॉक्सिंग (d) स्पोर्ट कॉम्पलेक्स

71. इवाण्डर होली फील्ड किस खेल के चैम्पियन हैं?
(a) कुश्ती (b) बॉक्सिंग
(c) जूडो (d) भारोत्तोलन

72. पर्थ स्टेडियम मुख्यत: किस खेल के लिए प्रसिद्ध है?
(a) क्रिकेट (b) तैराकी
(c) हॉकी (d) फुटबॉल

73. हैण्डबॉल में गोल पोस्ट का रंग किस प्रकार का होता है?
(a) सफेद (b) काला-सफेद
(c) लाल-सफेद (d) नीला-सफेद

74. जूडो प्रतियोगिता में खिलाड़ी एक-दूसरे से कितनी दूरी पर खड़े होते हैं?
(a) 1 मी (b) 1.5 मी
(c) 2 मी (d) 4 मी

75. जूडो के मैदान का नाम क्या है?
(a) असिमोचे (b) गमूसेची
(c) राऊसे (d) सिआइजी

76. जूडो में खिलाड़ी अपने विरोधी की जैकेट कितने समय तक पकड़ सकता है?
(a) 5 सेकण्ड (b) 4 सेकण्ड
(c) 3 सेकण्ड (d) 6 सेकण्ड

77. रेफरी द्वारा प्रतियोगिता प्रारम्भ कराने के लिए किस शब्द का उच्चारण किया जाता है?
(a) हाजीमे (b) शीडो
(c) इप्पो (d) इनमें से कोई नहीं

78. क्रिकेट पिच की लम्बाई क्या होती है?
(a) 21 Y (b) 21-66 Y
(c) 24 Y (d) 22 Y

79. टेस्ट मैचों में क्रिकेट के एक ओवर में कितनी गेंद होती हैं?
(a) 8 (b) 5
(c) 6 (d) 7

80. क्रिकेट के नियम कब बनाए गए थे?
(a) 1744 ई. (b) 1790 ई.
(c) 1780 ई. (d) 1740 ई.

81. नौवें विश्वकप का आयोजन किस वर्ष होना है?
(a) 2012 (b) 2018
(c) 2014 (d) 2016

82. भारत ने पहला टैस्ट मैच कब खेला था?
(a) वर्ष 1928 (b) वर्ष 1932
(c) वर्ष 1926 (d) वर्ष 1930

83. सुनील गावस्कर के नाम कुल कितने टेस्ट शतक हैं?
(a) 35 (b) 27
(c) 34 (d) 28

84. डान ब्रैडमैन ने कुल कितने टेस्ट शतक लगाए थे?
(a) 27 (b) 28
(c) 29 (d) 30

85. हैक्वलडन क्रिकेट क्लब की स्थापना कब हुई थी?
(a) 1760 ई. (b) 1712 ई.
(c) 1708 ई. (d) 1710 ई.

86. क्रिकेट का पहला अन्तर्राष्ट्रीय एक दिवसीय मैच कब खेला गया था?
(a) सन् 1971 (b) सन् 1975
(c) सन् 1970 (d) सन् 1972

87. काउण्टी क्रिकेट की शुरुआत अधिकृत रूप से कब हुई थी?
(a) 1873 ई. (b) 1888 ई.
(c) 1977 ई. (d) 1880 ई.

88. भारत ICC. में कब शामिल हुआ था?
(a) वर्ष 1926 (b) वर्ष 1950
(c) वर्ष 1930 (d) वर्ष 1940

89. चाइनामैन, बीमर आदि शब्द किस खेल में प्रयुक्त किए जाते हैं?
(a) क्रिकेट (b) गोल्फ
(c) कार रेस (d) बेसबॉल

90. क्रिकेट पिच की चौड़ाई क्या होती है?
(a) 5′ (b) 22′
(c) 10′ (d) 14′

91. विश्व कप की अब तक की सबसे तेज गेंद किस खिलाड़ी के नाम है?
(a) वीरेन्द्र सहवाग
(b) जॉन डेविडसन
(c) अजहरुद्दीन
(d) अफरीदी

Adda247 GET IT ON Google Play

92. फुटबॉल के मैच में एक पारी में कितने खिलाड़ी बदले जा सकते हैं?
(a) 2 (b) 4
(c) 1 (d) 3

93. पेंक्रियॉटिक जूस में क्या होता है?
(a) एन्जाइम (b) फैट
(c) ग्लूकोज (d) ये सभी

94. पुरुषों के लिए फुटबॉल मैच की समय अवधि क्या होती है?
(a) 70 मिनट (b) 80 मिनट
(c) 90 मिनट (d) 45 मिनट

95. विश्व कप क्रिकेट सबसे ज्यादा बार किस देश ने जीता?
(a) भारत (b) श्रीलंका
(c) इंग्लैण्ड (d) ऑस्ट्रेलिया

96. क्रिकेट के लिए अर्जुन पुरस्कार विजेता प्रथम खिलाड़ी हैं
(a) विजय मांजरेकर (b) वी. एस. चन्द्रशेखर
(c) सलीम दुर्रानी (d) मंसूर अली खान पटौदी

97. निम्नलिखित में से कौन-सा बॉल और साकेट का जोड़ है?
(a) जबड़े का (b) कोहनी का
(c) कूल्हे का (d) सिर का

98. ग्रीक काल में कुश्ती स्कूल को निम्नलिखित में से किस नाम से जानते थे?
(a) डिडेस्केलियम (b) साइनासर्गन
(c) अगोडा (d) पेलस्ट्रा

99. फुटबॉल में गोल पोस्टों के बीच की दूरी कितनी होती है?
(a) 8 Y (b) 21 मी
(c) 'a' और 'b' दोनों (d) 8 मी

100. भारत के इतिहास में अब तक भारत के सफलतम गेंदबाज रहे हैं
(a) श्रीनाथ (b) चेतन शर्मा
(c) अनिल कुम्बले (d) कपिल देव

101. विश्व कप क्रिकेट का सर्वाधिक स्कोर क्या है?
(a) 398 (b) 360
(c) 390 (d) 359

102. प्लेटो किस विचारधारा के जन्मदाता हैं?
(a) दर्शनवाद (b) व्यवहारवाद
(c) आदर्शवाद (d) प्रकृतिवाद

103. आठवें विश्वकप में सबसे ज्यादा विकेट लेने वाले गेंदबाज हैं?
(a) मैक्ग्राथ (b) चामिण्डा वास
(c) मुरलीधरन (d) वसीम अकरम

104. क्रिकेट का अब तक का न्यूनतम स्कोर क्या था?
(a) 48 (b) 47
(c) 30 (d) 36

105. फुटबॉल में मध्यान्तर का समय कितना होता है?
(a) 10 मिनट (b) 5 मिनट
(c) 15 मिनट (d) 3 मिनट

106. प्रथम विश्वकप फुटबॉल विजेता टीम कौन-सी थी?
(a) उरुग्वे (b) अर्जेण्टीना
(c) ब्राजील (d) इंग्लैण्ड

107. वर्ष 2006 के विश्वकप फुटबॉल का गोल्डन बॉल पुरस्कार किसे मिला था?
(a) रोनाल्डो (b) टोटो शिलाशी
(c) जिडान (d) जिनेदिन जिदान

108. फीफा की स्थापना कब हुई थी?
(a) वर्ष 1909 (b) वर्ष 1908
(c) वर्ष 1904 (d) वर्ष 1900

109. 18वाँ विश्वकप फुटबॉल का आयोजन कहाँ हुआ था?
(a) इटली (b) ब्राजील
(c) जर्मनी (d) जापान

110. विश्वकप फुटबॉल के इतिहास का प्रथम गोल किस देश ने दागा था?
(a) इंग्लैण्ड (b) उरुग्वे
(c) जर्मनी (d) फ्रांस

111. वर्ष 2010 के विश्वकप फुटबॉल का आयोजन कहाँ पर होगा?
(a) ब्राजील (b) अर्जेण्टीना
(c) इंग्लैण्ड (d) दक्षिण अफ्रीका

112. वर्ष 2006 के विश्वकप फुटबॉल में 64 मैचों में कुल कितने गोल हुए थे ?
(a) 102 (b) 147
(c) 141 (d) 171

113. फुटबॉल के मैदान में रेखाओं की चौड़ाई क्या होती है?
(a) 3″ (b) 5″
(c) 9″ (d) 8″

114. फिस्ट बुकिंग फार पोस्ट किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) फुटबॉल (b) गोल्फ
(c) ब्रिज (d) हॉकी

115. फुटबॉल का पहला अन्तर्राष्ट्रीय मैच कब हुआ था?
(a) 1871 ई. (b) 1860 ई.
(c) 1872 ई. (d) 1875 ई.

116. फीफा के प्रथम अध्यक्ष फ्रांस के थे, उनका नाम क्या था?
(a) कावेलो (b) मुरासो
(c) गुरीन (d) जादीनी

117. फुटबॉल का प्रारम्भिक इतिहास कहाँ से प्राप्त होता है?
(a) अमेरिका (b) मिस्र
(c) यूनान (d) इंग्लैण्ड

Adda247 GET IT ON Google Play

118. अवधिबद्ध प्रशिक्षण क्रम की अवस्थाएँ हैं
(a) दो (b) तीन
(c) चार (d) पाँच

119. कोया कप का सम्बन्ध किस खेल से है?
(a) फुटबॉल (b) जूडो
(c) हॉकी (d) तैराकी

120. चिन्ना स्वामी स्टेडियम कहाँ है?
(a) मोहाली (b) तमिलनाडु
(c) बंगलुरु (d) गुवाहाटी

121. फिरोजशाह कोटला मैदान कहाँ है?
(a) दिल्ली (b) कोलकाता
(c) मुम्बई (d) चेन्नई

122. सूर्य नमस्कार के कितने चरण होते हैं?
(a) 10 (b) 7
(c) 6 (d) 8

123. भोजन करने के तुरन्त बाद ही आप कौन-सा आसन कर सकते हैं?
(a) वज्रासन (b) शवासन
(c) शलभासन (d) धनुरासन

124. नेटबॉल खेल की समय अवधि कितनी है?
(a) 70 मिनट (b) 80 मिनट
(c) 86 मिनट (d) 90 मिनट

125. मेलबोर्न स्टेडियम कहाँ पर है?
(a) न्यूयॉर्क (b) ऑस्ट्रेलिया
(c) स्कॉटलैण्ड (d) इंग्लैण्ड

उत्तरमाला

1. (c)	**2.** (c)	**3.** (b)	**4.** (d)	**5.** (a)	**6.** (d)	**7.** (b)	**8.** (d)	**9.** (c)	**10.** (d)
11. (b)	**12.** (a)	**13.** (c)	**14.** (b)	**15.** (c)	**16.** (b)	**17.** (b)	**18.** (d)	**19.** (a)	**20.** (a)
21. (a)	**22.** (a)	**23.** (a)	**24.** (c)	**25.** (c)	**26.** (a)	**27.** (c)	**28.** (a)	**29.** (c)	**30.** (d)
31. (a)	**32.** (b)	**33.** (b)	**34.** (d)	**35.** (d)	**36.** (d)	**37.** (d)	**38.** (a)	**39.** (d)	**40.** (b)
41. (b)	**42.** (d)	**43.** (a)	**44.** (a)	**45.** (a)	**46.** (b)	**47.** (a)	**48.** (a)	**49.** (b)	**50.** (d)
51. (c)	**52.** (a)	**53.** (c)	**54.** (c)	**55.** (c)	**56.** (d)	**57.** (a)	**58.** (d)	**59.** (a)	**60.** (c)
61. (b)	**62.** (b)	**63.** (d)	**64.** (a)	**65.** (a)	**66.** (d)	**67.** (a)	**68.** (c)	**69.** (c)	**70.** (c)
71. (b)	**72.** (a)	**73.** (b)	**74.** (d)	**75.** (d)	**76.** (a)	**77.** (a)	**78.** (d)	**79.** (c)	**80.** (a)
81. (d)	**82.** (b)	**83.** (c)	**84.** (c)	**85.** (a)	**86.** (a)	**87.** (a)	**88.** (a)	**89.** (a)	**90.** (c)
91. (b)	**92.** (d)	**93.** (a)	**94.** (c)	**95.** (d)	**96.** (c)	**97.** (c)	**98.** (d)	**99.** (a)	**100.** (c)
101. (a)	**102.** (c)	**103.** (b)	**104.** (d)	**105.** (b)	**106.** (a)	**107.** (d)	**108.** (c)	**109.** (c)	**110.** (d)
111. (b)	**112.** (a)	**113.** (b)	**114.** (d)	**115.** (c)	**116.** (c)	**117.** (c)	**118.** (b)	**119.** (a)	**120.** (c)
121. (a)	**122.** (a)	**123.** (a)	**124.** (c)	**125.** (b)					

Adda247 GET IT ON Google Play

मॉडल पेपर 1

प्रवक्ता भर्ती परीक्षा (शारीरिक शिक्षा)

1. व्यक्तित्व को प्रभावित करने वाले तत्व हैं–
(a) वंशानुक्रम
(b) वातावरण
(c) वंशानुक्रम तथा वातावरण
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

2. वातावरण का निम्न में से कौन-सा प्रकार नहीं है?
(a) परिवारिक वातावरण व विद्यालय वातावरण
(b) पास-पड़ोस वातावरण
(c) मैत्रिक मण्डली का वातावरण
(d) व्यक्ति व उसका स्वयं का व्यक्तित्व

3. ''व्यक्तित्व को प्रभावित करने में प्राकृतिक (भौतिक) वातावरण की उपेक्षा नहीं की जा सकती।'' यह कथन है–
(a) ऑगबर्न व निमकॉफ का (b) पंग व निमकॉफ का
(c) फारिस व बुडवर्थ (d) शैल्डन व स्टर्न का

4. आकर्षक व्यक्तित्व हमें सतत अपने जीवन पथ पर आगे बढ़ने की प्रेरणा देता रहता है। यह है–
(a) वातावरण के साथ समायोजन
(b) आत्म चेना व सामाजिकता
(c) ध्येय की ओर अग्रसर होना
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

5. निम्न में से वह जो व्यक्तित्व को प्रभावित नहीं करता है, वह है–
(a) वंशानुक्रम (b) वातावरण
(c) देखना (d) व्यायाम करना

6. निम्नलिखित में से कौन शारीरिक शिक्षा की प्रमुख शिक्षण विधि है?
(a) मिरर विधि (b) प्रोजेक्टविधि
(c) प्रदर्शन-अनुकरण विधि (d) ये सभी

7. शारीरिक शिक्षा उन अनुभवों का कुल जोड़ जो व्यक्ति विशेष को प्रक्रिय से प्राप्त होते हैं। यह परिभाषा किसके द्वारा दी गई?
(a) बर्टल (b) मैन
(c) ओब्रीट्यूफर (d) रायबर्न

8. बर्मन ने ग्रन्थियों के कार्यनुसार शारीरिक संरचना को कितने वर्गों में विभक्त किया?
(a) चार (b) पाँच
(c) छः (d) सात

9. एमेच्योर एथलेटिक फेडरेशन ऑफ इण्डिया की स्थापना कब हुई?
(a) 1943 में (b) 1944 में
(c) 1948 में (d) 1952 में

10. शारीरिक शिक्षा की शिक्षा में महत्व की शुरुआत कब से मानी जाती है?
(a) सत्रहवीं शताब्दी (b) आठरहवीं शताब्दी
(c) उन्नीसवीं शताब्दी (d) बीसवीं शताब्दी

11. रूसो को किसका पिता माना जाता है?
(a) आदर्शवाद (b) यथार्थवाद
(c) व्यवहारवाद (d) प्रकृतिवाद

12. 'बॉडी ब्यूटीफल' (Body Beautiful) किनका विचार था?
(a) यूनानियों का (b) रोमनों का
(c) मिस्रियों का (d) भारतीयों का

13. एगॉग (Agoge) फार्मल एजूकेशन का नाम था, इसे किसने प्रस्तावित किया था?
(a) रोमन्स ने (b) भारतीय ने
(c) चीनी ने (d) स्पार्टन ने

14. प्रथम प्राचीन ओलम्पिक खेलों का आयोजन किस शहर में हुआ था?
(a) एन्टवर्प (Antwerp) (b) अटलान्टा (Atalanta)
(c) एथेन्स (Athens) (d) एमस्टर्डम (Amsterdom)

15. दर्शनशास्त्र की विचारधाराएँ हैं?
(a) दो (b) तीन
(c) चार (d) पाँच

16. ''शारीरिक शिक्षा उन अनुभवों का कुल जोड़ है, जो व्यक्ति विशेष को प्रक्रिया से प्राप्त होते हैं।'' यह विचार है–
(a) चार्ल्स ए0 बुचर का (b) एच0 सी0 बक का
(c) ओबरट्यूफर का (d) इनमें से कोई नहीं

17. ''शारीरिक शिक्षा स्वास्थ्य कार्यक्रमों का एक अति अनिवार्य भाग है।'' शारीरिक शिक्षा के सन्दर्भ में विचारों का उक्त अंश कथन है–
(a) माध्यमिक शिक्षा आयोग का
(b) कोठारी आयोग का
(c) मुदालियर आयोग का
(d) उपरोक्त सभी का

Adda247 GET IT ON Google Play

18. किस मन्त्रालय की रिपोर्ट के अनुसार, ''शारीरिक शिक्षा एक ऐसी शिक्षा है, जो बालक को सम्पूर्ण व्यक्तित्व के विकास हेतु विभिन्न क्रियाओं द्वारा शरीर, मन तथा आत्मा को पूर्णता की ओर ले जाती है''?
(a) वित्त मन्त्रालय (b) शिक्षा मन्त्रालय
(c) गृह मन्त्रालय (d) उद्योग मन्त्रालय

19. कौन-सा व्यायाम तालबद्धता तथा संगीत के साथ पूर्ण किया जाता है ?
(a) लोकनृत्य (b) जिम्नास्टिक
(c) एरोबिक व्यायाम (d) ये सभी

20. राष्ट्रमण्डल खेलों का प्रथम आयोजन हुआ था—
(a) 1925 में (b) 1930 में
(c) 1935 में (d) 1940 में

21. राष्ट्रमण्डल खेलों के प्रथम आयोजन से 2010 तक आयोजन हुए—
(a) 12 (b) 14
(c) 17 (d) 19

22. रेखित पेशियाँ हैं—
(a) ऐच्छिक (b) अनैच्छिक
(c) ऐच्छिक व अनैच्छिक (d) इनमें से कोई नहीं

23. आमाशय की भित्ति में पाई जाने वाली पेशियाँ हैं—
(a) रेखित पेशियाँ (b) अरेखित पेशियाँ
(c) हृदयी पेशियाँ (d) रेखित व अरेखित पेशियाँ

24. थकान महसूस होने का कारण है—
(a) ग्लूकोज का एकत्रित होना
(b) लेक्टिक अम्ल का एकत्रित होना
(c) ऐसीटिक अम्ल का एकत्रित होना
(d) वसीय अम्ल का एकत्रित होना

25. अरेखित पेशियाँ हैं—
(a) ऐच्छिक (b) अनैच्छिक
(c) ऐच्छिक व अनैच्छिक (d) इनमें से कोई नहीं

26. थकान महसूस करने वाली पेशियाँ हैं—
(a) अरेखित पेशियाँ (b) रेखित पेशियाँ
(c) हृदयी पेशियाँ (d) ये सभी

27. अस्थि संस्थान का कार्य है—
(a) रक्त कणों का निर्माण करना
(b) शरीर को गति प्रदान करना
(c) शरीर को निश्चित आकृति एंव गति प्रदान करना
(d) उपरोक्त सभी

28. मनुष्य के चेहरे में अस्थियों की संख्या है—
(a) 12 (b) 8 (c) 10 (d) 14

29. एक वयस्क व्यक्ति में मेरुदण्ड में कुल कशेरुकाएँ होती हैं—
(a) बीस (b) बाइस
(c) छब्बीस (d) तीस

30. खोपड़ी को साधने वाली कशेरुका है—
(a) ग्रीवा कशेरुका (b) शीर्षधर कशेरुका
(c) अक्षक कशेरुका (d) उपरोक्त में से कोई नहीं

31. कन्धे पर किस प्रकार की सन्धि होती है—
(a) गेंद गड्ढा सन्धि (b) अचले सन्धि
(c) फिसलने वाली सन्धि (d) कब्जेनुमा सन्धि

32. कपाल कल अस्थियों में किस प्रकार की सन्धि पाई जाती है—
(a) चल सन्धि (b) अचल सन्धि
(c) फिसलने वाली सन्धि (d) इनमें से कोई नहीं

33. राजपूत काल में निम्नलिखित में से कौन-सी प्रतियोगिता नहीं होती थी?
(a) तलवारबाजी (b) कुश्ती
(c) कबड्डी (d) शतरंज

34. स्वतन्त्रता से पूर्व 'महाकाव्य काल' में शारीरिक शिक्षा का विकास किस रूप में हुआ?
(a) कबड्डी के रूप में
(b) कुश्ती के रूप में
(c) चौसर के रूप में
(d) तलवारबाजी के रूप में

35. अखिल भारतीय खेल सलाहकार समिति की स्थापना हुई—
(a) 1954 ई. में (b) 1945 ई. में
(c) 1953 ई. में (d) 1950 ई. में

36. हनुमान प्रारक मण्डल अमरावती की स्थापना हुई—
(a) 1913 ई0 में (b) 1914 ई0 में
(c) 1921 ई0 में (d) 1912 ई0 में

37. सभी खेल संगठनों का 'भारतीय ओलम्पिक एसोसिएशन' के साथ सम्बद्ध होना अनिवार्य है, यह किस समिति का सुझाव था?
(a) खेलकूद की तदर्थ जांच समिति
(b) कुंजरू समिति
(c) अखिल भारतीय खेल सलाहकार समिति
(d) कौल-कपूर समिति

38. शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में एकमात्र विश्वविद्यालय है—
(a) गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार
(b) पंजाब विश्वविद्यालय चण्डीगढ़
(c) लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान
(d) राष्ट्रीय क्रीड़ा संस्थान, पटियाला

39. प्रकृतिवाद का दर्शन किसके द्वारा प्रतिपादित किया गया था?
(a) प्लेटो (b) सुकरात
(c) जॉन डिवी (d) रूसो

40. पुगलिस्ट्स (Puglists) कौन होते हैं?
(a) बॉक्सर (b) रेस्लर
(c) जूडोलियर (d) उपरोक्त में से कोई नहीं

Adda247 GET IT ON Google Play

41. जॉन डिवी किस विचारधारा के जन्मदाता हैं?
(a) व्यवहारवाद के (b) वास्तववाद के
(c) आदर्शवाद के (d) प्रकृतिवाद के

42. सन् 2008 में ओलम्पिक हुआ?
(a) अटलाण्टा में (b) लंदन में
(c) बीजिंग में (d) पेरिस में

43. भारतीय हॉकी की प्रभुता किस वर्ष के ओलम्पिक में समाप्त हुई?
(a) 1960 ओलम्पिक खेल, रोम में
(b) 1968 ओलम्पिक खेल, मेक्सिको में
(c) 1948 ओलम्पिक खेल, लंदन में
(d) 1964 ओलम्पिक खेल, टोक्यो में

44. दर्शनशास्त्र का सम्बन्ध होता है—
(a) मस्तिष्क के कार्य
(b) मानव व्यवहार
(c) बुद्धिमानी के प्रति स्नेह
(d) सामाजिक परम्पराएँ

45. स्पार्टेकियड (Spartakiod) आन्दोलन का कहाँ बहुत प्रचलन है?
(a) अफ्रीकन महाद्वीप (b) अमेरिकन महाद्वीप
(c) पूर्वी यूरोप (Russia) (d) उपरोक्त में से कोई नहीं

46. आधुनिक ओलम्पिक खेलों के जनक कौन थे?
(a) आर. एल. सोंधी (b) जार्ज ब्राउन
(c) बरन पियरे डी. कोबर्तीन (d) पण्डित जवाहरलाल नेहरू

47. भारत में सर्वोच्च खेल पुरस्कार कौन-सा है?
(a) पद्मश्री (b) पद्म विभूषण
(c) अर्जुन पुरस्कार (d) भारत रत्न

48. पहले प्राचीन ओलम्पिक खेल खेले गए थे—
(a) 774 बी. सी. में (b) 775 बी. सी. में
(c) 777 बी. सी. में (d) 776 बी. सी. में

49. ओलम्पिक का मतलब है—
(a) ग्रीस देश में जगह
(b) ओलम्पिक खेलों में पदक लेना
(c) ओलम्पिक खेलों में भाग लेना
(d) दो ओलम्पिक खेलों के बीच का समय

50. ग्रीक काल में कुश्ती स्कूल को किस नाम से जाना जाता था?
(a) अगोगा (b) डिडेस्केलियम
(c) पेलस्ट्रा (d) उपरोक्त में से कोई नहीं

51. ग्रीक काल के दौरान मेडिकल जिम्नास्टिक्स में एक अथॉरिटी कौन था?
(a) हिप्पोक्रेटीज (Hippocrates) (b) डेलन (Delon)
(c) होमर (Homer) (d) अरस्तू (Arstotle)

52. प्रथम आधुनिक ओलम्पिक खेल किस सत्र में खेले गए?
(a) 1890 ई. में (b) 1896 ई. में
(c) 1894 ई. में (d) 1888 ई. में

53. द्रोणाचार्य सम्मान निम्न में से किसे दिया गया?
(a) जे. एस. सैनी को (b) मिल्खा सिंह को
(c) पी. टी. उषा को (d) बी. बी. भागवत को

54. ओलम्पिक आदर्श वाक्य 'आल्टियस' का क्या मतलब है?
(a) उच्चतर (b) तीव्रतर
(c) ताकतवर (d) उपरोक्त में से कोई नहीं

55. सन् 2014 के एशियाई खेल कहाँ होंगे?
(a) नई दिल्ली (b) इंचियोन
(c) लाहौर (d) बीजिंग

56. प्रथम एशियाई खेलों का आयोजन कहाँ हुआ था?
(a) जवाहर लाल नेहरू स्टेडियम में
(b) नेशनल स्टेडियम में
(c) शिवाजी स्टेडियम में
(d) अम्बेडकर स्टेडियम में

57. जो निकाय (Body) ओलम्पिक खेलों में भाग लेने वाले भारतीय दलों का नियन्त्रण करता है, वह है—
(a) ए. ए. एफ. आई. (b) आई. ओ. सी.
(c) आई. ओ. ए. (d) ओ. सी. ए.

58. आधुनिक शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम को किसने प्रभावित किया?
(a) जर्मनी (b) स्वीडन
(c) ग्रीस (d) उपरोक्त में से कोई नहीं

59. निम्न में से किसने 'ओलम्पिक मशाल' के एथेन्स से आयोजन स्थल तक लाने का प्रचलन प्रथम बार शुरू किया?
(a) एडोल्फ हिटलर (b) अरस्तू
(c) हिम्पोक्रेट (d) उपरोक्त में से कोई नहीं

60. अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति का मुख्यालय कहाँ स्थित है?
(a) स्विट्जरलैण्ड (b) स्वीडन
(c) इंग्लैण्ड (d) कनाडा

61. प्राचीन ग्रीस में डिडासेलि क्या होता था?
(a) संगीत विद्यालय (b) मल्लयुद्ध पाठशाला
(c) A व B दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

62. प्राचीन ग्रीस में 'गॉड हीलिंग' (God of Healing) माने जाते थे—
(a) अपोलो देवता (b) जीयस देवता
(c) समुद्र देवता (d) ये सभी

63. प्राचीन ग्रीस में धनुर्विधा देने वाले शिक्षक कहलाते थे?
(a) पेट्रोट्राईब
(b) टोक्सोटेस (Toxotes)
(c) पेडोनमस
(d) होमर

64. शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों के मूल्यांकन हेतु नेशनल फिटनेस कोर का गठन कब हुआ?
(a) सन् 1959 (b) सन् 1960
(c) सन् 1961 (d) सन् 1962

Adda247 GET IT ON Google Play

65. प्राचीन समय से ही खेल का हमारे जीवन में स्थान है—
(a) महत्वपूर्ण (b) शक्तिहीन
(c) महत्तवपूर्ण (d) क्रियाहीन

66. वाटर पोलो टीम में खिलाड़ियों की संख्या होती है—
(a) सात (b) आठ (c) नौ (d) दस

67. एक ओलम्पिक स्विमिंग पुल का क्षेत्रफल होता है—
(a) 50×20 मीटर (b) 50×50 मीटर
(c) 50×21 मीटर (d) 50×25 मीटर

68. 'अखिल भारतीय खेल समिति' का गठन कब हुआ ?
(a) सन् 1951 (b) सन् 1952
(c) सन् 1953 (d) सन् 1954

69. खेल-कूद की अस्थायी जाँच समिति का गठन हुआ था—
(a) सन् 1956 (b) सन् 1957
(c) सन् 1958 (d) सन् 1959

70. लाहौर में शारीरिक शिक्षा कालेज की स्थापना कब और किसने की ?
(a) सन् 1910, ओवरटूफर (b) सन् 1920, श्री मुरिन
(c) सन् 1930, पी0 जोसफ (d) सन् 1940, श्री हेग

71. छात्रों के वर्गीकरण के लिए हरिहरन एवं तिरुनारायन विधि में फॉर्मूला अपनाया जाता है—
(a) इन्डेक्स = 10 आयु + भार
(b) इन्डेक्स = आयु + ऊँचाई + 1/10 भार
(c) इन्डेक्स = $\frac{4 \text{ आयु} + \text{ऊँचाई} + \text{भार}}{3}$
(d) इन्डेक्स = 6 ऊँचाई + भार

72. निम्न में से कौन-सा वजन रहित शक्ति विकास व्यायाम है?
(a) बैंच प्रेस (b) अपराईट प्रेस
(c) अलटरनेट लेग स्ट्रेच (d) अपराईट कर्ल्स

73. जब हड्डी एक से जयादा जगह से टूटती है, उसे कहते हैं—
(a) मिश्रित फ्रेक्चर (b) मल्टी फ्रेक्चर
(c) कामीनूटेड फ्रेक्चर (d) ग्रीन स्टिक फ्रेक्चर

74. रक्त और फेफड़ों के मध्य गैसों की अदला-बदली आती है—
(a) बाह्य श्वसन के अन्तर्गत (b) आन्तरिक श्वसन के अन्तर्गत
(c) (a) और (b) दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

75. खो-खो में दिशा का निर्णय लेते समय चेजर निम्न में से कौन-सी पद्धति से दिशा निर्णय लेता है?
(a) क्रासलेन का दो तिहाई सीधा उठकर दिशा लेना
(b) क्रासलेन का एक तिहाई सीधा उठकर दिशा लेना
(c) क्रासलेन से एक या दो सीधे कदम लेकर दिशा लेना
(d) उपरोक्त से सभी

76. बॉबी फिशर सम्बन्धित हैं—
(a) वालीबॉल से (b) बॉस्केटबॉल से
(c) शतरंज से (d) तैराकी से

77. बीजिंग ओलम्पिक, 2008 में सर्वाधिक स्वर्ण जीतने वाले खिलाड़ी हैं—
(a) माइकल फेल्पस (b) उसेन बोल्ट
(c) सर्गेई बुबका (d) झाई चिन

78. टेस्ट क्रिकेट में हैट्रिक करने वाले प्रथम भारतीय गेंदबाज हैं—
(a) अनिल कुम्बले (b) जहीर खान
(c) हरभजन सिंह (d) अजीत अगरकर

79. प्रथम दक्षिण एशियाई खेल आयोजित हुए—
(a) पुणे में (b) काठमांडू में
(c) ढाका में (d) चेन्नई में

80. एक वर्ष में निम्न टेनिस प्रतियोगिताएं जीतने पर 'ग्रैण्ड स्लैम' खिताब मिलता है—
(a) आस्ट्रेलिया ओपन, फ्रेंच ओपन, विम्बलडन, अमेरिकन ओपन
(b) आस्ट्रेलिया ओपन, जापान ओपन, विम्बलडन
(c) आस्ट्रेलिया ओपन, फ्रेंच ओपन, विम्बडन, ओलम्पिक
(d) (a) और (b) दोनों

81. माउण्ट एवरेस्ट विजयी प्रथम भारतीय महिला पर्वतारोही हैं—
(a) संतोष यादव (b) बछेन्द्रीपाल
(c) जुनको तबाई (d) अनति सेन

82. क्रिकेट विश्वकप में मैच की एक पारी में सर्वाधिक रन बटोरे—
(a) कपिलदेव ने (b) सुनील गावस्कर ने
(c) इमरान खान ने (d) गैरी क्रिस्टन ने

83. अगला ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित होगा?
(a) रियो में (b) लन्दन में
(c) पेरिस में (d) टोरण्टो में

84. विश्व कप क्रिकेट कब प्रारम्भ हुआ था?
(a) सन् 1975 में (b) सन् 1976 में
(c) सन् 1970 में (d) सन् 1980 में

85. शरीर में सबसे बड़ी ग्रन्थि है—
(a) यकृत सन्धि (b) थायरॉयड ग्रन्थि
(c) पिट्यूटरी ग्रन्थि (d) लार ग्रन्थि

86. रक्त शर्करा स्तर बढ़ने के लिए अल्पाशय से उत्सर्जित हॉर्मोन है—
(a) ग्लूकॉगन (b) थायोरॉक्सिन
(c) इन्सुलिन (d) नान एपिनेफ्रीन

87. मलेरिया की बीमारी होने के कारण हैं—
(a) विषाणु (b) जीवाणु
(c) परजीवी (d) ये सभी

88. 'उबेर कप' किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) वॉलीबॉल (b) बैडमिण्टन
(c) टेबिल टेनिस (d) हॉकी

Adda247 GET IT ON Google Play

89. शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों के मूल्यांकन हेतु नेशनल फिटनेस कोर का गठन कब हुआ?
(a) सन् 1959 (b) सन् 1960
(c) सन् 1961 (d) सन् 1962

90. क्रिकेट के किस खिलाड़ी को रावलपिण्डी एक्सप्रेस के नाम से जाना जाता है?
(a) वसीम अकरम (b) जहीर खान
(c) इमरान खान (d) शोएब अख्तर

91. मानव खोपड़ी (Skull) में हड्डियों की संख्या होती है–
(a) 22 (b) 31
(c) 26 (d) 30

92. हाई जम्प के लिए लैण्डिंग एरिया होता है–
(a) 5×5 मीटर (b) 5×3 मीटर
(c) 6×5 मीटर (d) 5×2 मीटर

93. BCG का टीका निम्नलिखित में से किस रोग की प्रतिरक्षा के लिए लगाया जाता है?
(a) छोटी चेचक (b) तपेदिक
(c) वाइरल फीवर (d) कुकर खाँसी

94. स्कूल गेम्स फेडरेशन की स्थापना भारत में हुई–
(a) सन् 1954 में (b) सन् 1958 में
(c) सन् 1960 में (d) इनमें से कोई नहीं

95. एक ओलम्पिक स्विमिंग पूल का क्षेत्रफल है–
(a) 50 × 20 मीटर (b) 50 × 50 मीटर
(c) 50 × 21 मीटर (d) 50 × 25 मीटर

96. तैराकी में पुन: बुलाने वाली रस्सी प्रस्थान छोर की कितनी दूर पर होती है?
(a) 16 मीटर (b) 14 मीटर
(c) 12 मीटर (d) 15 मीटर

97. तैराकी स्पर्धा में कौन-सी तकनीक अपनाई जाती है?
(a) फ्री स्टाइल (b) बटरफ्लाई
(c) बेक स्ट्रोक (d) ये सभी

98. हॉकी में पद्मभूषण किसे प्राप्त हुआ?
(a) बलवीर सिंह (b) मेजर ध्यानचन्द
(c) किशन लाल (d) इनमें से कोई नहीं

99. जिमनास्टिक में अर्जुन अवॉर्ड किन्हें प्राप्त हुआ?
(a) श्याम लाल (b) मोण्टू देवनाथ
(c) सुनीता शर्मा (d) ये सभी

100. डबल नैलसन किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) कुश्ती
(b) बॉक्सिंग
(c) वेट लिफ्टिंग
(d) क्रिकेट

101. राष्ट्रीय शारीरिक क्षमता और जाँच परियोजना का प्रारम्भ भारत में शिक्षा मन्त्रालय ने कब किया?
(a) 1964-65 में (b) 1959-60 में
(c) 1961-62 में (d) 1949-50 में

102. ''शारीरिक क्रियाओं पर केन्द्रित अनुभवों द्वारा जो परिवर्तन मानव में आते हैं, वे ही शारीरिक शिक्षा कहलाते हैं।'' यह कथन है–
(a) रोजालिण्ड कैसिडी का (b) जे. एफ. विलियम्स का
(c) एच. क्लार्क का (d) उपरोक्त में से कोई नहीं

103. शारीरिक शिक्षा का प्रारम्भ माना जाता है–
(a) मिस्र से (b) रोम से (c) यूनान से (d) भारत से

104. वह कौन-सा वर्ष था, जब शारीरिक शिक्षा को अनिवार्य विषय के बारे में सोचा गया, परन्तु यह विचार पूर्ण नहीं हो सका?
(a) सन् 1891 में (b) सन् 1892 में
(c) सन् 1893 में (d) सन् 1894 में

105. व्यायामशालाएँ 'हनुमान व्यायाम प्रसारक मण्डल' तथा 'महाराष्ट्र मण्डल' की स्थापना कब हुई?
(a) सन् 1920 में (b) सन् 1922 में
(c) सन् 1918 में (d) सन् 1924 में

106. निम्न में से माध्यमिक विद्यालय स्तर पर खेला जाने वाला खेल कौन-सा है?
(a) छड़ी चुराना (b) हॉकी
(c) केच द कैबूस (d) कीप द सेन्टर अवे

107. कौन-सा खेल प्राइमरी विद्यालय स्तर पर नहीं खेला जाता है?
(a) स्ट्रीट्स एण्ड एलीज़ (b) ड्राइविंग
(c) डेयर टैग (d) हाफ स्कॉच गोल्फ

108. कौन-सा खेल महाविद्यालय स्तर पर नहीं खेला जाता है?
(a) फारमर एण्ड क्रो (b) बैडमिण्टन
(c) फुटबॉल (d) जूडो-कराटे

109. खेल उपकरणों का सबसे अधिक उपयोग करना चाहिए–
(a) प्राइमरी विद्यालय स्तर पर
(b) माध्यमिक विद्यालय स्तर पर
(c) महाविद्यालय स्तर पर
(d) उपरोक्त तीनों स्तरों पर

110. ड्राइविंग मुख्यत: खेल है–
(a) माध्यमिक विद्यालय स्तर का
(b) उच्चतर माध्यमिक विद्यालय स्तर का
(c) विश्वविद्यालय स्तर का
(d) प्राइमरी विद्यालय स्तर का

111. खेल उद्योग की संरचना होती है–
(a) एक आयामी (b) द्विआयामी
(c) त्रिआयामी (d) बहुआयामी

Adda247 GET IT ON Google Play

112. ''कलाकार (शिक्षक) के हाथ में यह (पाठ्यक्रम) एक साधन है, जिससे वह पदार्थ (विद्यार्थी) को आदर्श उद्देश्य के अनुसार अपने स्टूडियो (स्कूल) में ढाल सके।'' यह किसका कथन है?
(a) मुनरो (b) विलियम्स (c) कनिंघम (d) प्लेटो

113. किसने शिक्षक को कलाकार, पाठ्यक्रम को साधन, विद्यार्थी को पदार्थ व स्कूल को स्टूडियो कहा है?
(a) फ्रोबेल (b) कनिंघम (c) मुनरो (d) स्पेन्सर

114. किसके अनुसार, ''पाठ्यक्रम को विषयों के संकलन के रूप में नहीं लेना चाहिए। यह प्राथमिक तथा माध्यमिक स्तर पर रचनात्मक क्रियाओं के रूप में होना चाहिए''?
(a) हर्बर्ट रीड (b) हर्बर्ट स्पेन्सर
(c) थार्नडाइक (d) एडविन

115. ''अन्तिम रूप में विद्यालय को मनुष्य की अनुभूति तथा अभिव्यक्ति प्रदान करनी चाहिए।'' ये किसके शब्द हैं?
(a) नैश (b) मैककॉल
(c) फ्रोबेल (d) रॉस

116. पाठ्यक्रम होना चाहिए—
(a) बालकों की रुचियों पर आधारित
(b) भेदभाव से रहित
(c) व्यक्तित्व का विकास करने वाला
(d) उपरोक्त सभी

117. प्रत्येक विज्ञान विविध प्रकार के परीक्षण करता है। इन परीक्षणों को क्या कहते हैं?
(a) जाँच (b) निरीक्षण
(c) प्रयोग (d) इनमें से कोई नहीं

118. परीक्षण किसी भी अध्ययन को प्रदान करते हैं—
(a) यथार्थता (b) वैज्ञानिकता
(c) 'a' व 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

119. खिलाड़ियों के चयन का आधार होता है—
(a) परीक्षण (b) लिखित परीक्षा
(c) 'a' व 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

120. किसके अनुसार, ''केन्द्रीय प्रवृत्ति किसी श्रेणी का वह मूल्य है, जो सभी मूल्यों का प्रतिनिधित्व करता है''?
(a) पी. एम. कुक (b) एल. वी. रेडमैन
(c) सी. सी. क्रॉफोर्ड (d) क्रॉक्सटन

121. केन्द्रीय प्रवृत्ति की माप के उद्देश्य हैं—
(a) समंकों को संक्षिप्त रूप में व्यक्त करना
(b) तुलना करने में सहायता करना
(c) विश्लेषण को आधार प्रदान करना
(d) उपरोक्त सभी

122. केन्द्रीय प्रवृत्ति की माप होनी चाहिए—
(a) सरल (b) स्पष्ट रूप से परिभाषित
(c) 'a' व 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

123. निम्न में से कौन-सा माध्य का प्रकार है?
(a) साधारण माध्य (b) भारित माध्य
(c) चल माध्य (d) ये सभी

124. मध्यक की यह परिभाषा किसने दी है— ''समंकमाला के पदों के मूल्यों के योग को उनकी संख्या से भाग देने पर जो संख्या प्राप्त होती है वह मध्यक कहलाती है''?
(a) टाउन सैण्ड (b) सेक्राइस्ट
(c) क्रॉक्सटन (d) मैकगुइगन

125. व्यक्तिगत विकास, खेल, शैक्षिक, सामाजिक विकास, खेल-कूद प्रशिक्षण का है—
(a) उद्देश्य (b) लक्ष्य
(c) सिद्धान्त (d) इनमें से कोई नहीं

उत्तरमाला

1. (c)	**2.** (d)	**3.** (a)	**4.** (c)	**5.** (c)	**6.** (d)	**7.** (c)	**8.** (c)	**9.** (b)	**10.** (b)
11. (d)	**12.** (a)	**13.** (d)	**14.** (c)	**15.** (c)	**16.** (c)	**17.** (a)	**18.** (b)	**19.** (c)	**20.** (b)
21. (d)	**22.** (a)	**23.** (b)	**24.** (b)	**25.** (b)	**26.** (b)	**27.** (d)	**28.** (d)	**29.** (c)	**30.** (b)
31. (b)	**32.** (a)	**33.** (b)	**34.** (c)	**35.** (a)	**36.** (b)	**37.** (a)	**38.** (c)	**39.** (c)	**40.** (b)
41. (a)	**42.** (b)	**43.** (a)	**44.** (b)	**45.** (c)	**46.** (c)	**47.** (c)	**48.** (d)	**49.** (a)	**50.** (c)
51. (a)	**52.** (b)	**53.** (d)	**54.** (a)	**55.** (b)	**56.** (a)	**57.** (c)	**58.** (a)	**59.** (a)	**60.** (a)
61. (a)	**62.** (a)	**63.** (b)	**64.** (a)	**65.** (c)	**66.** (a)	**67.** (c)	**68.** (d)	**69.** (c)	**70.** (b)
71. (b)	**72.** (c)	**73.** (b)	**74.** (a)	**75.** (d)	**76.** (c)	**77.** (a)	**78.** (c)	**79.** (b)	**80.** (a)
81. (b)	**82.** (d)	**83.** (a)	**84.** (a)	**85.** (d)	**86.** (c)	**87.** (c)	**88.** (b)	**89.** (a)	**90.** (d)
91. (a)	**92.** (b)	**93.** (b)	**94.** (a)	**95.** (c)	**96.** (d)	**97.** (d)	**98.** (b)	**99.** (d)	**100.** (a)
101. (b)	**102.** (a)	**103.** (c)	**104.** (d)	**105.** (d)	**106.** (b)	**107.** (b)	**108.** (a)	**109.** (d)	**110.** (c)
111. (d)	**112.** (c)	**113.** (b)	**114.** (a)	**115.** (d)	**116.** (d)	**117.** (c)	**118.** (c)	**119.** (a)	**120.** (d)
121. (d)	**122.** (c)	**123.** (b)	**124.** (d)	**125.** (a)					

Adda247
GET IT ON Google Play

मॉडल पेपर 2

प्रवक्ता भर्ती परीक्षा
(शारीरिक शिक्षा)

1. जो प्रेरक वातावरण के सम्पर्क में आने से विकसित होता है, वह है—
(a) जन्मजाता प्रेरक (b) प्राकृतिक प्रेरक
(c) अर्जित प्रेरक (d) इनमें से कोई नहीं

2. वह कारक जो व्यक्ति को कार्य करने के लिए उत्साह बढ़ाता या घटाता है, उसे कहते हैं—
(a) अधिगम (b) स्वधारण
(c) अभिप्रेरण (d) इनमें से कोई नहीं

3. जन्मजात प्रेरक नहीं है—
(a) भूख (b) प्यास
(c) आदत (d) नीद

4. स्वभाविक प्रेरक है—
(a) दण्ड (b) पुरस्कार
(c) अनुकरण (d) प्रशंसा

5. स्वधारणा अभिप्रेरक है—
(a) सामाजिक (b) व्यक्तिगत
(c) बाह्य (d) चेतावनीपूर्ण आन्तरिक धारणा

6. बच्चे की शिक्षा को मानसिक अथवा शारीरिक भागों में विभक्त कर सम्पूर्ण विकास पर बल दिया—
(a) रूसो ने (b) जे. बी. नैश ने
(c) रायबर्न ने (d) ब्राउन वेल ने

7. सिस्टेमिक महाधमनी उद्गमित होती है—
(a) दाएँ आलिन्द से (b) बाएँ आलिन्द से
(c) दाएँ निलय से (d) बाएँ निलय से

8. शरीर के नीचे के भाग से अशुद्ध रक्त को हृदय की ओर लाती है—
(a) सिस्टेमिक महाधमनी
(b) महाशिरा
(c) इन्फीरियर वेनाकेवा
(d) सुपरीरियर वेनाकेवा

9. सामान्य व्यक्ति का रक्त दाब है—
(a) 80/120 mm Hg (b) 120/80 mm Hg
(c) 120/60 mm Hg (d) 60/120 mm Hg

10. रक्त है—
(a) एक कोशिका (b) एक ऊतक
(c) एक अंग (d) एक अंग तन्त्र

11. श्वेत रुधिर कणिकाओं में सबसे बड़ी कणिका है—
(a) लिम्फोसाइट्स (b) मोनोसाइट्स
(c) इओसिनोफिल (d) बेसोफिल

12. वेट लिफ्टर के आहार में सबसे अधिक मात्रा किसकी होनी चाहिए?
(a) वसा (b) प्रोटीन
(c) कार्बोहाइड्रेट (d) खनिज पदार्थ

13. आप उच्च कोटि के प्रोटीन किस खाद्य पदार्थ से पाते हो?
(a) साबुत बीज
(b) गिरी से निर्मित्त उत्पादक
(c) मक्का के साथ सेम
(d) उपरोक्त सभी

14. डब्ल्यू. एच. ओ. (W.H.O.) के हेल्थ की अवधारणा किस पर फोकस करती है?
(a) सबकी भलाई के अर्थ के रूप में हेल्थ
(b) बीमारी से मुक्ति
(c) फिजिकल हेल्थ
(d) मेण्टल हेल्थ

15. एनाबोलिक स्टेरॉइड किस श्रेणी को इंगित करते हैं?
(a) डोपिंग एजेण्ट (b) एण्टी डोपिंग एजेण्ट
(c) प्रदर्शन घटाने वाले एजेण्ट (d) उपर्युक्त सभी

16. रात्रि का अन्धापन इनकी कमी से होता है—
(a) विटामिन ए (b) विटामिन बी
(c) विटामिन सी (d) विटामिन के

17. "....... शिक्षक की वह मार्गदर्शित है जो कौन-सी विषय वस्तु किस ढंग से प्रस्तुत करना है, किस प्रकार से शिक्षण को गतिशील बनाना है, का संकेत देता है।"—
(a) शारीरिक शिक्षा (b) यन्त्र
(c) पाठ्य योजना (d) वार्षिक प्रतिवेदन

18. पाठ योजना कितनी प्रकार की होती है?
(a) एक (b) दो (c) तीन (d) चार

19. सामान्य पाठ्य योजना में सम्मिलित है—
(a) विशिष्ट क्रियाएं (b) प्रारम्भिक क्रियाएं
(c) मनोरंजनात्मक क्रियाएं (d) उपर्युक्त सभी

Adda247

Adda247
GET IT ON Google Play

20. ऐसी खेल प्रतियोगिता जो केवल एक ही विद्यालय के प्रतिनिधियों के बीच हो, कहलाती है—
(a) चैलेन्ज टूर्नामेण्ट (b) इन्ट्राम्यूरल
(c) एक्स्ट्राम्यूरल (d) ओपन

21. खेल प्रतियेगिताओं का ऐसा आयोजन जो कि अन्तर विद्यालयीय हो कहलाता है—
(a) एक्स्ट्रम्यूरल (b) इन्ट्राम्यूरल
(c) बेगनल्ड वाइल्ड (d) पिरामिड टाइप

22. राष्ट्रीय खेल दिवस मनाया जाता है
(a) 25 अगस्त को (b) 26 अगस्त को
(c) 28 अगस्त को (d) 29 अगस्त को

23. ''प्रत्येक शिक्षण संस्थान में शारीरिक शिक्षा विभाग का गठन होना चाहिए।'' समिति का विचार था—
(a) कुंजरू समिति
(b) कौल-कपूर समिति
(c) खेलकूद तदर्थ समिति
(d) अखिल भारत खेल सलाइकार समिति

24. 'राष्ट्रीय क्रीड़ा संस्थान' पटियाला की स्थापना हुई थी—
(a) 1960 ई0 में (b) 1961 ई0 में
(c) 1958 ई0 में (d) 1959 ई0 में

25. 'भारतीय शिक्षा आयोग' द्वारा शारीरिक शिक्षा को मान्यता दी गई—
(a) 1880 ई0 में (b) 1881 ई0 में
(c) 1883 ई0 में (d) 1882 ई0 में

26. 'नेताजी सुभाष राष्ट्रीय क्रीड़ा संस्थान' की स्थापना किस समिति के सुझावों पर की गई?
(a) अखिल भारत खेल सलाहकार समिति
(b) खेलकूद की तदर्थ समिति
(c) कुंजरू समिति
(d) कौल-कपूर समिति

27. 'कान्दीवली प्रशिक्षण संस्थान, बम्बई (मुम्बई)' की स्थापना हुई—
(a) 1935 ई0 में (b) 1934 ई0 में
(c) 1938 ई0 में (d) 1936 ई0 में

28. 'अर्जुन पुरस्कार' किस समिति की सिफारिशों पर दिया जाता है—
(a) खेलकूद की तदर्थ समिति
(b) कुंजरू समिति
(c) अखिल भारत खेल सलाहकार समिति
(d) कौल-कपूर समिति

29. 'स्वास्थ्य सम्पूर्ण तन्दुरुस्ती की अवस्था है न कि केवल बीमारी या कमजोरी की अनुपस्थिति' यह वक्तव्य किसका है?
(a) यूनेस्को का
(b) डब्ल्यू. एच. ओ. का
(c) आई. सी. एस. आर. का
(d) एफ. ए. ओ. का

30. मांसपेशियों में सिकुड़न के लिए ऊर्जा का तैयार स्त्रोत—
(a) डी. एन. ए. (b) ए. डी. पी.
(c) ऑक्सीजन (d) ए. टी. पी.

31. शारीरिक शिक्षा का प्रारम्भ माना जाता है—
(a) मिस्र से (b) रोम से
(c) यूनान से (d) भारत से

32. वह कौन-सा वर्ष था, जब शारीरिक शिक्षा को अनिवार्य विषय के बारे में सोचा गया, परन्तु यह विचार पूर्ण नहीं हो सका?
(a) सन् 1891 (b) सन् 1892
(c) सन् 1893 (d) सन् 1894

33. व्यायामशालाएँ 'हनुमान व्यायाम प्रसारक मण्डल' तथा 'महाराष्ट्र मण्डल' की स्थापना कब हुई?
(a) सन् 1920 (b) सन् 1922
(c) सन् 1918 (d) सन् 1924

34. आधुनिक ओलम्पिक खेल प्रारम्भ हुए—
(a) 1886 में (b) 1896 में
(c) 1906 में (d) 1916 में

35. गवर्नमेण्ट कॉलेज ऑफ फिजिकल ऐजुकेशन, हैदराबाद संस्था के प्रधान कौन थे?
(a) मि0 फ्रेड वैलूर (b) मि0 वक्क
(c) पी0 एम0 जोसेफ (d) पी0 सी0 रेन

36. कॉलेज ऑफ फिजिकल ऐजुकेशन, कोलकाता की स्थापना किसने की?
(a) सी0 एफ0 वैबर्ड (b) जेम्स बुशमैन
(c) डॉ0 ए0 जी0 नेटर्न (d) इनमें से कोई नहीं

37. मनुष्य के अस्थि संस्थान में कुल अस्थियां होती हैं—
(a) 200 (b) 206
(c) 216 (d) 106

38. अस्थि सन्धियां शरीर को प्रदान करती हैं—
(a) दृढ़ता (b) आकृति
(c) गति (d) सुरक्षा

39. बच्चों की मेरुदण्ड में कुल कितनी कशेरुकाएं होती हैं?
(a) 33 (b) 30 (c) 40 (d) 20

40. बाहु में कोहनी के स्थान पर कौन-सा जोड़ पाया जाता है?
(a) कब्जेदार (b) गेंद गड्ढा
(c) फिसलने वाला (d) सैडिल

41. उत्तम स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है—
(a) उचित पोषण (b) नियमित व्यायाम
(c) उचित रहन सहन (d) उपरोक्त सभी

42. स्वस्थ रहने के लिए व्यायाम आवश्यक है, क्योंकि यह शरीर को बनाता है—
(a) आलसी व निष्क्रिय (b) क्रियाशील व स्वस्थ
(c) आलसी व स्वस्थ (d) निष्क्रिय व स्वस्थ

Adda247 GET IT ON Google Play

43. व्यक्ति का असामान्य व्यवहार अत्यधिक प्रभावित होता है—
(a) परिवार से (b) पड़ोस से
(c) स्कूल से (d) समुदाय से

44. अच्छे प्रदर्शन के लिए चिन्ता का स्तर कितना होना चाहिए?
(a) बहुत कम (b) बहुत अधिक
(c) मध्यम (d) इनमें से कोई नहीं

45. वृद्धि और विकास का '0 से 3 वर्ष के' उम्र का समय जाना जाता है—
(a) शिशु अवस्था (Infancy) (b) बाल्यावस्था (childhood)
(c) युवावस्था (Younghood) (d) उपुर्यक्त सभी

46. वर्धन एवं विकास की प्रक्रिया सबसे ज्यादा किसके द्वारा प्रभावित होती है?
(a) बेलेन्स डाईट (b) नेचर तथा नर्चर
(c) परिवार प्रभाव (d) समुदाय प्रभाव

47. ध्यान किसका आरम्भ है?
(a) आक्रमण का (b) उत्साहवर्धन का
(c) सक्रियकरण का (d) केन्द्रीकरण का

48. स्कूल स्तर के छोटे बच्चों को भोजन में किसकी गहन आवश्यकता होती है?
(a) प्रोटीन (b) कार्बोहाइड्रेट
(c) वसा (d) विटामिन

49. संगठित खेल में व्यक्तिगत तथा समाज दोनों के लिए भागीदारी के परिणाम क्या है?
(a) सकारात्मक (b) नकारात्मक
(c) दोनों (d) अनिश्चित

50. वातावरण का सम्बन्ध निम्न में से किससे है?
(a) प्रकृति से (b) प्रशिक्षण से
(c) वंशानुक्रम से (d) इनमें से कोई नहीं

51. भावनात्मक स्थिति का अधिकतम सम्बन्ध होता है—
(a) सम्पूर्ण मस्तिष्क से (b) डक्ट ग्लेन्ड से
(c) एन्डोक्राईन ग्लेन्ड से (d) मस्तिष्क के बाह्य लोब से

52. मानसिक दबाव की दशा—
(a) खिलाड़ी को फायदेमन्द होती है
(b) खिलाड़ी को अहितकारी होती है
(c) न फायदेमन्द न अहितकारी होती है
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

53. निम्न में से कौन-सा नियम अध्ययन नियम नहीं है?
(a) तैयारी का नियम (b) परिणाम का नियम
(c) प्रतिकृति का नियम (d) व्यायाम का नियम

54. 11 से 14 वर्ष की अवधि वर्धन तथा विकास के लिए किस नाम से जानी जाती है?
(a) प्यूबर्टी (Puberty) (b) एडोलेस्सेन्स (Adolescence)
(c) लेटर एडोलेस्सेन (d) यूथहुड (Youthhood)

55. खेल प्रतियोगिता में निम्न प्रदर्शन के कारण क्या हैं?
(a) असफलता का भय (b) चिन्ता
(c) अग्रेसन (Agression) (d) मोटिवेशन

56. शिक्षण 'ट्रायल एरर' का सिद्धान्त किसने दिया?
(a) न्यूटन (b) पावलोव
(c) थॉर्नडाईक (d) होमर

57. मनोविज्ञान का सम्बन्ध किसके साथ है?
(a) मानव शरीर की रचना
(b) मनुष्यों का व्यवहार
(c) मानव शरीर की गतिविधियाँ
(d) मानव शारीरिक कार्यकलाप

58. अनुकूलन प्रतिवर्त सीखने के साथ किसका नाम जुड़ा हुआ है?
(a) जॉन डिवी (b) पावलोव (c) अरस्तू (d) रूसो

59. स्पर्धात्मक खेलों से जुड़ी हुई हिंसा (Violence) किस कारण उत्पन्न होती है?
(a) उस सार्धात्मक खेल में निहित प्रकृति के कारण
(b) सामाज में निहित सामाजिक तनाव
(c) सामाजिक पिछडापन
(d) जाति, धर्म तथा राष्ट्रीय विचारों पर आधारित दर्शकों का टीम के साथ अपनी पहचान बना लेना

60. लर्निंग (सीखने) का मनोवैज्ञानिक कारण क्या है?
(a) प्रेरणा (b) आग्रह
(c) संवेग (d) इनमें से कोई नहीं

61. 'कीचड़ स्नान' कहाँ प्रचलित था?
(a) स्पार्टा (b) एथेन्स (c) रोम (d) यूरोप

62. 'लैसियम' (Lyceum) की स्थापना की थी—
(a) एरिस्टोटल (b) हिप्पोक्रेट
(c) हिटलर (d) लूडविंग जान

63. रोम में लड़कों को शिक्षा देने का दायित्व था—
(a) पिता का (b) माता का
(c) शिक्षक का (d) इनमें से कोई नहीं

64. प्राचीन रोम में 'केम्पस मार्टियस' होते थे—
(a) सैनिक मैदान (b) खेल मैदान
(c) रेसकोर्स (d) इनमें से कोई नहीं

65. प्रथम आधुनिक ओलम्पिक खेल किस स्टेडियन में खेले गए?
(a) पान एथेनिक स्टोडियम, एथेन्स
(b) ग्रीन पार्क स्टेडियम
(c) बुकिट जलील स्टेडियम
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

66. कौन-सा अंग बाईल का निर्माण करता है—
(a) गुदा (b) लीवर
(c) गाल ब्लेडर (d) कोई नहीं

Adda247

Adda247 GET IT ON Google Play

67. हाई जम्प के लिए लेण्डिंग एरिया होता है—
(a) 5 × 4 मीटर (b) 5 × 5 मीटर
(c) 5 × 3 मीटर (d) 5 × 8 मीटर

68. विजी ट्राफी किसे दी जाती है?
(a) इण्टर यूनिवर्सिटी क्रिकेट के क्षेत्र में
(b) 19 वर्ष से कम आयु में
(c) 21 वर्ष से कम आयु में
(d) उपरोक्त में से किसी को नहीं

69. 'सिली पॉइण्ट' किस खेल सम्बन्धित है?
(a) चेस (b) गोल्फ (c) क्रिकेट (d) हॉकी

70. 'चाइनामेन' शब्द किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) टेबिल टेनिस (b) बेडमिण्टन
(c) लॉन टेनिस (d) क्रिकेट

71. कन्टयूजन शब्द सम्बन्धित है—
(a) पाचन तन्त्र से (b) श्वसन से
(c) चोट से (d) इनमें से कोई नहीं

72. लार ग्रन्थियां होती हैं—
(a) सबलिंगुअल ग्लेन्ड्स (Sublingual glands)
(b) सबमैक्सीलरी ग्लेन्ड्स (Submaxillary glands)
(c) पैराटॉइड ग्लेन्ड्स (Paratoid glands)
(d) उपर्युक्त सभी

73. स्क्रेप त्वचा व म्यूकस झिल्ली की चोट को कहते है।—
(a) कान्टयूजन (Contusion) (b) बरूयूम (Bruise)
(c) एबरेजन (Brasion) (d) उपरोक्त में से कोई नहीं

74. 'घाटी शैली' किस व्यायाम प्रक्रिया से सम्बन्धित है?
(a) लैजियम (b) टीपरी (c) डम्बल्स (d) हूप

75. पाचन तन्त्र के कार्य हैं—
(a) निगलना (b) पाचन क्रिया व जज्ब करना
(c) मल-मूत्र त्याग करना (d) उपरोक्त सभी

76. महिला 100 मीटर बाधा दौड़ की ऊँचाई होती है—
(a) 0.84 मीटर (b) 0.76 मीटर
(c) 0.91 मीटर (d) 0.80 मीटर

77. शारीरिक शिक्षा क्या है?
(a) शारीरिक निष्पादन (b) शारीरिक विकास
(c) शारीरिक प्रशिक्षण (d) ये सभी

78. मानव शरीर में कितने प्रकार के जोड़ होते हैं?
(a) 4 (b) 5 (c) 2 (d) 3

79. शरीर में लम्बी हड्डियों का कार्य है—
(a) संरक्षण देना
(b) लीवर के रूप में कार्य
(c) पेशी के जोड़ के लिए सतही क्षेत्र प्रदान करना
(d) शक्ति देना

80. रिले रेस में एक्सचेंज जोन की दूरी कितनी होती है?
(a) 20 मीटर (b) 22 मीटर (c) 15 मीटर (d) 10 मीटर

81. भारत में खो-खो कहाँ लोकप्रिय है?
(a) असम में (b) महाराष्ट्र में
(c) मध्य प्रदेश में (d) उत्तर प्रदेश में

82. किसी प्रकार का आसन करने के बाद कौन-सा आसन करना आवश्यक है?
(a) शवासन (b) पद्मासन
(c) सुखासन (d) पवन मुक्तासन

83. ''पर्यवेक्षण एक कुशल तकनीकी सेवा है, जिसका प्रमुख ध्येय उन अवस्थाओं का अध्ययन करना है, जो सीखने और बाल विकास के आस-पास रहती है।'' यह कथन है—
(a) कार्टर वी. गुड का (b) डॉ. पी. एम. जोसेफ का
(c) डॉ. विलियम का (d) डॉ. एच. एस. अटवाल का

84. ''पर्यवेक्षण शिक्षा अधिकारियों के द्वारा किया गया वह प्रयास है, जिसमें शिक्षकों या शिक्षा से सम्बन्धित व्यक्तियों के विकास हेतु प्रेरणा, शिक्षा के उद्देश्यों के चयन और सुधार, शिक्षण सामग्री, शिक्षण विधि तथा मूल्यांकन की सुधार की क्रिया सम्मिलित है।'' यह परिभाषा दी है—
(a) डॉ. नैश ने (b) एच. सी. बक ने
(c) कार्टर वी. गुड ने (d) इनमें से कोई नहीं

85. 100 मीटर महिलाओं की बाधा दौड़ में बाधा की ऊँचाई होती है
(a) 0.920 मीटर (b) 0.810 मीटर
(c) 0.840 मीटर (d) 0.990 मीटर

86. अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति का मुख्यालय स्थित है
(a) चीन में (b) फ्रांस में
(c) स्वीडन में (d) स्विट्जरलैण्ड में

87. प्रेरणा कैसे पैदा की जाती है ?
(a) बार-बार करना (b) अभ्यास से कुशलता करना
(c) कौशल पर अधिकार करना (d) कौशल को देखना

88. फुटबॉल के लिए ब्राजील में पेले ने कितने मैच खेले ?
(a) 333 (b) 111 (c) 444 (d) 222

89. खो-खो खेल की समय सीमा होती है
(a) 59 मिनट (b) 56 मिनट (c) 49 मिनट (d) 45 मिनट

90. नेताजी सुभाष राष्ट्रीय क्रीड़ा संस्था की स्थापना कब हुई?
(a) सन् 1958 में (b) सन् 1948 में
(c) सन् 1965 में (d) सन् 1970 में

91. दो वैद्य भाइयों ने 'श्री हनुमान व्यायाम प्रसारक मण्डल', अमरावती की स्थापना कब की थी ?
(a) सन् 1914 (b) सन् 1931
(c) सन् 1936 (d) सन् 1938

Adda247

Adda247 GET IT ON Google Play

92. ट्रेपेजियस मांसपेशी कहाँ स्थित है?
(a) छाती (b) निचली कमर
(c) ऊपरी कमर (d) इनमें से कोई नहीं

93. यदि फुटबॉल में खिलाड़ी लगातार दुर्व्यवहार/नियमों का उल्लंघन करता है तो
(a) लाल कार्ड दिखाया जाता है
(b) पीला कार्ड दिखाया जाता है
(c) हरा कार्ड दिखाया जाता है
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

94. 'डूरण्ड कप' किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) हॉकी (b) फुटबॉल
(c) वॉलीबॉल (d) हैण्डबॉल

95. निम्नलिखित में से कौन-सी टेक्निक जूडो की है?
(a) नागेवाजा (b) कतामेबाजा
(c) शीमेवाजा (d) ये सभी

96. सन् 1920 से आगे शारीरिक शिक्षा के लिए विशेष प्रशिक्षण संस्था Y. M. C. A. की स्थापना कब हुई ?
(a) सन् 1916 (b) सन् 1918
(c) सन् 1920 (d) इनमें से कोई नहीं

97. अमेरिका के शारीरिक शिक्षा निदेशक ने सन् 1932 में किस शारीरिक शिक्षा कालेज की स्थापना लखनऊ में की ?
(a) राजकीय शारीरिक शिक्षा कॉलेज, हरिद्वार
(b) राजकीय शिक्षा कॉलेज, बहराइच
(c) क्रिश्चियन शारीरिक शिक्षा कॉलेज, लखनऊ
(d) उपरोक्त सभी

98. गवर्नमेण्ट कॉलेज ऑफ फिजिकल ऐजुकेशन, हैदराबाद संस्था के प्रधान कौन थे ?
(a) मि. फ्रेड वैलूर (b) मि. वक्क
(c) पी. एम. जोसेफ (d) पी. सी. रेन

99. कॉलेज ऑफ फिजिकल ऐजुकेशन, कोलकाता की स्थापना किसने की ?
(a) सी0 एफ0 वैबर्ड (b) जेम्स बुशमैन
(c) डॉ0 ए0 जी0 नेटर्न (d) इनमें से कोई नहीं

100. द गवर्नमेण्ट ट्रेनिंग इन्स्टीट्यूट फॉर फिजिकल ऐजुकेशन काँधीवली, मुम्बई के प्रथम प्रधानाचार्य कौन थे ?
(a) जगदम्बा शुक्ला (b) प्रो. जे. एस. ग्रे
(c) पी. एम. जोसेफ (d) ये सभी

101. ''पर्यवेक्षण, शिक्षक के विकास, बालक की अभिवृद्धि तथा शिक्षण अधिगम प्रक्रिया के सुधार से सम्बन्धित है।'' ये शब्द हैं
(a) डॉ. एच. एस. अटवाल के (b) वारटकी एवं जौहन ए. के
(c) एच. सी. बक के (d) मार्टिन के

102. किसकी रिपोर्ट के आधार पर विद्यालय की मान्यता को रद्द किया जा सकता है ?
(a) नेतृत्वकर्त्ता की (b) खेल मन्त्री की
(c) शारीरिक शिक्षक की (d) सुपरवाइज़र की

103. मध्यक की गणना की विधि निर्भर करती है—
(a) अंकों पर (b) श्रेणी के प्रकार पर
(c) 'a' व 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

104. श्रेणी का कौन-सा प्रकार होता है?
(a) व्यक्तिगत श्रेणी (b) खण्डित श्रेणी
(c) सतत श्रेणी (d) ये सभी

105. मध्यक निकालने की कौन-सी विधि 'प्रत्यक्ष विधि' कहलाती है?
(a) जिसमें सभी पदों का योग करके उसे पदों की संख्या से विभाजित करते हैं
(b) जिसमें काल्पनिक माध्य माना जाता है
(c) जिसमें विभिन्न पदों के विचलनों को निकाला जाता है
(d) (b) व (c) दोनों

106. परोक्ष विधि को कहते हैं—
(a) औसत विधि (b) दीर्घ विधि
(c) लघु विधि (d) इनमें से कोई नहीं

107. परोक्ष विधि में लिया जाता है—
(a) पदों का योग (b) मध्य बिन्दु
(c) काल्पनिक माध्य (d) 'b' व 'c' दोनों

108. व्यक्तिगत श्रेणी में मध्यक निकालने का (प्रत्यक्ष विधि द्वारा) सूत्र है—
(a) $\bar{X} = \frac{\Sigma x}{N}$ (b) $\bar{X} = \frac{\Sigma N}{x}$ (c) $\bar{X} = \Sigma Nx$ (d) $X = \Sigma Nx$

109. खेल-कूद प्रशिक्षण की प्रमुख विशेषताएँ हैं—
(a) एक वैज्ञानिक प्रक्रिया (b) एक शैक्षणिक प्रक्रिया
(c) एक नियन्त्रित प्रक्रिया (d) ये सभी

110. ''खेल प्रशिक्षण से जुड़े वैज्ञानिक तथ्य सदा से ही आत्मसात् किए जाते हैं तथा पुराने सिद्धान्त को नकारा जाता है।'' यह विशेषता है—
(a) खेल प्रशिक्षण का आधार विज्ञान
(b) खेल प्रशिक्षण एकल प्रक्रिया
(c) किसी एक खेल में उत्तम प्रदर्शन
(d) खेल प्रशिक्षण एक प्रक्रिया

111. खेल प्रशिक्षण की विशेषता निम्न में से नहीं है—
(a) स्पर्धा केन्द्रित खेल प्रशिक्षण
(b) खेल प्रशिक्षण एक शैक्षिक पद्धति
(c) खेल प्रशिक्षण द्वारा जनित आत्मविश्वास
(d) बाधारहित प्रशिक्षण

Adda247
GET IT ON Google Play

112. खेल प्रशिक्षण के प्रमुख सिद्धान्त हैं—
(a) प्रशिक्षण अन्तराल
(b) प्रशिक्षण से जुड़ी भागीदारी
(c) चरम सीमा सम्बन्धी मापदण्ड नियम
(d) उपरोक्त सभी

113. खेल प्रशिक्षण का आधार है—
(a) विज्ञान (b) समाज
(c) शिक्षा (d) इनमें से कोई नहीं

114. खेल से जुड़ी प्रशिक्षण अवधि होती है—
(a) लम्बी (b) छोटी
(c) समयबद्ध (d) असमयबद्ध

115. श्रेष्ठ प्रदर्शन में सहायक होते हैं—
(a) खेल उपकरण (b) प्रशिक्षण
(c) खिलाड़ी (d) ये सभी

116. लम्बी अवधि के प्रशिक्षण का समय होता है—
(a) 3 से 12 सप्ताह (b) 3 से 12 मास
(c) 3 से 12 वर्ष (d) इनमें से कोई नहीं

117. बाधाएँ प्राय: प्रशिक्षण में होती हैं—
(a) सहायक (b) असहायक
(c) कभी-कभी सहायक (d) इनमें से कोई नहीं

118. कौन-सा खेल प्रशिक्षण का सिद्धान्त नहीं है?
(a) प्रशिक्षण अन्तराल का सिद्धान्त
(b) ऊर्ध्वगामी तीव्रता सम्बन्धी नियम
(c) विकासवान सिद्धान्त
(d) उपरोक्त सभी

119. कौन-सी पद्धति सबसे अच्छी मानी जाती है?
(a) भेद पद्धति (b) वृत्तीय पद्धति
(c) आरोहात्मक पद्धति (d) अवरोहात्मक पद्धति

120. मापन को किसी व्यक्ति या पदार्थ में निहित विशेषताओं के आंकिक वर्णन की प्रक्रिया के रूप में किसने परिभाषित किया है?
(a) एस. एस. स्टीवेन्स ने (b) एच. सी. बक ने
(c) हैल्पस्टेडर ने (d) इनमें से कोई नहीं

121. शारीरिक शिक्षा में मापन की आवश्यकता कितने प्रकार की होती है?
(a) दो (b) तीन
(c) चार (d) पाँच

122. किसी खिलाड़ी की कठिनाई ज्ञात करके, उसके अनुरूप उपचारात्मक प्रशिक्षण करके कठिनाई दूर करने के प्रयास को कहते हैं—
(a) पूर्वानुमान (b) शोध
(c) उपचार (d) निदान

123. मापन होता है—
(a) संख्यात्मक (b) गुणात्मक
(c) (a) व (b) दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

124. मापन के लिए गुणों को बदल देते हैं—
(a) कथन में (b) अंकों में
(c) सारणी में (d) इनमें से कोई नहीं

125. खेलों में प्रयुक्त होने वाले मापन यन्त्रों का होना आवश्यक है—
(a) नया (b) महँगा
(c) परिशुद्ध (d) इनमें से कोई नहीं

उत्तरमाला

1.	(c)	2.	(c)	3.	(c)	4.	(c)	5.	(d)	6.	(a)	7.	(d)	8.	(c)	9.	(b)	10.	(b)
11.	(b)	12.	(d)	13.	(a)	14.	(a)	15.	(a)	16.	(c)	17.	(c)	18.	(b)	19.	(d)	20.	(b)
21.	(a)	22.	(d)	23.	(b)	24.	(b)	25.	(d)	26.	(a)	27.	(c)	28.	(c)	29.	(b)	30.	(d)
31.	(c)	32.	(d)	33.	(d)	34.	(b)	35.	(a)	36.	(b)	37.	(b)	38.	(c)	39.	(a)	40.	(a)
41.	(d)	42.	(b)	43.	(d)	44.	(c)	45.	(a)	46.	(b)	47.	(d)	48.	(a)	49.	(a)	50.	(a)
51.	(a)	52.	(b)	53.	(c)	54.	(a)	55.	(b)	56.	(c)	57.	(b)	58.	(b)	59.	(d)	60.	(d)
61.	(b)	62.	(a)	63.	(a)	64.	(a)	65.	(a)	66.	(b)	67.	(c)	68.	(a)	69.	(c)	70.	(d)
71.	(c)	72.	(d)	73.	(c)	74.	(a)	75.	(d)	76.	(a)	77.	(d)	78.	(c)	79.	(a)	80.	(a)
81.	(b)	82.	(a)	83.	(d)	84.	(c)	85.	(c)	86.	(d)	87.	(d)	88.	(b)	89.	(b)	90.	(a)
91.	(a)	92.	(a)	93.	(b)	94.	(b)	95.	(d)	96.	(c)	97.	(c)	98.	(a)	99.	(b)	100.	(c)
101.	(b)	102.	(d)	103.	(b)	104.	(d)	105.	(a)	106.	(c)	107.	(c)	108.	(a)	109.	(d)	110.	(a)
111.	(d)	112.	(d)	113.	(a)	114.	(c)	115.	(d)	116.	(b)	117.	(b)	118.	(c)	119.	(b)	120.	(c)
121.	(b)	122.	(d)	123.	(c)	124.	(b)	125.	(c)										

मॉडल पेपर 3

प्रवक्ता भर्ती परीक्षा
(शारीरिक शिक्षा)

1. प्रेरणा द्वारा व्यवहार किया जाता है—
(a) दृढ़ (b) कठोर
(c) उत्तेजित (d) अभिप्रेरित

2. जो प्रेरक सीखे जाते हैं, उसे कहते हैं—
(a) अर्जित प्रेरक (b) जन्मजात प्रेरक
(c) मनोवैज्ञानिक प्रेरक (d) सामाजिक प्रेरक

3. मोटम धातु का अर्थ है—
(a) मूव मोटर (b) मोशन
(c) इनसाइट टू ऐक्शन (d) इनमें से सभी

4. बाह्य प्रेरणा को कहते हैं—
(a) नकारात्मक प्रेरणा (b) कृत्रि प्रेरणा
(c) व्यक्तिगत प्रेरणा (d) मनोदैहिक प्रेरणा

5. अर्जित प्रेरक के अन्तर्गत आते हैं—
(a) जीवन लक्ष्य व मनोवृत्तियाँ
(b) पद-व्यसन
(c) आदत की विवशता
(d) उपर्युक्त सभी

6. टेस्ट क्रिकेट में एक पारी में सर्वाधिक व्यक्तिगत स्कोर बनाने का कीर्तिमान स्थापित किया है—
(a) मैथ्यू हैडेन ने (b) ब्रायन लारा ने
(c) वीरेन्द्र सहवाग ने (d) सचिन तेंदुलकर ने

7. राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद सोसायटी का भारतीय खेल प्राधिकरण में कब विलय कर दिया गया?
(a) सन् 1984 (b) सन् 1987
(c) सन् 1989 (d) सन् 1991

8. खेल प्रतिभा खोज छात्रवृत्ति राष्ट्रीय स्तर पर कितने रुपये दी जाती है?
(a) 4800 रुपये (b) 3600 रुपये
(c) 1600 रुपये (d) 3200 रुपये

9. विश्व एथलेटिक्स महासंघ द्वारा किस पुरुष एथलीट को वर्ष 2011 का सर्वश्रेष्ठ एथलीट घोषित किया गया?
(a) उसेन बोल्ट (b) टिम मोंटगोमरी
(c) आसफा पावेल (d) बेन जॉनसन

10. महिला राष्ट्रीय खेल महोत्सव की शुरूआत कब हुई ?
(a) सन् 1975 (b) सन् 1985
(c) सन् 1995 (d) सन् 2005

11. हमारे हृदय में कोष्ठों की संख्या है—
(a) 2 (b) 3 (c) 4 (d) 1

12. निम्न में से कौन पूरे शरीर के रक्त की आपूर्ति हृदय से करता है?
(a) पेशियाँ (b) धमनियाँ
(c) तन्त्रिकाएँ (d) शिराएँ

13. रक्त के प्लाज्मा में जल होता है—
(a) 90% (b) 60%
(c) 99% (d) 50%

14. हीमोग्लोबिन है—
(a) प्रोटीन (b) कार्बोहाइड्रेट
(c) विटामिन (d) वसा

15. पेरीकॉर्डियम नामक दोहरी झिल्ली घेरे रहती है—
(a) वृक्क को (b) कोशिका द्रव्य में
(c) केन्द्रक को (d) हृदय को

16. AIDS रोग किसके द्वारा फैलता है?
(a) बैक्टीरिया (b) प्रोटोजोआ
(c) वायरस (d) कवक

17. कौन-सा जोड़ा गलत है?
(a) प्लेग : चूहा (b) रेबीज : कुत्ता
(c) टेपवॉर्क : सूअर (d) पोलियो मिलेटिस : बन्दर

18. निम्न में से कौन-सा रोग कवक द्वारा उत्पन्न होता है?
(a) दाद (b) ल्यूकोडर्मा
(c) ऐलिफेंटाइसिस (d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

19. निम्न में से कौन-सा रोग वायरस द्वारा उत्पन्न होता है?
(a) हैजा (b) टायफस
(c) टायफायड (d) स्कर्वी

20. हैजा और टायफाइड किस प्रकार की बीमारियाँ हैं?
(a) संक्रामक रोग (b) वायु जनित रोग
(c) जल-जनित रोग (d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

Adda247 GET IT ON Google Play

21. 'सी. के. नायडू पुरस्कार' जिनके नाम पर दिया जाता है वे किस खेल से सम्बन्धित थे?
(a) हॉकी (b) कुश्ती
(c) क्रिकेट (d) फुटबॉल

22. 'हॉकी के जादूगर' कहे जाने वाले मेजर ध्यानचन्द की स्मृति में दिए जाने वाला 'ध्यानचन्द पुरस्कार' का शुभारम्भ किया गया—
(a) वर्ष 1980 ई. (b) वर्ष 2000 ई.
(c) वर्ष 2001 ई. (d) वर्ष 2002 ई.

23. प्रथम सी.के.नायडू पुरस्कार से सम्मानित किया गया—
(a) विजय हजारे (b) सुनील गावस्कर
(c) लाला अमरनाथ (d) सचिन तेंदुलकर

24. 'सिएट इण्टरनेशनल टीम ऑफ द ईयर' का पुरस्कार प्रदान किया जाता है?
(a) अन्तर्राष्ट्रीय टेस्ट मैचों में
(b) अन्तर्राष्ट्रीय एक-दिवसीय मैचों में
(c) अन्तर्राष्ट्रीय टेस्ट एवं एकदिवसीय मैचों में अलग-अलग तथा अंकों के आधार पर
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

25. शारीरिक शिक्षा के विकास में किन दो शिक्षण संस्थाओं का गुप्तकाल में महत्त्वपूर्ण योगदान रहा है?
(a) कौशाम्बी विश्वविद्यालय
(b) पटना विश्वविद्यालय
(c) तक्षशिला-मगध विश्वविद्यालय
(d) नालन्दा और तक्षशिला महाविद्यालय

26. द्रोणाचार्य पुरस्कार किसके लिए दिया जाता है?
(a) प्रतिभाशाली खेल प्रशिक्षक
(b) प्रतिभाशाली महिला खिलाड़ी
(c) प्रतिभाशाली पुरुष खिलाड़ी
(d) प्रतिभाशाली शारीरिक शिक्षक

27. ओलम्पिक के आदर्श वाक्य (मोट्टो) 'फोर्टियस' का अर्थ है?
(a) उच्चतर (b) तीव्रतर
(c) अधिक बलवान (d) इनमें से सभी

28. ओलम्पिक खेलों में निम्न में किस खेलकूद प्रतियोगी ने चौथा स्थान प्राप्त किया था?
(a) पी. टी. ऊषा (b) मिल्खासिंह
(c) 'a' व 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

29. अर्जुन अवार्ड कब स्थापित किया गया?
(a) वर्ष 1959 में (b) वर्ष 1961 में
(c) वर्ष 1963 में (d) वर्ष 1965 में

30. प्लेटो कौन-सी विचारधारा के जन्मदाता हैं?
(a) वास्तववाद (b) आदर्शवाद
(c) व्यवहारवाद (d) प्रकृतिवाद

31. प्रशिक्षण में माइक्रो साइकिल (Micro Cycle) की अवधि होती है?
(a) चार सप्ताह (b) 15 दिन
(c) 2 से तीन दिन (d) 5 से 10 दिन

32. फॉर्टलेक (Fartlek) का दूसरा नाम क्या है?
(a) स्पीडप्ले (b) स्थानीय प्रशिक्षण
(c) हिल रनिंग (d) सैंड प्रशिक्षण

33. टेक्टिकल ट्रेनिंग कब की जाती है?
(a) पटुता (Skills) सीखने से पहले
(b) पटुता (Skills) सीखने से बाद
(c) 'a' और 'b' दोनों
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

34. हृदय श्वसन क्षमता किससे सम्बन्धित है?
(a) ताकत
(b) लचीलापन
(c) सामान्य शारीरिक सहनशक्ति
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

35. 'सीखने के अन्तदृष्टि सिद्धान्त' को इनसे भी जाना जाता है?
(a) अनुकूलन सिद्धान्त
(b) गैटाल्ट सिद्धान्त
(c) प्रयास एवं भूल का सिद्धान्त
(d) अतिदृष्टि सिद्धान्त

36. खेल मनोविज्ञान अध्ययन करता है—
(a) मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया में खेल
(b) खिलाड़ियों में मनोवैज्ञानिक पलायन
(c) खेलों में मनोवैज्ञानिक स्थितियाँ
(d) खेल एक सीखने की प्रक्रिया के रूप में

37. खेल सम्बन्धी घावों का रिहेबिलिटेशन (Rehabilitation) किसके प्रयोग के द्वारा किया जाता है?
(a) केलिस्थेनिस (b) करेक्टिव एक्सरसाइज
(c) फ्री हेण्ड एक्सरसाइज (d) उपर्युक्त में से सभी

38. सहनशक्ति क्रियाओं के प्रदर्शन में हानिकारक प्रभाव किससे होता है?
(a) समुद्री स्तर (b) उच्च स्तरीय (High Altitude)
(c) अधिक वर्षा वाले क्षेत्र (d) उपरोक्त में से कोई नहीं

39. एक लम्बी दूरी के धावक के लिए खुराक में अधिक मात्रा किस चीज की होनी चाहिए?
(a) वसा (b) प्रोटीन
(c) कार्बोहाइड्रेट्स (d) खनिज पदार्थ

40. किसके लिए डाइट का प्रमुख हिस्सा प्रोटीन से निर्मित होता है?
(a) स्ट्रेण्थ डामिनेटिंग स्पोर्ट्स
(b) एन्ड्येरेन्स डामिनेटिंग स्पोर्टस
(c) 'a' और 'b' दोनों
(d) न तो 'a' न ही 'B'

Adda247

Adda247 GET IT ON Google Play

41. विटामिन-सी का प्रमुख स्रोत क्या है?
(a) अण्डा (b) दूध
(c) सन्तरा (d) केला

42. इनर लोड (Inner load) के लक्षण निम्न हैं—
(a) पसीना, तत्वा का रंग एवं एकाग्रता का ह्रास
(b) दर्द एवं निद्रा
(c) भार एवं अनुकूलन
(d) चिन्ता एवं तनाव

43. सुपर कम्पेन्सेशन (Super Compensation) तब होता है—
(a) जब वजन की तीव्रता रिकवरी से अधिक हो
(b) जब वजन का परिमाण (Volume) रिकवरी से अधिक हो
(c) जब वजन और रिकवरी के बीच पर्याप्त अनुपात हो
(d) उपरोक्त सभी

44. लाभदायक आराम का प्रयोग किस दशा में होता है?
(a) अन्तराल प्रशिक्षण (b) सर्किट प्रशिक्षण
(c) भार प्रक्षिण (d) फार्टलेक प्रशिक्षण

45. दिनचर्या कार्य को पूरा करने के लिए योग्यता चाहिए—
(a) शारीरिक क्षमता की
(b) क्षमता की
(c) हृदय साँस क्षमता की
(d) कम-से-कम मांसपेशी की क्षमता की

46. सोशियो-मेट्रिक्स (Socio-Matrix) एवं सोशियोग्राम का आविष्कार किसने किया?
(a) मास्लो ने (b) थार्नडाईक ने
(c) डेवी ने (d) मोरिनो ने

47. लचीलेपन प्रशिक्षण के लिए किसका उपयोग होता है?
(a) गतिवर्धन दौड़
(b) पोलियो मेट्रिक्स
(c) गतिवाली दौड़
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

48. लोवर एक्सट्रिमिटिस में एक्सप्लोजिब स्ट्रेन्थ बढ़ाने का सर्वोत्तम उपाय क्या है?
(a) लंग डिस्टेन्स रनिंग
(b) सेन्ड रनिंग
(c) बॉउण्डिंग ट्रेनिंग तथा डेप्थ जम्प
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

49. इण्टरनल ट्रेनिंग किसके सुधार के लिए प्रभावशाली पद्धति है?
(a) सहनशीलता (b) लचीलापन
(c) गति (d) शक्ति

50. नर्चर को इनसे भी जाना जाता है?
(a) प्रशिक्षण (b) वंशानुक्रम
(c) अनुकूल (d) इनमें से कोई नहीं

51. खिलाड़ियों में निष्फलता क्यों पैदा होती है?
(a) प्रतिस्पर्द्धात्मक खेलों का प्राकृतिक नतीजा
(b) बुरे परिणाम के कारणों के कारण
(c) बुरे परिणाम के नतीजों के कारण
(d) अपने महात्वाकांक्षा स्तर एवं योग्यताओं के सामान्य अनिर्णय के कारण

52. हृदय की गति को निर्धारित करता है?
(a) सीनी आर्टिरियल नोड (Pace Maker)
(b) ए. एस. नोड
(c) ए. वी. नोड
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

53. हृदय की गतिविधि के चरण हैं?
(a) सिस्टोल (b) डायस्टोल
(c) 'a' और 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

54. पेशियाँ थकावट के कारण शॉक सहन न कर पाएँ व लोड हड्डियों पर चला जाए तो किस प्रकार का फ्रेक्चर होता है?
(a) मिश्रिण फ्रेक्चर (b) स्ट्रेस फ्रेक्चर
(c) मल्टीपल फ्रेक्चर (d) ग्रीन स्टिक फ्रेक्चर

55. 'इलास्टिक फाईवर' (Elastic Fibres) किस तरह दिखते हैं?
(a) पीलापन लिए (b) लालपन लिए
(c) सफेदपन लिए (d) उपरोक्त में से कोई नहीं

56. हड्डियाँ कितने प्रकार के टिशू से बनी हैं?
(a) एडिपोस टिशू
(b) कनेक्टिव टिशू
(c) कॉम्पेक्ट एण्ड केन्सेलियस टिशू (Compact and Cancelius)
(d) उपरोक्त सभी

57. ऑस्टियोलॉजी (Osteology) क्या है?
(a) मांसपेशियों का अध्ययन (b) हड्डियों का अध्ययन
(c) 'a' और 'b' दोनों (d) उपरोक्त में से कोई नहीं

58. मुखौटा शब्द किससे सम्बन्धित है?
(a) भावनाएँ (b) अभिप्रेरणा
(c) व्यक्तित्व (d) इनमें से कोई नहीं

59. सामान्यत: सीखने के वक्र कितने प्रकार से होते हैं?
(a) दो प्रकार (b) तीन प्रकार
(c) चार प्रकार (d) इनमें से कोई नहीं

60. 'शींग शब्द किस खेल से सम्बन्धित?
(a) बॉस्केटबॉल (b) वॉलीबॉल
(c) हैण्डबॉल (d) फुटबॉल

61. गुरु हनुमान सिंह को किस खेल में द्रोणाचार्य पुरस्कार प्राप्त हुआ?
(a) क्रिकेट
(b) जूडो
(c) कुश्ती
(d) मुक्केबाजी

Adda247 GET IT ON Google Play

62. वह फ्रेक्चर जिसमें हड्डी व त्वचा दोनों टूटती है व संक्रमण का खतरा रहता है, कहते हैं—
(a) साधारण फ्रेक्चर (b) मल्टीपल फ्रेक्चर
(c) मिश्रित फ्रेक्चर (d) स्पायरल फ्रेक्चर

63. निम्न में से कौन-सा 'वजन सहित शक्ति विकास' व्यायाम है?
(a) बेन्च प्रेस (b) अपराइट प्रेस
(c) अपराइट कर्ल (d) इनमें से सभी

64. शक्ति विकसित करने का बुनियादी ढंग है—
(a) आसोमीट्रिक (स्टैटिक) प्रशिक्षण
(b) आइसोटोनिक डायनॉमिक प्रशिक्षण
(c) आईसोकायनेटिक प्रशिक्षण
(d) उपरोक्त सभी

65. रक्त के पी. एच. का नियमन (अम्ल क्षार सन्तुलन)—
(a) परिसंचरण तन्त्र कार कार्य है
(b) श्वसन तन्त्र का कार्य है
(c) स्नायु तन्त्र का कार्य है
(d) उपरोक्त सभी

66. रक्त और कोशिकाओं के मध्य गैसों की अदला-बदली आती है—
(a) आन्तरिक श्वन के अन्तर्गत
(b) बाह्य श्सन के अन्तर्गत
(c) 'a' और 'b' दोनों
(d) इनमें से कोई नहीं

67. टेलर्स 'मसल' का नाम है—
(a) कफमसल (b) डेल्टाइड
(c) सरटोरियम (d) हैमस्ट्रिंग

68. सीखना (Learning) मुख्य रूप से निर्भर करता है—
(a) आयु पर (b) आनुवंशिकता पर
(c) परिपक्वता पर (d) शारीरिक गठन पर

69. 11 से 14 वर्ष की आयु विकास एवं वर्द्धन की होती है, जिसे कहते हैं—
(a) प्यूवर्टी (b) लैटर एडोलेस्सेन्स
(c) एडोलेस्सेन्स (d) इनमें से कोई नहीं

70. बाराबत्ती स्टेडियम कहाँ स्थित है?
(a) गोवा में (b) कटक में
(c) चेन्नई में (d) बंगलुरु में

71. कीचड़ 'स्नान' प्रचलित था—
(a) फ्रांस में (b) एथेन्स में
(c) लन्दन में (d) स्पार्टा में

72. खेल प्रबन्धन है—
(a) एक कला (b) 'a' और 'c' दोनों में
(c) एक विज्ञान (d) इनमें से कोई नहीं

73. अपील कमेटी की ज्यूरी में शामिल होने चाहिए—
(a) 7 या 9 व्यक्ति (b) 3 या 5 व्यक्ति
(c) 5 या 7 व्यक्ति (d) इनमें से कोई नहीं

74. शरीर क्रिया विज्ञान से आप क्या सीखते हैं?
(a) सक्रिय शरीर
(b) मानव शरीर के सभी भागों के कार्य
(c) मानव शरीर
(d) मानव शरीर की क्रिया

75. हैप्टाथलोन (Heptathlon) में कितने इन्वेट्स होते हैं?
(a) 6 (b) 9 (c) 7 (d) 5

76. बॉक्सिग में एक राउण्ड की अवधि कितनी होती है?
(a) 3 मिनट (b) 2 मिनट
(c) 4 मिनट (d) 1 मिनट

77. जूडो में अधिकतम प्वाइण्ट होता है—
(a) योको (b) कोको
(c) इप्पोन (d) बाजा आरी

78. ओलम्पिक खेल आयोजित होते हैं—
(a) 3 वर्ष के अन्तराल पर (b) 4 वर्ष के अन्तराल पर
(c) 6 वर्ष के अन्तराल पर (d) 5 वर्ष के अन्तराल पर

79. भारतीय खेल प्राधिकरण की स्थापना हुई थी—
(a) जनवरी, 1984 में (b) अगस्त, 1984 में
(c) जनवरी, 1987 में (d) अगस्त, 1987 में

80. भारतीय खेल प्राधिकरण के प्रथम महानिदेशक थे—
(a) अटल बिहारी वाजपेयी (b) कल्याण सिंह
(c) मेजर जनरल नरेन्द्र सिंह (d) वी. पी. सिंह

81. ए. एस. तलवार, भारतीय खेल प्राधिकरण के थे, प्रथम—
(a) निदेशक (b) सचिव
(c) महानिदेशक (d) उपसचिव

82. शारीरिक शिक्षा का प्रबन्धन एवं प्रशासन एक प्रक्रिया है—
(a) द्विमुखी (b) कठिन
(c) अनावश्यक (d) विकासशील

83. 110 मीटर पुरुष हर्डल प्रतियोगिता में हर्डल की ऊँचाई होती है—
(a) 0.84 मीटर (b) 0.914 मीटर
(c) 1.067 मीटर (d) 0.762 मीटर

84. डेड बॉल शब्द का प्रयोग किस खेल में होता है?
(a) फुटबॉल (b) हॉकी
(c) क्रिकेट (d) पोलो

85. कैप्टन रूप सिंह स्टेडियम कहाँ स्थित है?
(a) ग्वालियर (b) झाँसी
(c) आगरा (d) दिल्ली

Adda247 GET IT ON Google Play

86. मोइनुद्दौला कप किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) हॉकी (b) क्रिकेट
(c) फुटबॉल (d) बॉस्केटबॉल

87. ओलम्पिक छल्लों (रिंग) में रंगों का क्रम होता है—
(a) पीला, नीला, काला, हरा और लाल
(b) नीला, पीला, काला, हरा और लाल
(c) लाल, नीला, पीला, काला और हरा
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

88. पोल वाल्ट हेतु रनवे की लम्बाई होती है—
(a) 30 से 40 मीटर (b) 40 से 45 मीटर
(c) 45 से 50 मीटर (d) 50 से 55 मीटर

89. पुरुषों के लिए हैण्डबॉल का वजन होता है
(a) 425 से 475 ग्राम (b) 400 से 450 ग्राम
(c) 460 से 500 ग्राम (d) 480 से 510 ग्राम

90. दो वैद्य भाइयों ने 'श्री हनुमान व्यायाम प्रसारक मण्डल', अमरावती की स्थापना कब की थी?
(a) वर्ष 1914 (b) वर्ष 1931
(c) वर्ष 1936 (d) वर्ष 1938

91. शारीरिक शिक्षा तथा मनोरंजन के केन्द्रीय सलाहकार बोर्ड की स्थापना किस वर्ष हुई थी?
(a) वर्ष 1947 (b) वर्ष 1948
(c) वर्ष 1949 (d) वर्ष 1950

92. लक्ष्मीबाई कॉलेज ऑफ फिजिकल ऐजुकेशन ग्वालियर कब खोला गया?
(a) वर्ष 1951 (b) वर्ष 1957
(c) वर्ष 1956 (d) वर्ष 1958

93. वर्ष 1952 में केन्द्रीय स्वास्थ्य मन्त्री राजकुमारी अमृत ने खेलों में सुधार लाने के लिए कौन-सी योजना बनाई थी?
(a) राजकुमारी कोचिंग योजना (b) सम्राट कोचिंग योजना
(c) किंग कोचिंग योजना (d) इनमें से कोई नहीं

94. मौलाना अबुल कलाम आजाद के नेतृत्व में 'सर्व भारतीय खेल परिषद्' की स्थापना कब की गई थी?
(a) वर्ष 1964 (b) वर्ष 1954
(c) वर्ष 1944 (d) वर्ष 1974

95. 'भारतीय स्कूल खेल फैडरेशन' की स्थापना कब हुई थी?
(a) वर्ष 1754 ई. (b) वर्ष 1854 ई.
(c) वर्ष 1654 ई. (d) वर्ष 1954 ई.

96. खेल प्रक्रिया के कितने पहलू होते हैं?
(a) एक (b) दो (c) तीन (d) चार

97. खेल को विकसित करने के लिए सबसे अधिक आवश्यक है—
(a) धन (b) खेल प्रशिक्षक
(c) अच्छे खिलाड़ी (d) खेल प्रबन्धन

98. निम्न में से किस स्तर पर खेल खेले जाते हैं?
(a) विद्यालय स्तर (b) जनपदीय स्तर
(c) प्रान्तीय स्तर (d) ये सभी

99. निम्न में से कौन-सा भारतीय परिवेश में उत्पन्न खेल है?
(a) हॉकी (b) क्रिकेट
(c) कुश्ती (d) घुड़सवारी

100. कौन-सा भारतीय परिवेश का खेल नहीं है?
(a) क्रिकेट (b) खो-खो (c) कबड्डी (d) कुश्ती

101. प्राइमरी विद्यालय स्तर पर अधिक महत्त्व होता है—
(a) हार-जीत का (b) स्वस्थ मनोरंजन का
(c) 'a' और 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

102. प्राइमरी विद्यालय स्तर पर खेला जाने वाला खेल है—
(a) घुड़सवारी (b) एथलेटिक्स
(c) टेन ट्रिप्स (d) फुटबॉल

103. सरल श्रेणी में परोक्ष विधि द्वारा मध्यक निकालने का सूत्र है—
(a) $\bar{X} = N + \frac{\Sigma dx}{A}$ (b) $\bar{X} = A + \frac{\Sigma dx}{N}$
(c) $\bar{X} = \Sigma A + \frac{\Sigma dx}{\Sigma N}$ (d) $\bar{X} = A + \frac{\Sigma x}{N}$

104. खण्डित श्रेणी में प्रत्यक्ष विधि द्वारा मध्यक निकालने का सूत्र होता है—
(a) $\bar{X} = \frac{\Sigma dx}{N}$ (b) $\bar{X} = A + \frac{\Sigma x}{N}$
(c) $\bar{X} = \frac{\Sigma fx}{N}$ (d) $\bar{X} = \frac{\Sigma fx}{\Sigma N}$

105. खण्डित श्रेणी में परोक्ष विधि द्वारा मध्यक निकालने का सूत्र होता है—
(a) $\bar{X} = \frac{\Sigma dx}{N}$ (b) $\bar{X} = A + \frac{\Sigma dx}{N}$
(c) $\bar{X} = \frac{\Sigma fx}{N}$ (d) $\bar{X} = \frac{\Sigma fdx}{N}$

106. काल्पनिक माध्य का चिह्न होता है—
(a) X (b) A (c) N (d) f

107. सतत श्रेणी में प्रत्यक्ष विधि द्वारा मध्यक निकालने का सूत्र होता है—
(a) $\bar{X} = \frac{\Sigma dx}{N}$ (b) $\bar{X} = \frac{\Sigma fx}{N}$
(c) $\bar{X} = \frac{\Sigma mf}{N}$ (d) $\bar{X} = \frac{\Sigma mfx}{N}$

108. अवधिबद्ध प्रशिक्षण क्रम में मध्यम अवधि का समय होता है—
(a) 3-6 सप्ताह (b) 6-9 सप्ताह
(c) 9-12 सप्ताह (d) 12-15 सप्ताह

109. अवधिबद्ध प्रशिक्षण क्रम की अवस्थाएँ हैं—
(a) दो (b) तीन (c) चार (d) पाँच

Adda247 GET IT ON Google Play

110. अवधि प्राय: 3-10 दिन तक सीमित होती है—
(a) लम्बी अवधि के प्रशिक्षण में
(b) मध्यम अवधि के प्रशिक्षण में
(c) छोटी अवधि के प्रशिक्षण में
(d) उपरोक्त सभी सत्य

111. प्राय: खिलाड़ी की थकावट सहने तथा भरपाई की शारीरिक क्षमता के स्तर को उसकी उच्चतम सीमा तक ले जाने में सहायक सिद्धान्त है—
(a) प्रशिक्षण से जुड़ी भागीदारी
(b) साधारण तैयारी
(c) प्रशिक्षण अन्तराल
(d) प्रशिक्षण सम्बन्धी स्पष्टीकरण

112. खेल प्रशिक्षण का सिद्धान्त नहीं है—
(a) बाधारहित प्रशिक्षण
(b) लक्ष्य प्राप्ति से जुड़ा प्रशिक्षण
(c) ऊर्ध्वगामी तीव्रता सम्बन्धी नियम
(d) खेल प्रशिक्षण-एकल प्रक्रिया

113. उपार्जित प्रेरक के प्रकार हैं—
(a) व्यक्तिगत प्रेरक (b) सामान्य सामाजिक प्रेरक
(c) 'a' और 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

114. व्यक्तिगत प्रेरक हैं—
(a) मनोवृत्ति (b) रुचि (c) व्यवसन (d) ये सभी

115. कौन-सा व्यक्तिगत प्रेरक नहीं है?
(a) आकांक्षा स्तर (b) क्रोध
(c) रुचि (d) मनोवृत्ति

116. कौन-सा जन्मजात प्रेरक नहीं है?
(a) आदतों का दबाव (b) नींद
(c) भूख (d) उत्सर्जन

117. निम्न में से कौन सामान्य सामाजिक प्रेरक है?
(a) आत्म-सम्मान (b) सामुदायिकता
(c) कलह (d) ये सभी

118. कौन-सा सामान्य सामाजिक प्रेरक नहीं है?
(a) कलह (b) जीवन का लक्ष्य
(c) 'a' और 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

119. प्रतियोगिता के लिए मनोवैज्ञानिक तैयारी में ध्यान देना चाहिए—
(a) शारीरिक स्वास्थ्य पर (b) निरन्तरता पर
(c) ध्येय निर्धारण पर (d) इन सभी पर

120. कौन-सा सिद्धान्त प्रशिक्षण से जुड़े कार्यक्रम निश्चित करते समय शारीरिक अवस्था का ध्यान रखने के लिए कहता है?
(a) प्रशिक्षण अन्तराल सिद्धान्त (b) व्यक्तिगत क्षमता का सिद्धान्त
(c) लक्ष्य प्राप्ति का सिद्धान्त (d) इनमें से कोई नहीं

121. कौन-सी प्रशिक्षण पद्धति सभी प्रकार के बल का विकास करती है?
(a) साधारण प्रशिक्षण पद्धति (b) वृत्तीय प्रशिक्षण पद्धति
(c) बार-बैल पद्धति (d) इनमें से काई नहीं

122. 15 वर्ष की आयु में प्रशिक्षण प्रबलता होनी चाहिए—
(a) 10-30% (b) 20-50%
(c) 30-60% (d) 40-70%

123. 30-60% प्रबलता किस आयु वर्ग के बच्चों की होनी चाहिए?
(a) 14 वर्ष (b) 15 वर्ष (c) 16 वर्ष (d) 17 वर्ष

124. 17 वर्ष की आयु में प्रशिक्षण प्रबलता होनी चाहिए—
(a) 30-60% (b) 40-70%
(c) 50-80% (d) इनमें से कोई नहीं

125. भारत के अनूप श्रीधर किस खेल से सम्बन्धित हैं?
(a) हॉकी (b) बैडमिण्टन
(c) फुटबॉल (d) टेनिस

उत्तरमाला

1. (a)	2. (a)	3. (d)	4. (a)	5. (d)	6. (b)	7. (b)	8. (a)	9. (a)	10. (a)
11. (c)	12. (b)	13. (a)	14. (a)	15. (d)	16. (c)	17. (d)	18. (a)	19. (b)	20. (c)
21. (c)	22. (d)	23. (c)	24. (c)	25. (d)	26. (c)	27. (b)	28. (b)	29. (d)	30. (a)
31. (c)	32. (a)	33. (b)	34. (c)	35. (b)	36. (c)	37. (b)	38. (b)	39. (c)	40. (a)
41. (c)	42. (a)	43. (c)	44. (d)	45. (a)	46. (a)	47. (b)	48. (d)	49. (a)	50. (a)
51. (d)	52. (b)	53. (c)	54. (b)	55. (a)	56. (c)	57. (b)	58. (c)	59. (b)	60. (a)
61. (c)	62. (c)	63. (d)	64. (d)	65. (b)	66. (a)	67. (c)	68. (d)	69. (a)	70. (c)
71. (b)	72. (b)	73. (b)	74. (d)	75. (c)	76. (a)	77. (b)	78. (b)	79. (a)	80. (c)
81. (b)	82. (d)	83. (c)	84. (c)	85. (b)	86. (b)	87. (d)	88. (b)	89. (a)	90. (a)
91. (d)	92. (b)	93. (a)	94. (b)	95. (d)	96. (d)	97. (d)	98. (d)	99. (c)	100. (a)
101. (b)	102. (c)	103. (b)	104. (c)	105. (b)	106. (b)	107. (c)	108. (a)	109. (b)	110. (c)
111. (c)	112. (d)	113. (c)	114. (d)	115. (b)	116. (a)	117. (d)	118. (b)	119. (d)	120. (b)
121. (a)	122. (b)	123. (c)	124. (b)	125. (b)					

मॉडल पेपर 4

प्रवक्ता भर्ती परीक्षा
(शारीरिक शिक्षा)

1. जिस साक्षात्कार के माध्यम से छात्र के घर तथा वातावरण के सन्बन्ध में सूचनाएँ प्राप्त की जाती है, वह है—
(a) सूचनात्मक साक्षात्कार (b) परामर्श साक्षात्कार
(c) उपचारात्मक साक्षात्कार (d) निदानात्मक साक्षात्कार

2. व्यक्तिगत अन्तर को प्रभावित करने वाले तत्व हैं—
(a) वंशानुक्रम (b) वातावरण
(c) वंशानुक्रम तथा वातावरण (d) इनमें से कोई नहीं

3. ''वातावरण के साथ सामान्य एवं स्थायी समायोजन ही व्यक्तित्व है।'' इस परिभाषा को लिखा है—
(a) आलपोर्ट ने (b) वेलेण्टाइन ने
(c) गेट्स ने (d) बोरिंग ने

4. जैवकीय कारकों को किन भागों में बाँटा जा सकता है?
(a) शारीरिक रचना व नलिकाविहीन ग्रन्थियाँ
(b) शरीर रसायन
(c) परिवार रचना
(d) 'a' और 'b' दोनों

5. प्रेरणा होती है—
(a) सकारात्मक (b) नकारात्मक
(c) भावात्मक (d) 'a' और 'b' दोनो

6. अब तक सर्वाधिक एशियाई खेल आयोजक महानगर है—
(a) नई दिल्ली (b) टोक्यो
(c) सियोल (d) बैंकाक

7. ''शारीरिक शिक्षा हमारे भावी नागरिकों के सम्पूर्ण विकास का क्रम है। शिक्षा के उद्देश्य की सहज प्राप्ति के लिए शारीरिक शिक्षा सरल साधन है।'' कथन है—
(a) राधाकृष्णन आयोग का
(b) माध्यमिक शिक्षा सेवा आयोग का
(c) कोठारी आयोग का
(d) उपरोक्त सभी का

8. प्रशिक्षण समाप्त होने पर शारीरिक स्वस्थता के प्रत्येक संघटक के घटने के सिद्धान्त को कहते हैं—
(a) कालावधि का सिद्धान्त (b) विशिष्टता का सिद्धान्त
(c) डीट्रेनिंग का सिद्धान्त (d) इनमें से कोई नहीं

9. खेल प्रशिक्षण एक पद्धति है—
(a) सामाजिक (b) शैक्षिक
(c) राजनीतिक (d) ये सभी

10. भारतीय फुटबॉल संघ की स्थापना कब हुई थी?
(a) सन् 1935 (b) सन् 1936
(c) सन् 1937 (d) सन् 1938

11. रुधिर में हीमोग्लोबिन उपस्थित है—
(a) लाल रुधिर कणिकाओं में (b) श्वेत रुधिर कणिकाओं में
(c) पट्टिकाणु में (d) प्लाज्मा में

12. अग्र व पश्च महाशिरा खुलती है—
(a) दाएँ आलिन्द में (b) बाएँ आलिन्द में
(c) दाएँ निलय में (d) बाएँ निलय में

13. पल्मोनरी महाधमनी उदगमित होती है—
(a) दाएँ आलिन्द से (b) बाएँ आलिन्द से
(c) दाएँ निलय से (d) बाएँ निलय से

14. रोबिटन बारिया ट्रॉफी दी जाती है—
(a) टेनिस में (b) हॉकी में
(c) क्रिकेट में (d) फुटबॉल में

15. बैटन का प्रयोग किस खेल में होता है?
(a) बॉक्सिंग में (b) कुश्ती में
(c) पोलो में (d) रिले दौड़ों में

16. देवधर ट्रॉफी किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) वॉलीबॉल से (b) नौकायन से
(c) क्रिकेट से (d) हॉकी से

17. गर्भाशय व मूत्राशय में पाई जाने वाली पेशियाँ हैं—
(a) रेखित पेशियाँ (b) अरेखित पेशियाँ
(c) हृदयी पेशियाँ (d) अरेखित पेशियाँ

18. विलियम हार्वे किसकी खोज के लिए प्रसिद्ध हैं—
(a) हृदय (b) स्पन्दन
(c) पाचन (d) रक्त परिसंचरण

19. शरीर के रक्त को शुद्ध करती है—
(a) कार्बन डाइऑक्साइड (b) नाइट्रोजन
(c) ऑक्सीजन (d) हाइड्रोजन

Adda247 GET IT ON Google Play

20. संक्रामक रोग कहते हैं—
(a) वायु द्वारा फैलने वाली रोग
(b) जल द्वारा फैलने वाले रोग
(c) सम्पर्क द्वारा फैलने वाले रोग
(d) उपर्युक्त सभी प्रकार के रोग

21. शरीर की रोगों से संघर्ष करने की शक्ति को कहते हैं—
(a) निःसंक्रमण (b) उद्भवन अवधि
(c) रोग प्रतिरोधक क्षमता (d) इनमें से कोई भी नहीं

22. चेचक के जीवाणु का नाम क्या है?
(a) *वेरियोला वाइरस* (b) *विब्रिओं कॉलेरी*
(c) *एण्टीअमीबा हिस्टोलिटिका* (d) *बैसिलस टाइफोसिस*

23. डिफ्थीरिया मुख्य रूप से होता है—
(a) सभी को (b) छोटे बच्चों को
(c) केवल पुरुषों को (d) केवल स्त्रियों को

24. पूर्व प्रतियोगिता तैयार मदद करती है?
(a) प्रदर्शन के तीव्र बेहतरी में
(b) प्रोत्साहक नियन्त्रण में
(c) प्रतियोगिताओं में सफलता की निश्चितता में
(d) उपरोक्त सभी

25. बाह्य भार के कम्पोनेण्ट (Features of External Load) है—
(a) तीव्रता एवं घनत्व
(b) अन्तराल एवं बारम्बारता (Duration and Frequency)
(c) भार एवं अनुकूलन
(d) तीव्रता ,घनत्व, अन्तराल एवं बारम्बारता

26. वेस्टीबुलर (Vestibular) उपकरण की सहायता किसमें ली जाती है?
(a) बल विकास
(b) लोच विकास
(c) सन्तुलन बनाये रखने के लिए
(d) उपरोक्त में से कोई नही

27. सर्वाधिक एडॉप्टेशन (अनुयोजन) के लिए निम्न में से क्या होना चाहिए?
(a) लोड तथा रिकवरी के बीच उचित सामंजस्य
(b) लोड तथा रिकवरी के बीच अनुचित सामंजस्य
(c) ट्रेनिंग में व्यवधान
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

28. 'मौलाना अबुल कलाम आजाद ट्रॉफी' के सम्बन्ध में कथन सही नहीं है—
(a) ट्रॉफी उत्कृष्ट प्रदर्शन हेतु किसी खिलाड़ी या टीम को दी जाती है
(b) यह ट्रॉफी वर्ष 1956-57 में क प्रारम्भ की गई थी
(c) यह ट्रॉफी उस विश्वविद्यालय को दी जाती है जिसके छात्र-छात्राओं ने पुरस्कार वर्ष में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया हो
(d) पुरस्कार में चल ट्रॉफी तथा खेल उपस्कर खरीदने हेतु ₹ 10,00,000 नकद दिए जाते हैं

29. अर्जुन पुरस्कार प्रारम्भ हुआ—
(a) वर्ष 1961 ई. से (b) वर्ष 1962 ई. से
(c) वर्ष 1963 ई. से (d) वर्ष 1964 ई. से

30. लन्दन ओलम्पिक हेतु भारतीय हॉकी टीम ने किसे हराकर अर्हता प्राप्त की?
(a) इटली को (b) स्पेन को
(c) फ्रांस को (d) कनाडा को

31. द्रोणाचार्य पुरस्कार प्रदान किए जाते हैं—
(a) सर्वाधिक स्कोर बनाने वाले खिलाड़ी को
(b) हिन्दी फिल्म अभिनेता को
(c) विख्यात प्रशिक्षकों को
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

32. मौलाना अबुल कलाम आजाद चल ट्रॉफी किस वर्ष से प्रारम्भ हुई?
(a) वर्ष 1950-51 से (b) वर्ष 1952-53 से
(c) वर्ष 1956-57 से (d) वर्ष 1957-58 से

33. नाक, फरिंक्स, लारेंक्स, ट्रेकिया, ब्रोंकी और फेफड़े का सम्बन्ध है—
(a) परिसंचरण तन्त्र (b) पाचन तन्त्र
(c) श्वसन तन्त्र (d) उपरोक्त में से कोई नहीं

34. 'नाक्स' (KNOX) ने किस खेल में कौशल परीक्षण बनाया?
(a) बॉलीबॉल (b) हैण्डबॉल
(c) बॉस्केटबॉल (d) थ्रो बॉल

35. 'ब्रेडी' (Brady) ने किस खेल में खेलने की योग्यता मापन एवं परीक्षण बनाया?
(a) बॉस्केटबॉल (b) नेट बॉल
(c) थ्रो बॉल (d) वॉलीबॉल

36. छात्रों के वर्गीकरण के लिए अपनाई जाने वाली विधियाँ हैं—
(a) 'कोजन विधि' (b) 'एटलॉण्टिक सिटी विधि
(c) 'मेक्लए विधि' (d) उपरोक्त में से सभी

37. एशियाई खेलों के जन्मदाता हैं?
(a) राजा भालेन्द्र सिंह (b) राजा यादवेन्द्र सिंह
(c) गुरुदत्त सोंधी (d) इनमें से कोई नहीं

38. स्पार्टन शिक्षा का उद्देयय क्या प्राप्त करना था?
(a) बौद्धिक (b) अच्छा नागरिक
(c) सैनिक (d) उपरोक्त में से कोई नहीं

39. वह संस्था जो एशियाई खेलों का नियन्त्रण करती है—
(a) आई. ओ. सी. (I.O.C.) (b) आई. ओ. ए. (I.O.A.)
(c) ओ. सी. ए. (O.C.A.) (d) ए. ए. ए. (A.A.A)

40. रोमन सम्राट जिसने प्राचीन ओलम्पिक खेलों पर रोक लगाई थी—
(a) नीरो (Nero)
(b) ए. सीजर (Augustus Caesar)
(c) थिओडोसियस (Theodosius)
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

Adda247
GET IT ON Google Play

41. वर्ष 2010 के एशियाई खेल कहाँ खेले गए थे?
(a) नई दिल्ली (New Delhi) (b) लाहौर
(c) बीजिंग (d) ग्वांझू

42. जर्मनी में 'स्कूल ऑफ जिमनास्टिक' किसने शुरू किया?
(a) जान बेस्डो (b) लुडविंग जान
(c) एडोल्फ स्पिश (d) गडमथ

43. राजकुमारी अमृत कौर कोचिंग स्कीम की शुरुआत कब हुई?
(a) वर्ष 1950 में (b) वर्ष 1953 में
(c) वर्ष 1950 में (d) वर्ष 1958 में

44. स्कूल गेम्स फेडरेशन की स्थापना भारत में कब हुई?
(a) वर्ष 1950 में (b) वर्ष 1952 में
(c) वर्ष 1954 में (d) वर्ष 1956 में

45. हेवी एक्सरसाईज करते समय रक्त सप्लाई किस ओर बढ़ती है?
(a) ब्रेन की ओर (b) स्केलेटक मसल की ओर
(c) निचले शरीर में (d) इनमें से कोई नहीं

46. निम्न में से कौन-से हार्ड् टिशू हैं—
(a) हड्डी (b) एडीपोस टिशून
(c) कनेक्टिव टिशू (d) इनमें से कोई नहीं

47. रक्त में प्लाज्मा का प्रतिशत होता है?
(a) 50-60% (b) 40-50%
(c) 30-40% (d) 60.-70%

48. हृदय में रक्त ले जाने वाली नलिकाएँ कहलाती हैं—
(a) धमनियाँ (b) शिराएँ
(c) 'a' और 'b' दोनों (d) वृक्क

49. 'शैल्डन' द्वारा शरीर के प्रकार का वर्गीकरण—
(a) एण्डोमार्फ (Endomorph) (गोलाकार)
(b) मेसामार्फ (Mesomorph) (आयताकार)
(c) एक्टोमार्फ (Ectomorph) (लम्बाकार)
(d) उपर्युक्त सभी

50. बिलियड्र्स टेबल में कितनी टाँगें होती हैं?
(a) सात (b) आठ
(c) नौ (d) दस

51. शरीर में प्राकृतिक सुरक्षा का कार्य करता है?
(a) विटामिन K (b) विटामिन E
(c) विटामिन D (d) विटामिन C

52. रावलपिण्डी एक्सप्रेस के नाम से जाना जाता है—
(a) इमरान खान (b) वसीम अकरम
(c) जहीर खान (d) शोएब अख्तर

53. दुनिया का सबसे पुराना फुटबाल क्लब कहाँ है?
(a) अमेरिका (b) कोरिया
(c) क्वालालमपुर (d) ऑस्ट्रेलिया

54. निम्न में से कौन-सी मांसपेशी कमर की सबसे चौड़ी मांसपेशी है?
(a) लेटिसमस डार्ली (b) लीवेटर स्केपुली
(c) ट्रेपिजियम (d) रोहमबोइड्स

55. आधुनिक हॉकी खेल का जन्मदाता है—
(a) इंग्लैण्ड (b) मलेशिया
(c) भारत (d) पाकिस्तान

56. ओलम्पिक खेलों की अवधि कितने दिनों की होती है?
(a) 7 दिन (b) 10 दिन (c) 14 दिन (d) 16 दिन

57. मनुष्य के शरीर की सबसे मजबूत हड्डी का नाम क्या है?
(a) मैण्डिवल (b) टेम्पोरल्स (c) फीमर (d) स्फीनाएड

58. अर्जुन अवार्ड कब प्रारम्भ हुआ था?
(a) वर्ष 1961 में (b) वर्ष 1960 में
(c) वर्ष 1962 में (d) वर्ष 1965 में

59. मोनियोमीटर क्या मापने में प्रयुक्त होता है?
(a) चाल की गति (b) पकड़ शक्ति
(c) थाल की गति (d) हाथ की शक्ति

60. पृष्ठ शूल (Back-ache) एक प्रकार का विकार है—
(a) कटि क्षेत्र का (b) कन्धों का
(c) माथे का (d) उदर क्षेत्र का

61. शारीरिक शिक्षा के कुशल संचालन पर भविष्य निर्भर करता है—
(a) व्यक्ति का (b) समाज का
(c) शिक्षक का (d) 'a' और 'b' दोनों

62. शारीरिक शिक्षा के प्रबन्धन एवं प्रशासन की प्रक्रिया आधारित होनी चाहिए—
(a) खेल दर्शन पर (b) शैक्षणिक दर्शन पर
(c) सामाजिक दर्शन पर (d) इनमें से किसी पर नहीं

63. प्रबन्धन एवं प्रशासन में मूल्यांकन है—
(a) आवश्यक (b) कभी-कभी आवश्यक
(c) अनावश्यक (d) स्पष्ट नहीं है

64. प्रबन्धन एवं प्रशासन को कार्य करते समय ध्यान रखना चाहिए—
(a) विद्यालय के वातावरण का (b) सामाजिक वातावरण का
(c) राजनीतिक वातावरण का (d) 'b' और 'c' दोनों

65. प्रबन्धन एवं प्रशासन आधारित होना चाहिए—
(a) खेल तथ्यों पर (b) शैक्षणिक तथ्यों पर
(c) वैज्ञानिक तथ्यों पर (d) सामाजिक तथ्यों पर

66. प्रबन्धन एवं प्रशासन होना चाहिए—
(a) परिवर्तनीय (b) अपरिवर्तनीय
(c) कठोर (d) 'b' और 'c' दोनों

Adda247 GET IT ON Google Play

67. निम्नलिखित में से कौन-सा नेतृत्वकर्ता का दायित्व है?
(a) अध्यापन (b) निरीक्षण
(c) व्यवस्था (d) ये सभी

68. पाठ्य-पुस्तकों का चुनाव किसका कार्य है?
(a) शिक्षक का (b) नेतृत्वकर्ता का
(c) सुपरवाइज़र का (d) प्रशासन का

69. शारीरिक शिक्षा में खेल के नए नियमों की जानकारी प्रदान करता है
(a) शारीरिक शिक्षक (b) प्रधानाचार्य
(c) सुपरवाइज़र (d) नेतृत्वकर्ता

70. क्रिश्चियन कॉलेज ऑफ एजूकेशन लखनऊ की स्थापना हुई—
(a) वर्ष 1930 में (b) वर्ष 1931 में
(c) वर्ष 1932 में (d) वर्ष 1934 में

71. महात्मा बुद्ध के जन्मोपरान्त भारत में पहली बार स्वशासन आया, उस काल को कहते हैं—
(a) वेद काल (b) महाकाव्य काल
(c) नालन्दा काल (d) ऐतिहासिक काल

72. क्रिकेट का प्रचार-प्रसार किस काल से हुआ?
(a) मराठा काल में (b) मुस्लिम काल में
(c) राजपूत काल में (d) ब्रिटिश काल में

73. देश के सबसे बड़े तथा प्रतिष्ठित राजीव गाँधी खेल रत्न पुरस्कार के सम्बन्ध में कथन सही नहीं है—
(a) यह पुरस्कार प्रत्येक वर्ष विभिन्न खेलों में प्रदर्शित उत्कृष्ट प्रदर्शन हेतु विभिन्न खिलाड़ियों को दिया जाता है
(b) पुरस्कार विभिन्न खेलों के किसी एक खिलाड़ी अथवा टीम को अभूतपूर्व प्रदर्शन हेतु दिया जाता है
(c) यह पुरस्कार आर्थिक वर्ष 1996-97 में प्रारम्भ किया गया था
(d) पुरस्कार में विजेता को ₹ 7.5 लाख रुपये नकद, एक पदक तथा मान-पत्र दिया जाता है

74. 'द्रोणाचार्य पुरस्कार' के सम्बन्ध कथन में सही नहीं है—
(a) पुरस्कार विख्यात प्रशिक्षकों को सम्मानित करने हेतु वर्ष 1985 में प्रारम्भ किया गया था
(b) पुरुस्कार में गुरु द्रोणाचार्य की मूर्ति ₹ 5,00,000 नकद तथा मान-पत्र दिया जाता है
(c) पुरस्कार वर्ष के केवल एक ही प्रशिक्षक को दिया जाता है
(d) पुरस्कार 'मानव संसाधन' विकास मन्त्रालय के अन्तर्गत 'युवा कार्यक्रम और खेल विभाग' द्वारा दिया जाता है

75. जूडो बाउट शुरू करने के पहले रेफरी किस शब्द का प्रयोग करता है?
(a) यूसेगाच (b) हिकीवाके
(c) हजीमे (Hazime) (d) रे

76. जूडो में छोटे नियमोल्लंघन पर दण्डित किया जाता है—
(a) शीडो (Shido) द्वारा (b) चुई द्वारा
(c) कोकू द्वारा (d) इनमें से कोई नहीं

77. महिलाओं के लिए भाले का वजन होता है
(a) 400 ग्राम (b) 500 ग्राम
(c) 600 ग्राम (d) 800 ग्राम

78. 3,000 मीटर स्टीपल चेज में पानी में कूदों की संख्या कितनी होती है?
(a) छः (b) सात (c) आठ (d) दस

79. 400 मीटर हर्डल्स में स्टार्ट लाइन से प्रथम हर्डल की दूरी कितनी होती है?
(a) 35 मीटर (b) 40 मीटर
(c) 45 मीटर (d) 42 मीटर

80. एथलेटिक्स में पुरुषों के लिए क्रॉस-कण्ट्री प्रतियोगिता की दूरी कितनी होती है?
(a) 16 किमी (b) 12 किमी
(c) 15 किमी (d) 25 किमी

81. हेप्टेथलॉन प्रतियोगिता कितने दिन में पूरी की जाती है?
(a) एक (b) तीन (c) दो (d) चार

82. पाठ्यक्रम अंग्रेजी भाषा के किस शब्द का पर्यायवाची है?
(a) एजूकेशन (b) कोर्स (c) बुक्स (d) केरीकुलम

83. 'केरीकुलम' शब्द का अर्थ होता है—
(a) पाठ्यक्रम (b) किताबें
(c) दौड़ का मैदान (d) इनमें से कोई नहीं

84. शिक्षा की प्रक्रिया के कितने मुख्य तत्त्व हैं?
(a) दो (b) तीन (c) चार (d) पाँच

85. शिक्षा की प्रक्रिया का मुख्य तत्त्व कौन-सा है?
(a) शिक्षक (b) विद्यार्थी
(c) पाठ्यक्रम (d) ये सभी

86. "पाठ्यक्रम में वे सब क्रियाएँ सम्मिलित हैं, जिनका हम शिक्षा के उद्देश्यों को प्राप्त करने हेतु विद्यालय में उपयोग करते हैं।" यह किसका कथन है ?
(a) हर्बर्ट स्पेन्सर का (b) मुनरो का
(c) हैल्पस्टेडर का (d) स्टीफेन्स का

87. मनुष्य शरीर में पानी की मात्रा होती है?
(a) 60% (b) 70%
(c) 75% (d) 80%

88. मनुष्य शरीर में सबसे छोटी हड्डी होती है?
(a) टीबिया (b) मेटाटार्सल
(c) फेलेन्ज (d) टार्सल (Tarsal)

89. विटामिन-डी की कमी से कौन-सी बीमारी होती है?
(a) बेरी-बेरी (b) स्कर्वी
(c) रिकेट्स (d) नाइट ब्लाइण्डनेस

Adda247 GET IT ON Google Play

90. रक्त किन-से बना होता है?
(a) पानी (b) प्रोटीन
(c) साल्ट (d) इनमें से कोई नहीं

91. फेशियल बोन्स कितनी होती हैं?
(a) 15 (b) 14
(c) 10 (d) 21

92. एक बॉस्केटबॉल का भार कितना होता है?
(a) 567-650 ग्राम (b) 400-800 ग्राम
(c) 500-600 ग्राम (d) 650-700 ग्राम

93. सभी अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ इसके नियमों के अधीन होनी चाहिए—
(a) आई. ए. ए. एफ. (b) आई. ओ. ए.
(c) बी. एफ. आई. (d) ए. ए. एफ. आई.

94. एक कोच का गुण होना चाहिए—
(a) स्वार्थी (b) समायोजक
(c) खुला दिमाग (d) आत्मविश्वास

95. एक शिविर के द्वारा आप क्या सीखेंगे?
(a) अनुशासन (b) बहादुरी (c) उपस्थिति (d) कार्य

96. प्रत्यक्ष संचारण वाला रोग यह है—
(a) टी. बी. (b) हुकवॉर्म (c) डिप्थीरिया (d) एड्स

97. कौल तथा कपूर कमेटी जिसका मुख्य उद्देश्य रोम ओलम्पिक में भारतीय खिलाड़ियों के प्रदर्शन का मूल्यांकन था, की स्थापना किस वर्ष हुई?
(a) वर्ष 1940 (b) वर्ष 1950
(c) वर्ष 1960 (d) वर्ष 1970

98. राष्ट्रीय खेल संस्था, पटियाला की स्थापना किस वर्ष हुई ?
(a) वर्ष 1961 (b) वर्ष 1951
(c) वर्ष 1941 (d) वर्ष 1931

99. भारतीय खेलों की सर्वश्रेष्ठ संस्था 'राष्ट्रीय खेल संस्थान' एशियाई खेलों के बाद कब अस्तित्व में आई?
(a) वर्ष 1972 (b) वर्ष 1962
(c) वर्ष 1952 (d) वर्ष 1982

100. भारत सरकार ने नई 'राष्ट्रीय खेल नीति' को अपनी स्वीकृति कब प्रदान की ?
(a) 11 सितम्बर, 2001 (b) 11 सितम्बर, 2002
(c) 11 दिसम्बर, 2001 (d) 11 अक्टूबर, 2001

101. मेजर जनरल नरेन्द्र सिंह खेल प्राधिकरण के महानिदेशक थे—
(a) प्रथम (b) द्वितीय (c) तृतीय (d) चतुर्थ

102. खेल प्राधिकरण के प्रथम सचिव थे—
(a) एम. एल. कपूर (b) मेजर एल. एस. बिष्ट
(c) कर्नल अत्रि (d) ए. एस. तलवार

103. किसके अनुसार, "पाठ्यक्रम को मानव जाति के सम्पूर्ण ज्ञान तथा अनुभवों का सार समझना चाहिए"?
(a) फ्रोबेल (b) नैश
(c) एच. सी. बक (d) इनमें से कोई नहीं

104. पाठ्यक्रम का संगठन होता है—
(a) शैक्षिक (b) मनोवैज्ञानिक
(c) व्यावहारिक (d) इनमें से कोई नहीं

105. शारीरिक शिक्षा का पाठ्यक्रम किस विचारधारा पर आधारित है?
(a) मनोवैज्ञानिक (b) सामाजिक
(c) जनतान्त्रिक (d) ये सभी

106. सतत श्रेणी में परोक्ष विधि द्वारा मध्यक निकालने का सूत्र होता है—
(a) $\bar{X} = A + \frac{\Sigma fd}{N} \times i$ (b) $\bar{X} = \frac{\Sigma fd}{N} \times i$
(c) $\bar{X} = A + \frac{\Sigma fd}{N}$ (d) $\bar{X} = \frac{\Sigma fd}{N}$

107. विचलन को प्रदर्शित करते हैं—
(a) x से (b) i से (c) A से (d) d से

108. वर्गान्तर को निरूपित करते हैं—
(a) N द्वारा (b) i द्वारा (c) x द्वारा (d) A द्वारा

109. "मध्यका समंक श्रेणी का वह पद है, जो समूह को दो समान भागों में इस प्रकार विभक्त करता है कि एक भाग में समस्त मूल्य मध्यका से अधिक हों और दूसरे भाग में समस्त मूल्य मध्यका से कम हों।" यह परिभाषा दी है—
(a) सेक्राइस्ट ने (b) क्रॉक्सटन ने
(c) कोनर ने (d) इनमें से कोई नहीं

110. किसके अनुसार, "एक श्रेणी की मध्यका, आकार के आधार पर क्रमबद्ध करने पर, उस पद का ऐसा अनुमानित अथवा वास्तविक मूल्य है, जो वितरण को दो भागों में बाँट देता है"?
(a) कोनर (b) सेक्राइस्ट (c) क्रॉफोर्ड (d) रेडमैन

111. कौन-से सिद्धान्त में कोच की भूमिका एक नेता तथा मार्गदर्शक की होती है ?
(a) खेल प्रशिक्षण का आधार विज्ञान
(b) खेल प्रशिक्षण द्वारा जनित आत्मविश्वास
(c) खेल प्रशिक्षण एक क्रमबद्ध प्रक्रिया
(d) खेल प्रशिक्षण एक शैक्षिक पद्धति

112. "प्रशिक्षण प्राय: सप्ताहों, महीनों, वर्षों तक बाधारहित चलने वाली प्रक्रिया है। बाधाएँ प्राय: प्रदर्शन में सहायक नहीं होतीं", सिद्धान्त है—
(a) अवधिबद्ध प्रशिक्षण क्रम (b) चरम सीमा सम्बन्धी मापदण्ड
(c) बाधारहित प्रशिक्षण (d) उपरोक्त सभी

113. प्रशिक्षण सघनता का उद्देश्य केवल भरपाई की क्षमता को बढ़ाना होता है। प्रशिक्षण सघनता के प्रकार हैं—
(a) पाँच (b) चार (c) दो (d) सात

Adda247 GET IT ON Google Play

114. बल प्रशिक्षण से जुड़े व्यायाम के क्रमिक प्रबन्ध की विधियाँ हैं—
(a) साधारण प्रशिक्षण पद्धति
(b) जोड़ा प्रशिक्षण पद्धति
(c) वृत्तीय प्रशिक्षण पद्धति
(d) उपरोक्त सभी

115. "एक समूह पूरा कर लेने पर शिक्षार्थी दूसरे समूह की ओर बढ़ता है।" यह प्रशिक्षण पद्धति कहलाती है—
(a) जोड़ा प्रशिक्षण (b) वृत्तीय प्रशिक्षण
(c) साधारण प्रशिक्षण (d) इनमें से कोई नहीं

116. "प्रचलित आँकड़ों को ध्यान में रखकर सम्भावित उच्च आँकड़ों के स्तर प्राप्ति को लक्ष्य मानकर अभ्यास किया जाना चाहिए।" यह सिद्धान्त है—
(a) ऊर्ध्वगामी तीव्रता सम्बन्धी नियम
(b) अवधिबद्ध प्रशिक्षण क्रम सिद्धान्त
(c) चरम सीमा सम्बन्धी मापदण्ड नियम
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

117. किस नियम के अनुसार खिलाड़ी को प्रशिक्षण के बीच सम्बन्धित सूचनाएँ, तकनीक, कार्य-कौशल से जुड़ी जानकारी स्पष्टत: दी जानी चाहिए?
(a) सूचना प्रसारण का नियम
(b) प्रशिक्षण सम्बन्धी स्पष्टीकरण का नियम
(c) साधारण/विशेष तैयारी का नियम
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

118. अनुभव पर आधारित परिस्थितिजनित समस्याओं का आकलन तथा निवारण कौन-सा सिद्धान्त बताता है?
(a) प्रशिक्षण से जुड़ी भागीदारी का नियम
(b) कारण व निवारण का नियम
(c) समस्याओं के आकलन का नियम
(d) चरम सीमा सम्बन्धी मापदण्ड का नियम

119. किस नियम के अनुसार खिलाड़ी के शरीर को क्रमानुसार थकान जनित बोझ का अभ्यस्त कराना चाहिए?
(a) चरम सीमा सम्बन्धी मापदण्ड नियम
(b) लक्ष्य प्राप्ति का नियम
(c) ऊर्ध्वगामी तीव्रता सम्बन्धी नियम
(d) शारीरिक क्षमता का नियम

120. सीखने की क्रिया को प्रभावित करती है—
(a) नित्यचर्या (b) व्यक्तिगत भिन्नताएँ
(c) सुविधाएँ (d) ये सभी

121. दक्षता शारीरिक प्रक्रियाओं के कार्यक्रम में कौन-से कौशल सीखना आवश्यक है?
(a) दौड़ना (b) चलना (c) कूद (d) ये सभी

122. किसी व्यक्ति में बिना थकावट के प्रतिदिन के कार्य करने की सामर्थ्य को कहते हैं—
(a) क्षमता (b) शक्ति
(c) दक्षता (d) सहनशक्ति

123. हृदय में ऊपर की ओर होता है—
(a) दोनों आलिन्द (b) दोनों निलय
(c) केवल दाहिना आलिन्द (d) केवल बायाँ निलय

124. "शारीरिक दक्षता हमारी जैविक गतिशीलता की क्षमता जो कि क्रिया प्रणाली एवं चयापचय प्रणाली से बनती है, पर निर्भर करती है।" यह परिभाषा किसने दी है?
(a) मैकगुइगन (b) ब्रकर बॉले
(c) सैण्ड (d) क्रॉफोर्ड

125. किसके अनुसार "किसी कार्य विशेष के दबाव होने के उपरान्त भी पुन: संचार एवं श्वास क्रिया के पुन: स्थापन की सामर्थ्य को शारीरिक दक्षता कहा जाता है?"
(a) ब्रकर बॉले (b) सेक्राइस्ट
(c) के. एल. एण्डरसन (d) सी. सी. क्रॉफोर्ड

उत्तरमाला

1. (d)	2. (c)	3. (d)	4. (b)	5. (d)	6. (d)	7. (a)	8. (b)	9. (b)	10. (c)
11. (d)	12. (a)	13. (a)	14. (c)	15. (d)	16. (c)	17. (a)	18. (d)	19. (c)	20. (d)
21. (c)	22. (a)	23. (b)	24. (c)	25. (d)	26. (d)	27. (c)	28. (a)	29. (a)	30. (c)
31. (c)	32. (c)	33. (c)	34. (c)	35. (d)	36. (d)	37. (d)	38. (c)	39. (b)	40. (c)
41. (d)	42. (c)	43. (b)	44. (c)	45. (b)	46. (a)	47. (a)	48. (a)	49. (d)	50. (b)
51. (b)	52. (d)	53. (c)	54. (a)	55. (d)	56. (d)	57. (c)	58. (a)	59. (d)	60. (a)
61. (d)	62. (b)	63. (a)	64. (b)	65. (c)	66. (a)	67. (d)	68. (b)	69. (c)	70. (c)
71. (d)	72. (d)	73. (c)	74. (c)	75. (c)	76. (a)	77. (c)	78. (b)	79. (c)	80. (b)
81. (c)	82. (d)	83. (c)	84. (b)	85. (d)	86. (b)	87. (b)	88. (d)	89. (c)	90. (d)
91. (b)	92. (a)	93. (d)	94. (d)	95. (a)	96. (b)	97. (c)	98. (a)	99. (d)	100. (a)
101. (a)	102. (d)	103. (a)	104. (b)	105. (c)	106. (a)	107. (d)	108. (b)	109. (c)	110. (b)
111. (b)	112. (c)	113. (c)	114. (d)	115. (a)	116. (c)	117. (b)	118. (a)	119. (c)	120. (d)
121. (d)	122. (c)	123. (a)	124. (b)	125. (c)					

मॉडल पेपर 5

प्रवक्ता भर्ती परीक्षा
(शारीरिक शिक्षा)

1. निम्नलिखित में से सीखने का मुख्य नियम है—
(a) बहुप्रतिक्रिया नियम (b) अभ्यास का नियम
(c) अपूर्ण क्रिया का नियम (d) सादृश्यीकरण का नियम

2. थार्नडाइका का अधिगम सिद्धान्त निम्नलिखित नाम से जाना जाता है—
(a) प्रयास व त्रुटि का सिद्धान्त
(b) पुनर्बलन का सिद्धान्त
(c) अन्तर्दृष्टि का सिद्धान्त
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

3. सीखने के मुख्य नियमों के अतिरिक्त गौण नियम भी हैं जो मुख्य नियमों को विस्तार देते हैं। गौण नियम हैं—
(a) प्रयत्न व भूल का नियम (b) बहुप्रतिक्रिया नियम
(c) अभ्यास का नियम (d) प्रभाव का नियम

4. कक्षा वातावरण में सीखने का महत्वपूर्ण नियम है—
(a) रटने का नियम
(b) अवांछित विश्राम
(c) हस्तलेखन
(d) व्यवस्थित अधिगम प्रक्रिया

5. सीखी गई क्रिया का अन्य समान परिस्थितियों में उपयोग किया जाना कहलाता है—
(a) अधिगम (b) अधिगम स्थानान्तरण
(c) परिपक्वता (d) इनमें से कोई नहीं

6. 'भारतीय कुश्ती संघ' की स्थापना कब हुई थी ?
(a) सन् 1944 (b) सन् 1949
(c) सन् 1948 (d) सन् 1950

7. आइसोकाइनेटिक व्यायामों की खोज कब हुई?
(a) सन् 1968 (b) सन् 1965
(c) सन् 1961 (d) सन् 1963

8. महिला खिलाड़ियों को ओलम्पिक खेलों में प्रवेश मिला—
(a) 1896, एथेन्स में (b) 1900, पेरिस में
(c) 1903, लन्दन में (d) 1960, रोम में

9. वह देश, जिसने पाँच बार फुॅटबॉल का विश्वकप जीता—
(a) इटली (b) जर्मनी
(c) चीन (d) ब्राजील

10. अब तक हुए सद्‌भावना खेल कौन-से हैं?
(a) 1986-मास्को (b) 1990-सिएटल
(c) 1994- सेंटपीटर्सबर्ग (d) ये सभी

11. निम्न में से थकान महसूस नहीं करती हैं—
(a) रैखित पेशियाँ
(b) अरेखित पेशियाँ
(c) रेखित व अरेखित पेशियाँ
(d) अरेखित व ह्रदयी पेशियाँ

12. निम्नांकित में से किस पेशी कोशिका में बहुकेन्द्रकीय स्थिति पाई जाती है—
(a) रेखित पेशियाँ (b) अरेखित पेशियाँ
(c) ह्रदयी पेशियाँ (d) अरेखित व ह्रदयी पेशियाँ

13. शाखान्वित पेशी तन्तु पाए जाते हैं—
(a) रेखित पेशियों में
(b) अरेखित पेशियों में
(c) ह्रदयी पेशियों में
(d) अरेखित पेशियों व ह्रदयी पेशियों में

14. अस्थियों के साथ जुड़ी पेशियाँ हैं—
(a) रेखित (b) अरेखित
(c) ह्रदयी (d) इनमें से सभी

15. पसलियों व तनुपट की पेशियाँ सहायक हैं—
(a) आहारनाल के क्रमानुकुंचन में
(b) ह्रदय स्पन्दन में
(c) संवातन में
(d) इनमें से सभी

16. धूप से मनुष्य को कौन-सा विटामिन प्राप्त होता है—
(a) विटामिन C (b) विटामिन E
(c) विटामिन B (d) विटामिन A

17. दूषित भोजन से फैलने वाला रोग है—
(a) डिफ्थीरिया
(b) रिकेट्स
(c) हैजा
(d) तपेदिक

Adda247 GET IT ON Google Play

18. अच्छे स्वास्थ्य की पहचान है—
(a) चमकीले बाल (b) दृढ़ माँसपेशियाँ
(c) गुलाबी गाल (d) गुलाबी होंठ

19. तम्बाकू में हानिकारक रसायन होता है—
(a) केफीन (b) निकोटिन
(c) मारफीन (d) थ्रीन

20. जाड़े के मौसम में स्नान करना चाहिए—
(a) प्रतिदिन (b) कभी-कभी
(c) सप्ताह में एक दिन (d) तीसरे दिन

21. हीरो इण्डियन स्पोर्ट्स एकेडमी (HISA) का गठन किया गया—
(a) 2000 ई. से (b) 2001 ई. से
(c) 2002 ई. से (d) 2003 ई. से

22. 'लॉरियस विश्व खेल पुरस्कार' प्रदान करने वाली संस्था है—
(a) BCCI
(b) FICA
(c) विश्व खेल अकादमी
(d) पेट्रोलियम स्पोर्ट्स कण्ट्रोल बोर्ड

23. मनोरंजन कार्यक्रम के संचालन के प्राय: कितने अंग हैं?
(a) एक (b) दो
(c) तीन (d) चार

24. मनोरंजन—
(a) सामाजिक समानता प्रदान करते हैं
(b) माननीय तथा शरीरिक शक्तियों का विकास करते हैं
(c) कार्य-कुशलता में बढ़ोतरी करते हैं
(d) उपरोक्त सभी

25. निम्न में से मनोरंजन के साधन हैं—
(a) वाद-विवाद (b) लोक-नृत्य
(c) खेल (d) उपरोक्त सभी

26. पुलेला पी. गोपीचन्द सम्बन्ध रखता है?
(a) एथेलेटिक्स से (b) टेनिस से
(c) बैडमिन्टन से (d) क्रिकेट से

27. 'ईगल' शब्द किसके साथ जुड़ा है?
(a) बॉस्केटबॉल (b) फुटबॉल
(c) गोल्फ (d) हेण्डबॉल

28. 'रोहिंग्टन बरिया ट्राफी' किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) फुटबॉल (b) बैडमिन्टन
(c) बॉलीबॉल (d) क्रिकेट

29. फुटबॉल गेंद की परिधि कितनी होती है?
(a) 30 से 31 इंच (b) 27 से 28 इंच
(c) 24 से 25 इंच (d) इनमें से कोई नहीं

30. फुटबॉल में पेनल्टी क्षेत्र की गोल लाइन से दूरी होती है?
(a) 16.25 मीटर (b) 16.50 मीटर
(c) 16.00 मीटर (d) 16.75 मीटर

31. नेटवेस्ट ट्राफी किससे सम्बन्धित है—
(a) क्रिकेट (b) फुटबॉल
(c) हॉकी (d) इनमें से कोई नहीं

32. इडनगार्डन स्टेडियम स्थित है—
(a) दिल्ली में (b) कोलकाता में
(c) मुम्बई में (d) चेन्नई में

33. होल्कर ट्राफी किस खेल से सम्बन्धित है—
(a) चेस (b) ब्रिज
(c) गोल्फ (d) पोलो

34. जॉकी (Jocky) शब्द किस खेल से सम्बन्धित है—
(a) पोलो (b) गोल्फ
(c) ब्रिज (d) हार्स रेसिंग

35. लाल रक्त कण कहाँ बनते हैं?
(a) बोन मेरो में (b) हृदय में
(c) लीवर में (d) इनमें से कोई नहीं

36. पेट्रीसाजट (Petrisagt) मसाज के अन्तर्गत आते हैं—
(a) पिकिंगअप, रिगिंग, रोलिंग
(b) हेकिंग, क्लेपिंग, बीटिंग
(c) वायब्रेसन, शेंकिंग एण्ड पाउडिंग
(d) उपरोक्त सभी

37. स्ट्रोकिंग मेनीपुलेशन (Stroking manipulation) को वर्गीकृत किया है—
(a) इफ्लूरेज (b) स्ट्रोकिंग
(c) (A) व (B) दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

38. सुनील गावस्कर द्वारा लिखित पुस्तक है—
(a) सनीडेज (b) वन डे वंडर्स
(c) रन्स इन रुईन्स (d) इनमें से सभी

39. मनुष्य शरीर के लिए आवश्यक एमीनो अम्ल की संख्या है—
(a) 9 आवश्यक एमीनो अम्ल
(b) 12 आवश्यक एमीनो अम्ल
(c) 3 आवश्यक एमीनो अम्ल
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

40. विटामिन K प्रचुर मात्रा में पाया जाता है—
(a) भैंस के दूध में (b) माँ के दूध में
(c) गाय के दूध में (d) इनमें से कोई नहीं

41. आधुनिक ओलम्पिक खेलों का पुनर्जीवन किसने किया?
(a) अब्राहिम लिंकन
(b) पेरी ओ ब्राईन
(c) जार्ज वाशिंगटन
(d) बेरन पियरे डी. कार्बतिन

42. आई. ओ. सी, आलम्पिक खेलों का आवण्टन किसे करता है?
(a) देश (b) प्रान्त
(c) महाद्वीप (d) शहर

Adda247 GET IT ON Google Play

43. प्राचीन ग्रीस में 'पालेस्त्रा' (Palaestra) एक संस्थान के रूप में विकसित हुआ, जहाँ लोग—
(a) दर्शन और राजनीति पर बहस किया करते थे।
(b) संगीत में दक्षता प्राप्त करते थे।
(c) शारीरिक गतिविधियों में निरत रहते थे।
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं।

44. व्यवहारवादियों (Pragmatists) के मतानुसार वास्तविकता कुछ ऐसी होती है, जो—
(a) निरपेक्ष है (b) निर्धारित है
(c) अनुभावित है (d) इनमें से कोई नहीं

45. निम्न में से किस एथलीट ने ओलम्पिक खेलों में विभिन्न टी. और एफ. प्रतियोगिताओं में फायनल के लिए योग्यता प्राप्त की थी?
(a) मिल्खा सिंह (b) श्री रामसिंह
(c) पी. टी. उषा (d) इनमें से सभी

46. दर्शनशास्त्र क्या प्रभावित करता है?
(a) शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम
(b) खेल प्रतियोगिताएँ
(c) शारीरिक शिक्षा का विकास
(d) शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्य

47. पेडलर्स (Paddlers) किस खेल से जुड़े हुए हैं?
(a) हॉकी खिलाड़ी (b) गोल्फ खिलाड़ी
(c) बॉक्सर (मुक्केबाज) (d) टेबल टेनिस खिलाड़ी

48. भारत में प्रशिक्षकों को दिया जाने वाला सर्वोच्च पुरस्कार?
(a) अर्जुन पुरस्कार (b) द्रोणाचार्य पुरस्कार
(c) राजीव गांधी खेल रत्न (d) अति विशिष्ट ज्योति

49. ओलम्पिक आदर्श वाक्य में 'सायटियस' नामक टर्म का क्या मतलब होता है?
(a) तीव्रतर (b) उच्चतर
(c) बलवान्तर (d) इनमें से सभी

50. लचीलेचन (Flexibility) के विकास की सर्वोत्तम पद्धति क्या है?
(a) बेलिस्टिक पद्धति
(b) स्लोस्ट्रेचिंग पद्धति
(c) स्लोस्ट्रेचिंग तथा होल्डिंग पद्धति
(d) रिलेक्सेशन

51. फुटबॉल में विरोधी टीम को प्रत्यक्ष किक कब नहीं दी जाती है?
(a) अनजाने में बाल हाथ से छूने पर
(b) विरोधी को धक्का देने पर
(c) विरोधी को मारने पर
(d) विरोधी के ऊपर कूदने पर

52. कौन-सी अध्यापन पद्धति शारीरिक शिक्षा में सर्वश्रेष्ठ मानी जाती है?
(a) आदेश पद्धति (b) प्रदर्शन पद्धति
(c) मौखिक पद्धति (d) चर्चा पद्धति

53. एक धावन पथ में एक लाइन की चौड़ाई कितनी होती है?
(a) 1.20 मीटर (b) 1.21 मीटर
(c) 1.22 मीटर (d) 1.24 मीटर

54. 'इण्डियन क्रिकेट प्लेयर्स एसोसिएशन' (I.C.P.A.) की स्थापना कब हुई?
(a) 29 अक्टूबर, 2002 (b) 29 अक्टूबर, 2003
(c) 29 अक्टूबर, 2004 (d) 29 अक्टूबर, 2005

55. वेण्ट्रिकल से प्रति मिनट निष्कासित रक्त की मात्रा कहलाती है—
(a) कॉर्डिएक साइकिल (b) कॉर्डिएक आउटपुट
(c) कॉर्डिएक वॉल्यूम (d) हट वॉल्यूम

56. खेलकूद में शक्ति प्रयोग पर कौन-सा सिद्धान्त लागू होता है?
(a) मांसपेशी का (b) शारीरिक बनावट का
(c) हड्डी का (d) सी. जी. का

57. खेल प्रशिक्षण का उद्देश्य है—
(a) यान्त्रिक कौशल (b) शारीरिक क्षमता
(c) युक्ति कौशल (d) ये सभी

58. वी० एस० चौहान किस खेल से सम्बन्ध रखते हैं?
(a) पेन्टाथलन (b) डेकाथलन
(c) हेप्टाथलन (d) इनमें से कोई नहीं

59. 'स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है'—यह कथन है—
(a) अरस्तू का (b) महात्मा गाँधी का
(c) वुडवर्थ का (d) जेम्स डेयर का

60. खेल का मनोरंजन सिद्धान्त किसने दिया था?
(a) मैक्डूगल (b) जी० टी० डब्ल्यू० पैट्रिक
(c) चार्ल्स डार्विन (d) टी० पी० नन

61. रक्त में यूरिया की वृद्धि किस अंग के विकार से होती है?
(a) हृदय (b) गुर्दे
(c) यकृत (d) पित्ताशय

62. खो-खो में एक पारी की समयावधि होती है—
(a) 9 मिनट (b) 7 मिनट
(c) 6 मिनट (d) 11 मिनट

63. पापिंग क्रीज किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) हॉकी (b) क्रिकेट
(c) फुटबॉल (d) हैण्डबॉल

64. वाई० एस० सी० ए० कॉलेज, चेन्नई के प्रथम प्रिंसिपल कौन थे?
(a) जी० डी० सोंधी
(b) एच० सी० बक
(c) राजकुमारी अमृत कौर
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

Adda247 GET IT ON Google Play

65. एनाबोलिक स्टेरॉइड्स का सीधा प्रभाव पड़ता है—
(a) हृदय पर (b) मांसपेशियों पर
(c) दिमाग पर (d) फेफड़ों पर

66. 'एथलीट फुट' होने का कारण है—
(a) वायरस (b) बैक्टीरिया
(c) फंगस (d) इनमें से कोई नहीं

67. निम्न में से कौन-सी मास्टर ग्लेण्ड है?
(a) थायराइड (b) पिट्यूटरी
(c) हाइपोथैलेमस (d) थायमस

68. मनुष्य शरीर में पानी की मात्रा होती है—
(a) 60% (b) 70% (c) 75% (d) 80%

69. वर्ष 2006 में होने वाले एशियाई खेल कहाँ हुए थे?
(a) सियोल में (b) दोहा में
(c) बैंकाक में (d) जकार्ता में

70. प्राचीन ओलम्पिक खेलों का आरम्भ किसने किया था?
(a) यूनान ने (b) रोम ने
(c) पुर्तगालियों ने (d) मिस्र ने

71. बेटेन एक्सचेंज जोन की रेखा किस रंग की होती है?
(a) पीले रंग की (b) नीले रंग की
(c) लाल रंग की (d) हरे रंग की

72. 'टायलिन' नामक एन्जाइम किसमें पाया जाता है?
(a) आँत में (b) लार में
(c) यकृत में (d) आमाशय में

73. ''शारीरिक शिक्षा शरीर की शिक्षा है।'' यह परिभाषा किसने दी ?
(a) जे० एफ० विलियम्स
(b) नैश
(c) शर्मक
(d) केन्द्रीय सरकार की शारीरिक शिक्षा की सलाहकार समिति

74. शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के किस विकास पर ध्यान देती है?
(a) मानसिक (b) सामाजिक
(c) शारीरिक (d) ये सभी

75. ''मजबूत शारीरिक नीति के बिना कोई राष्ट्र महान् नहीं बन सकता।'' यह कथन किसका है?
(a) स्वामी विवेकानन्द का
(b) डॉ० राधाकृष्णन का
(c) जवाहरलाल नेहरू का
(d) उपरोक्त में से किसी का नहीं

76. शारीरिक प्रशिक्षण के द्वारा व्यक्ति का शरीर बनाया जाता है—
(a) स्वस्थ (b) सहनशील
(c) बलशाली (d) ये सभी

77. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य क्या है?
(a) मनुष्य का शारीरिक विकास
(b) मनुष्य का मानसिक विकास
(c) मनुष्य का सामाजिक विकास
(d) मनुष्य का सर्वांगीण विकास

78. 'आर्थिक अभिलेख' निम्न में से किसकी प्रक्रिया है?
(a) विद्यालय सर्वेक्षण (b) कार्य विश्लेषण
(c) प्रलेखी विश्लेषण (d) जनमत सर्वेक्षण

79. निम्न में से कौन-सी 'प्रलेखी विश्लेषण' की प्रक्रिया है?
(a) स्वास्थ्य अभिलेख (b) अभिलेख निरीक्षण
(c) प्रत्यय निरीक्षण (d) निरीक्षण

80. कौन-सी 'प्रलेखी विश्लेषण' की प्रक्रिया नहीं है?
(a) प्रशासकीय अभिलेख (b) प्रतिवेदन
(c) आर्थिक अभिलेख (d) अभिलेख निरीक्षण

81. समुदाय सर्वेक्षण का उपकरण कौन-सा है?
(a) प्रश्नावली (b) साक्षात्कार
(c) प्रत्यय निरीक्षण (d) ये सभी

82. 'साक्षात्कार' निम्न में से किसका उपकरण है?
(a) कार्य विश्लेषण (b) प्रलेखी विश्लेषण
(c) समुदाय सर्वेक्षण (d) इनमें से कोई नहीं

83. निम्न में से कौन-सा अनुसन्धान सर्वाधिक वैज्ञानिक है?
(a) वर्णनात्मक अनुसन्धान (b) प्रयोगात्मक अनुसन्धान
(c) ऐतिहासिक अनुसन्धान (d) साहित्यिक अनुसन्धान

84. पुन: प्रशिक्षण का अध्ययन कितनी अवस्थाओं में किया जा सकता है?
(a) तीन (b) चार (c) पाँच (d) छः

85. तकनीकी प्रशिक्षण सम्बन्धी विधियों में प्रमुख हैं—
(a) प्रस्तुत विधि (b) सहयोग विधि
(c) कार्यविधि (d) ये सभी

86. कार्य कौशल प्रशिक्षण अवधि में 'आने वाली कठिनाइयों का प्रशिक्षण द्वारा निवारण' कौन-सी अवस्था है?
(a) चौथी अवस्था (b) तीसरी अवस्था
(c) दूसरी अवस्था (d) पहली अवस्था

87. प्रतियोगिता की किस पद्धति में एक बार हार जाने वाली टीम प्रतियोगिता से बाहर हो जाती है?
(a) चुनौती पद्धति (b) राउण्ड राविन पद्धति
(c) संयुक्त पद्धति (d) नॉक आउट पद्धति

88. मेजर राज्यवर्द्धन राठौर का सम्बन्ध है—
(a) राजस्थान से (b) हरियाणा से
(c) पंजाब से (d) दिल्ली से

Adda247 GET IT ON Google Play

89. राज्यवर्द्धन राठौर ने 200 में से अंक प्राप्त किए—
(a) 170 (b) 175 (c) 177 (d) 179

90. राज्यवर्द्धन राठौर ने रजत पदक जीता—
(a) 14 अगस्त को (b) 15 अगस्त को
(c) 16 अगस्त को (d) 17 अगस्त को

91. भारतीय खेल प्राधिकरण का अध्यक्ष होता है—
(a) राष्ट्रपति (b) उपराष्ट्रपति
(c) प्रधानमन्त्री (d) उपप्रधानमन्त्री

92. भारतीय खेल प्राधिकरण का उपाध्यक्ष होता है—
(a) मुख्यमन्त्री (b) प्रधानमन्त्री (c) खेलमन्त्री (d) राष्ट्रपति

93. भारतीय खेल प्राधिकरण का मुख्यालय है—
(a) कोलकाता में (b) मुम्बई में
(c) चण्डीगढ़ में (d) नई दिल्ली में

94. कौन ज्ञानात्मक पक्ष में आता है?
(a) प्रतिक्रिया करना (b) मापदण्डों का ज्ञान
(c) 'a' व 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

95. कौन-सा पद ज्ञानात्मक पक्ष में नहीं आता है?
(a) घटनाओं का ज्ञान (b) विधियों का ज्ञान
(c) विशेष तथ्यों का ज्ञान (d) नियन्त्रण का ज्ञान

96. शारीरिक शिक्षा के पाठ्यक्रम को कितने भागों में बाँटा जा सकता है?
(a) तीन (b) चार (c) पाँच (d) छः

97. शारीरिक शिक्षा के पाठ्यक्रम के प्रकार हैं—
(a) कोर पाठ्यक्रम (b) बाल-केन्द्रित पाठ्यक्रम
(c) विषय-केन्द्रित पाठ्यक्रम (d) ये सभी

98. किस पाठ्यक्रम को अनुभव प्रधान पाठ्यक्रम भी कहते हैं?
(a) बाल-केन्द्रित पाठ्यक्रम (b) कोर पाठ्यक्रम
(c) क्रिया-प्रधान पाठ्यक्रम (d) विषय केन्द्रित पाठ्यक्रम

99. "शारीरिक शिक्षा स्वास्थ्य कार्यक्रमों का अति अनिवार्य भाग है।" यह किसका विचार है?
(a) माध्यमिक शिक्षा आयोग
(b) शिक्षा मन्त्रालय
(c) केन्द्रीय समाज कल्याण बोर्ड
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

100. यूनानियों ने सर्वप्रथम विश्व स्तर के प्रथम खेल-कूद आयोजन ओलम्पिक खेलों की शुरूआत की थी तो खेल-कूद प्रशिक्षण ने व्यावसायिक रूप धारण कर लिया—
(a) आज से लगभग 3000 वर्ष पूर्व
(b) आज से लगभग 500 वर्ष पूर्व
(c) आज से लगभग 7000 वर्ष पूर्व
(d) उपरोक्त सभी सत्य हैं

101. प्राचीन ओलम्पिक खेलों की तर्ज पर बैरेन डी० कार्बर्टिन ने ओलम्पिक खेलों को पुनर्जीवित किया—
(a) सन् 1896 (b) सन् 1796
(c) सन् 1696 (d) सन् 1596

102. प्रशिक्षण को व्यायामों का कार्यक्रम माना जाता है—
(a) दीर्घकालीन कार्यक्रम (b) लघुकालीन कार्यक्रम
(c) अतिलघुकालीन कार्यक्रम (d) इनमें से कोई नहीं

103. खेल-कूद प्रशिक्षण के द्वारा एक सामान्य व्यक्ति को परिवर्तित किया जा सकता है—
(a) श्रेष्ठ खिलाड़ी में (b) श्रेष्ठ व्यक्ति में
(c) उत्कृष्ट खिलाड़ी में (d) श्रेष्ठ धावक में

104. न्यायप्रियता, सहनशीलता, संयम, सद्व्यवहार इत्यादि गुणों का विकास कहलाता है—
(a) मूल्यात्मक विकास (b) भावात्मक विकास
(c) शैक्षिक विकास (d) ये सभी

105. खेलों को मादक द्रव्यों से दूर रखने के प्रयास किस प्रकार के विकास को प्रोत्साहित करते हैं?
(a) व्यक्तित्व विकास को (b) शैक्षिक विकास को
(c) 'a' व 'b' दोनों (d) मूल्यात्मक विकास को

106. एन्थ्रोपोमीट्रिक मापन होता है—
(a) हाई जम्प के खिलाड़ियों का
(b) लाँग जम्प के खिलाड़ियों का
(c) धावकों का
(d) उपरोक्त सभी का

107. नेशनल प्लान ऑफ एजूकेशन एण्ड रिक्रिएशन नामक संस्था द्वारा किन परीक्षणों का आयोजन किया जाता है?
(a) शारीरिक शक्ति परीक्षण (b) दैहिक दक्षता परीक्षण
(c) समन्वयन क्षमता परीक्षण (d) मानक उपलब्धि परीक्षण

108. लड़के एवं लड़कियों के लिए मानक उपलब्धि परीक्षण होते हैं—
(a) अलग-अलग (b) एक समान
(c) कुछ अलग व कुछ समान (d) इनमें से कोई नहीं

109. निम्न में से कौन-सा मानक उपलब्धि परीक्षण लड़कों के लिए नहीं है?
(a) डण्ड लगाना (b) क्रिकेट बॉल थ्रो
(c) लाँग जम्प (d) ये सभी सत्य

110. कौन-सा मानक उपलब्धि परीक्षण लड़कियों के लिए नहीं है?
(a) सिटअप्स (b) बॉल बाउन्सिंग
(c) स्किपिंग (d) चिनअप्स

111. कक्षा 8 के छात्रों के लिए निर्धारित डण्ड की संख्या है—
(a) 25-30 (b) 30-35
(c) 35-40 (d) इनमें से कोई नहीं

Adda247 GET IT ON Google Play

112. व्यक्तित्व को प्रभावित करने वाला वंशानुगत कारक है—
(a) अन्त:स्रावी ग्रन्थियाँ (b) शारीरिक रचना
(c) तन्त्रिका तन्त्र (d) ये सभी

113. परिवार व पड़ोस किस वातावरण के अन्तर्गत आते हैं?
(a) सामाजिक (b) भौतिक
(c) सांस्कृतिक (d) इनमें से कोई नहीं

114. किसके अनुसार, "प्रेरणा वह प्रक्रिया है जिसमें सीखने वाले की आन्तरिक शक्तियाँ व आवश्यकताएँ उसके पर्यावरण में विभिन्न लक्ष्यों की ओर निर्देशित होती हैं?"
(a) सेक्राइस्ट (b) कुक व क्रॉक्सटन
(c) जोन्स व सिम्पसन (d) क्रॉफोर्ड व रेडमैन

115. मनुष्य के व्यवहार को परिचालित करने वाली जन्म से प्राप्त एवं वातावरण के प्रभाव से उपार्जित प्रवृत्तियों को कहते हैं—
(a) स्वभाव (b) प्रेरक
(c) प्रेरणा (d) लक्षण

116. मनुष्य में पाए जाने वाले जन्मजात प्रेरक होते हैं—
(a) भूख (b) प्यास
(c) नींद (d) ये सभी

117. प्रेरक होते हैं—
(a) जन्मजात (b) उपार्जित
(c) 'a' व 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

118. उपार्जित प्रेरक के प्रकार होते हैं—
(a) दो (b) तीन (c) चार (d) पाँच

119. कैच द कैबूस, टेन ट्रिप्स, कीप द सेन्टर अवे, हाफ स्कॉच गोल्फ आदि किस स्तर के खेलकूद कार्यक्रम के अन्तर्गत आते हैं ?
(a) महाविद्यालय स्तरीय कार्यक्रम
(b) प्राइमरी विद्यालय स्तरीय कार्यक्रम
(c) विश्वविद्यालय स्तरीय कार्यक्रम
(d) माध्यमिक विद्यालय स्तरीय कार्यक्रम

120. विद्यालय स्तर पर खेलकूद का प्रबन्धन कितने प्रकार का होता है ?
(a) दो (b) तीन (c) चार (d) पाँच

121. एच० सी० बक के अनुसार किण्डरगार्टन के खेल के मैदान की माप होनी चाहिए—
(a) 150 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी (b) 200 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी
(c) 250 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी (d) 300 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी

122. प्राथमिक विद्यालय के खेल के मैदान की माप, एच० सी० बक के अनुसार—
(a) 100 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी (b) 200 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी
(c) 250 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी (d) 350 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी

123. एच० सी० बक के अनुसार, 1000 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी किस स्तर के विद्यालय के खेल के मैदान की माप है ?
(a) महाविद्यालय (b) प्राथमिक विद्यालय
(c) माध्यमिक विद्यालय (d) उच्चतर माध्यमिक विद्यालय

124. महाविद्यालय के मैदान की माप किसके अनुसार 2500 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी होनी चाहिए ?
(a) डॉ0 विलियम (b) डॉ0 नैश
(c) एच0 सी0 बक (d) डॉ0 पी0 एम0 जोसेफ

125. केन्द्रीय सलाहकार समिति के अनुसार प्राथमिक विद्यालय के खेल के मैदान की माप होनी चाहिए—
(a) 60×60 फुट (b) 60×50 फुट
(c) 50×60 फुट (d) 55×60 फुट

Adda247

उत्तरमाला

1. (b)	2. (a)	3. (b)	4. (c)	5. (d)	6. (c)	7. (a)	8. (b)	9. (d)	10. (d)
11. (d)	12. (a)	13. (c)	14. (a)	15. (c)	16. (c)	17. (c)	18. (b)	19. (b)	20. (a)
21. (c)	22. (c)	23. (d)	24. (d)	25. (d)	26. (c)	27. (c)	28. (d)	29. (b)	30. (b)
31. (a)	32. (b)	33. (b)	34. (d)	35. (a)	36. (a)	37. (c)	38. (d)	39. (a)	40. (c)
41. (d)	42. (d)	43. (c)	44. (c)	45. (d)	46. (d)	47. (d)	48. (b)	49. (a)	50. (c)
51. (a)	52. (b)	53. (c)	54. (a)	55. (b)	56. (b)	57. (d)	58. (b)	59. (a)	60. (b)
61. (b)	62. (a)	63. (b)	64. (b)	65. (b)	66. (c)	67. (b)	68. (b)	69. (b)	70. (a)
71. (c)	72. (b)	73. (d)	74. (d)	75. (b)	76. (d)	77. (b)	78. (c)	79. (a)	80. (d)
81. (d)	82. (c)	83. (b)	84. (b)	85. (d)	86. (a)	87. (d)	88. (a)	89. (d)	90. (d)
91. (c)	92. (c)	93. (d)	94. (b)	95. (d)	96. (b)	97. (d)	98. (c)	99. (a)	100. (a)
101. (a)	102. (a)	103. (c)	104. (a)	105. (d)	106. (d)	107. (d)	108. (a)	109. (d)	110. (d)
111. (b)	112. (d)	113. (a)	114. (c)	115. (b)	116. (d)	117. (c)	118. (a)	119. (b)	120. (b)
121. (a)	122. (c)	123. (d)	124. (c)	125. (a)					

मॉडल पेपर 6

प्रवक्ता भर्ती परीक्षा (शारीरिक शिक्षा)

1. व्यावसायिक शारीरिक शिक्षा के पाठ्यक्रमों को मान्यता देने वाली संस्था कौन-सी है?
(a) A.I.C.T.E. (b) N.C.T.E
(c) N.A.P.E. (d) P.E.A.

2. 'गली' किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) बिलियर्ड्स (b) गोल्फ
(c) क्रिकेट (d) हॉकी

3. 'गोल्डन बाल पुरस्कार' किस खेल के खिलाड़ी को प्रदान किया जाता है?
(a) बॉलीबॉल (b) सॉफ्टबॉल
(c) फुटबॉल (d) बॉस्केटबॉल

4. स्वतन्त्रता-प्राप्ति से पूर्व अंग्रेजों द्वारा संरक्षित खेलों में सम्मिलित खेल नहीं था—
(a) हॉकी (b) क्रिकेट
(c) फुटबॉल (d) स्वीमिंग

5. वर्ष 1984 की 'राष्ट्रीय खेल नीति' में संकल्पों को चार भागों में विभक्त किया था, जिनमें सम्मिलित नहीं है—
(a) खेल प्रबन्धन पर जोर
(b) देश में खेल का माहौल पैदा करना
(c) खेलों के विस्तार तथा प्रतियोगी स्तरों पर सुधार
(d) खेल सुविधाओं के ढाँचों में सुधार

6. 14वीं राष्ट्रीय युवा बॉलीबॉल चैम्पियनशिप का पुरुष वर्ग का विजेता कौन है?
(a) केरल (b) उत्तर प्रदेश
(c) महाराष्ट्र (d) गोवा

7. 'गोल्डन बाल पुरस्कार' का शुभारम्भ हुआ—
(a) 1980 ई. से (b) 1982 ई. से
(c) 1984 ई. से (d) 1986 ई. से

8. सामाजिक विकास से सम्बन्धित नहीं है—
(a) कौशल का विकास
(b) नेतृत्व का विकास
(c) मूल्यात्मक विकास
(d) सहयोगात्मक प्रवृत्ति का विकास

9. किसका सम्बन्ध शैक्षिक विकास से है?
(a) मानसिक विकास (b) भावात्मक विकास
(c) नेतृत्व काविकास (d) ध्यान की प्रवृत्ति का विकास

10. वह खेल, जिसमें भारत ने एशियाई खेल 2006 में लगातार पाँचवीं बार स्वर्ण पदक जीता—
(a) तैराकी (b) घुड़सवारी
(c) तीरंदाजी (d) कबड्डी

11. 'अर्जुन पुरस्कार' के सम्बन्ध में कथन सहीं नहीं है—
(a) पुरस्कार में अर्जुन की कांस्य प्रतिमा, 1,50,000 रुपये नकद तथा 'मान-पत्र' दिया जाता है।
(b) पुरस्कार ओलम्पिक/एशियाई, राष्ट्रमंडल खेल तथा क्रिकेट के खिलाड़ियों को दिया जाता है।
(c) पुरस्कार स्वदेशी खेल तथा विकलांग खिलाड़ियों को भी दिया जाता है।
(d) पुरस्कार मात्र अन्तर्राष्ट्रीय खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन हेतु दिया जाता है।

12. ओलम्पिक झण्डे के छल्ले (रिंग्स) क्या दर्शाते हैं?
(a) नदियाँ (b) पहाड़
(c) महाद्वीप (d) महासागर

13. वाय. एम. सी. ए. के त्रिभुजी प्रतीक चिह्न प्रतिलक्षित करता है—
(a) शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक विकास
(b) सामाजिक, आर्थिक एवं शारीरिक विकास
(c) आर्थिक विकास
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

14. शारीरिक सहनशक्ति सबसे बेहतर विकसित होती है?
(a) ड्यूरेशन लोड पद्धति द्वार (b) अन्तः एवं बाह्य पद्धति द्वारा
(c) सर्किट प्रशिक्षण द्वारा (d) रेसिस्टेन्स प्रशिक्षण द्वारा

15. शिक्षा मनोविज्ञान सहायक है—
(a) स्वयं को समझने में (b) बालक को समझने में
(c) शिक्षण विधियों के चयन में (d) सम्पूर्ण शैक्षिक प्रक्रिया में

16. सीखने के मुख्य नियमों के अतिरिक्त गौण नियम भी हैं जो मुख्य नियमों को विस्तार देते हैं। गौण नियम है—
(a) प्रयत्न व भूल का नियम (b) बहुप्रतिक्रिया नियम
(c) अभ्यास का नियम (d) प्रभाव का नियम

Adda247 GET IT ON Google Play

17. निम्न में से जो अधिगम के स्थानान्तरण का सिद्धान्त नहीं है, वह है—
(a) समान अंशों का सिद्धान्त
(b) समान अंशों का सिद्धान्त
(c) सामान्यीकरण का सिद्धान्त
(d) द्विपक्षीय सिद्धान्त

18. क्रिकेट का मूल नाम क्या है ?
(a) कोर्ट बाल (b) क्लब बाल
(c) लॉन बाल (d) ये सभी

19. प्रथम एशियाई खेल आयोजित हुए—
(a) नई दिल्ली में (b) जकार्ता में
(c) मनाली में (d) तेहरान में

20. प्रथम एशियाई खेल आयोजित किए गए—
(a) 1951 में (b) 1955 में
(c) 1960 में (d) 1965 में

21. हैदराबाद में स्थित है—
(a) लाल बहादुर शास्त्री स्टेडियम
(b) जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम
(c) राजीव गाँधी स्टेडियम
(d) चरण सिंह स्टेडियम

22. अब तक के एशियाई खेलों में सर्वोच्च स्थान प्राप्तकर्ता देश है—
(a) भारत (b) चीन
(c) जापान (d) पाकिस्तान

23. 3000 मीटर स्टीपल चेज में पानी की छलांग को छोड़कर और बाधाओं की संख्या कितनी होती है?
(a) 32 (b) 36
(c) 28 (d) 24

24. 100 मीटर महिलाओं की हार्डल दौड़ में हार्डल ऊँचाई कितनी होती है?
(a) 0.840 मीटर (b) 0.762 मीटर
(c) 0.914 मीटर (d) 1.000 मीटर

25. पाचन तन्त्र का अंगक नहीं है—
(a) मुख गुहा (b) फेफड़े
(c) आन्त्र (d) गुदाद्वार

26. वे पेशियाँ जो मनुष्य की इच्छ के विपरीत कार्य नहीं करतीं—
(a) ऐच्छिक पेशियाँ (b) अनैच्छिक पेशियाँ
(c) हृदय पेशियाँ (d) ये सभी

27. श्वसन में नाक का कार्य है—
(a) CO_2 ग्रहण करना
(b) O_2 ग्रहण करना
(c) CO_2 तथा O_2 से पोषक पदार्थ पृथक् करना
(d) धूल तथा कीटाणुओं के प्रवेश को रोकना

28. दैहिक तन्त्र का मुख्य कार्य है—
(a) अंगों का विकास करना
(b) अंगों द्वारा सम्पादित क्रियाओं को भली प्रकार करना
(c) अंगों तक पोषक पदार्थ पहुँचाना
(d) उपरोक्त सभी

29. एमाइलेज एंजाइम का कार्य है—
(a) वसा को वसीय अम्ल में बदलना
(b) स्टार्च को डाइ-सेकराइड में बदलना
(c) प्रोटीएज को पेप्टाइड में बदलना
(d) उपरोक्त सभी

30. प्रेरणा का प्रमुख स्थान है—
(a) सीखने में (b) लक्ष्य की प्राप्ति में
(c) चरित्र निर्माण में (d) इनमें से सभी में

31. महिलाओं के लिए गोला फेंक के गोले का वजन कितना होत है?
(a) चार किलो (b) तीन किलो
(c) दो किलो (d) पाँच किलो

32. पुरुषों के लिए डिस्कस थ्रो हेतु डिस्कस (Discus) का वजन होता है—
(a) 1 किलो (b) 2 किलो
(c) 1.5 किलो (d) 2.5 किलो

33. भारत में जो राष्ट्रीय संगठन 'ट्रेक एण्ड फील्ड' को नियन्त्रित करता है—
(a) आई. ओ. ए. (b) जी. एफ आई
(c) ए. ए. एफ. आई (d) बी. एफ. आई

34. यार्कर शब्द किस खेल में प्रयुक्त होता है—
(a) फुटबॉल (b) हॉकी (c) क्रिकेट (d) गोल्फ

35. क्रिकेट पिच की लम्बाई होती है—
(a) 66 फिट (b) 64 फिट
(c) 65 फिट (d) 67 फिट

36. मीशा (Misha) कौन–से खेलों का प्रतीक था?
(a) अटलाण्टा ओलम्पिक खेलों का
(b) हिरोशिमा ओलम्पिक खेलों का
(c) मास्को ओलम्पिक खेलों का
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

37. ओलम्पिया शहर किस देश में है?
(a) ग्रीस (b) जर्मनी (c) फ्रांस (d) रोम

38. कुश्ती के लिए द्रोणाचार्य पुरस्कार किसे प्रदान किया गया है :
(a) बालभागवत (b) उदयचन्द्र
(c) के. एन. सिंह (d) चन्दगीराम

39. भारत सरकार द्वारा स्थापित किया जाने वाला प्रथम राष्ट्रीय शारीरिक प्रशिक्षण महाविद्यालय कहाँ है?
(a) पटियाला (b) मद्रास
(c) ग्वालियर (d) दिल्ली

Adda247 GET IT ON Google Play

40. चक्का फेंक के लिए सेक्टर होता है—
(a) 45° (b) 34.92° (c) 60° (d) 50°

41. ऊँची कूद में हर ऊँचाई पर कूदने वाले को कितने मौके दिए जाते हैं?
(a) दो मौके (b) तीन मौके
(c) चार मौके (d) पाँच मौके

42. एक वैधानिक थ्रो कहाँ गिरना चाहिए?
(a) सेक्टर क्षेत्र में (b) सेक्टर लाइन के बाहर
(c) 'a' और 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

43. पुरुषों की मैराथन दौड़ की दूरी होती है—
(a) 50 किमी 200 मीटर (b) 48 किमी 10 मीटर
(c) 42 किमी 195 मीटर (d) इनमें से कोई नहीं

44. हिब (Heave) शब्द किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) फुटबॉल (b) बेसबॉल
(c) बॉलीबॉल (d) हेण्डबॉल

45. बॉलीबॉल मैच में एक सेट कितने प्वाइंट का होता है?
(a) 16 प्वॉइंटस (b) 21 प्वॉइंटस
(c) 25 प्वॉइंटस (d) इनमें से कोई नहीं

46. बॉस्केट बाल कोर्ट के केन्द्रीय वृत्त का अर्धव्यास होता है?
(a) 1.80 मीटर (b) 1.60 मीटर
(c) 1.40 मीटर (d) 1.20 मीटर

47. बॉस्केटबॉल में रिंग की जमीन से ऊँचाई होती है?
(a) 3.50 मीटर (b) 3.75 मीटर
(c) 3.05 मीटर (d) 3.45 मीटर

48. जम्पबॉल शब्द किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) फुटबॉल (b) बेसबॉल
(c) बॉस्केटबॉल (d) बॉलीबॉल

49. प्रतियोगिताओं में तैराकी के कितने प्रकार होते हैं ?
(a) 10 (b) 6 (c) 4 (d) 2

50. खेल में चोटें कैसे लगती हैं?
(a) सावधान अभिवृत्ति
(b) लम्बी अवधि का प्रशिक्षण
(c) जब खेल के नियमों का पालन नहीं किया जाता
(d) अत्यधिक आत्मविश्वास

51. जल जाने पर आप क्या करेंगे?
(a) कम्बल से ढक देंगे
(b) नीचे लेट जाएँगे
(c) अधिक जल का उपयोग करेंगे
(d) कपड़े उतार देंगे

52. स्कूल की स्वच्छता की जिम्मेदारी किसकी है?
(a) सफाई कर्मचारी (b) प्रधानाचार्य
(c) शिक्षक और विद्यार्थी (d) ये सभी

53. रक्त क्या है?
(a) रक्त प्लेटलेट्स (b) ऊतक
(c) विशेष ऊतक (d) द्रव ऊतक

54. शारीरिक शिक्षा की कक्षा में सबसे महत्त्वपूर्ण वस्तु है—
(a) स्थान (b) मैदान (c) छत (d) कक्ष

55. एक टेस्ट पारी में सभी दस विकेट लेने वाला प्रथम गेंदबाज कौन है?
(a) जिमलेकर (b) रिचर्ड हेडली
(c) अनिल कुम्बले (d) जी. ए. लॉहमैन

56. भारत का राष्ट्रीय खेल है—
(a) तैराकी (b) हॉकी
(c) क्रिकेट (d) बास्केटबॉल

57. किसी खिलाड़ी के जोड़ों में या सम्पूर्ण शरीर में दर्द हो रहा है, तो कौन-सा उपचार करेंगे ?
(a) सन बाथ (b) स्टीम बाथ
(c) सोना बाथ (d) कन्ट्रास्थ बाथ

58. धमनी के अन्दर पाए जाने वाले रुधिर का रंग होता है—
(a) नीला (b) लाल
(c) हरा (d) पीला

59. किस राज्य में क्रीड़ा विश्वविद्यालय स्थित है?
(a) मध्य प्रदेश (b) महाराष्ट्र
(c) पंजाब (d) केरल

60. बास्केटबॉल खेल क्षेत्र के केन्द्रीय वृत्त में बॉल उछालने को क्या कहते हैं?
(a) जम्प बॉल (b) पिवटिंग
(c) थ्री बॉल (d) ले अप शॉट

61. प्रथम राजीव गाँधी खेल रत्न पुरस्कार किस खिलाड़ी को प्रदान किया गया था ?
(a) गीत सेठी (b) सचिन तेन्दुलकर
(c) लिएण्डर पेस (d) विश्वनाथन आनन्द

62. किसके अनुसार ''शारीरिक शिक्षा एक ऐसी शिक्षा है, जो बालक के सम्पूर्ण व्यक्तित्व के विकास हेतु विभिन्न क्रियाओं द्वारा शरीर, मन तथा आत्मा को पूर्णता की ओर बढ़ाती है''?
(a) माध्यमिक शिक्षा आयोग
(b) विश्वविद्यालय अनुदान आयोग
(c) शिक्षा मन्त्रालय
(d) प्राथमिक शिक्षा परिषद्

63. शारीरिक शिक्षा का उत्तरदायित्व किसका होता है ?
(a) राष्ट्र का (b) मण्डल का
(c) राज्य का (d) इनमें से कोई नहीं

Adda247 GET IT ON Google Play

64. शारीरिक शिक्षा व्यवस्था का प्रशासन कितने स्तर पर किया जाता है?
(a) दो (b) तीन (c) चार (d) पाँच

65. केन्द्रीय विद्यालय एवं विश्वविद्यालय की वित्तीय सहायता करती है—
(a) राज्य सरकार (b) केन्द्र सरकार
(c) विदेशी सरकार (d) इनमें से कोई नहीं

66. अखिल भारतीय शिक्षा परिषदों का गठन किया है—
(a) राष्ट्रपति ने (b) प्रधानमन्त्री ने
(c) केन्द्र सरकार ने (d) राज्य सरकार ने

67. इमल्सीफाइड वसा का पाचन करता है—
(a) टायलिन (b) इमाइलॉप्सिन
(c) स्टिएप्सिन (d) इरेप्सिन

68. लार में पाया जाने वाला एन्जाइम है—
(a) टायलिन (b) पेप्सिन (c) रेनिन (d) ट्रिप्सिन

69. पित्त वाहिनी व अग्न्याशयी वाहिनी खुलती हैं—
(a) आमाशय में (b) ग्रहणी में
(c) आन्त्र में (d) मलाशय में

70. दूध में उपस्थित केसीनोजन को केसीन में बदलने वाला एन्जाइम है—
(a) पेप्सिन (b) रेनिन (c) ट्रिप्सिन (d) पित्त रस

71. ट्रिप्सिन एन्जाइम पाया जाता है—
(a) लार में (b) अग्न्याशय में
(c) आमाशय में (d) आन्त्र में

72. इमल्शन के बाद वसा का पाचन करने वाला एन्जाइम है—
(a) रेनिन (b) एमाइलेज
(c) स्टिएप्सिन (d) इरेप्सिन

73. श्वसन क्रिया से मानव शरीर में होती है—
(a) वृद्धि (b) ग्लूकोज का ऑक्सीकरण
(c) यूरिया का निर्माण (d) ग्लूकोज का निर्माण

74. कौन-सा व्यायाम आइसोटोनिक नहीं है ?
(a) दीवार को धकेलना
(b) भार प्रशिक्षण
(c) कूदना
(d) मैडिसन बॉल के साथ व्यायाम करना

75. 'खेल ही जीवन' सिद्धान्त के प्रतिपादक कौन थे ?
(a) रूसो (b) सवेस्टियस
(c) टी. पी. नन (d) जॉन डीवी

76. शारीरिक शिक्षा में स्वास्थ्य, चरित्र-निर्माण, नागरिकता और मनोरंजन-यह चार क्षेत्र किस विकास से सम्बन्धित हैं ?
(a) शारीरिक विकास (b) सर्वांगीण विकास
(c) मानसिक विकास (d) सामाजिक विकास

77. रक्षा एवं भोजन हेतु शारीरिक शिक्षा का प्रयोग होता था—
(a) गुप्तकाल में (b) प्रागैतिहासिक काल में
(c) जैन एवं बौद्ध काल में (d) ये सभी

78. 'इंग्लैण्ड' किस शताब्दी में शारीरिक शिक्षा आन्दोलन का जन्मदाता कहा जाता है ?
(a) 17वीं शताब्दी (b) 19वीं शताब्दी
(c) 18वीं शताब्दी (d) इनमें से कोई नहीं

79. शारीरिक शिक्षा के आधुनिक रूप में भारत किसकी देन है?
(a) अंग्रेजो की (b) मुस्लिम सम्राटों की
(c) आर्यों को (d) ये सभी

80. "शारीरिक शिक्षा पर केन्द्रित अनुभवों द्वारा जो परिवर्तन मानव में आते हैं, वे ही शारीरिक शिक्षा कहलाते हैं।" कथन है—
(a) कैसेडी (b) एच. सी. बक
(c) पी.सी. जोसेफ (d) जे. वी. नैश

81. परिधि प्रशिक्षण विधि का प्रतिपादन किसने किया ?
(a) मॉर्गन एवं एडमर्सन (b) जे.टी.के. पैट्रिक
(c) हिल डेविरस (d) पी.जी. हण्ट

82. भार-प्रशिक्षण विधि का प्रयोग सर्वप्रथम किस देश में किया गया ?
(a) भारत (b) इंग्लैण्ड
(c) जर्मनी (d) स्वीडन

83. जो व्यायाम सामान्यत: या स्पष्ट रूप से दिखाई नहीं पड़ते उन्हें क्या कहा जाता है ?
(a) आइसोटोनिक व्यायाम (b) आइसोमीट्रिक व्यायाम
(c) आइसोकाइनेटिक व्यायाम (d) मूलभूत व्यायाम

84. आइसोमीट्रिक और आइसोटोनिक व्यायाम के मिश्रित रूप को क्या कहते हैं?
(a) आइसोकाइनेटिक व्यायाम (b) पेरीन व्यायाम
(c) आइसोनेपेट्रीम व्यायाम (d) सबेस्टीयन व्यायाम

85. इस समय भारतीय खेल प्राधिकरण के क्षेत्रीय केन्द्र हैं—
(a) 4 (b) 5 (c) 6 (d) 7

86. निम्न में से कहाँ भारतीय खेल प्राधिकरण का क्षेत्र नहीं है?
(a) बंगलुरु (b) मुम्बई
(c) कोलकाता (d) दिल्ली

87. भारतीय खेल प्राधिकरण के कितने उपकेन्द्र हैं?
(a) 2 (b) 4 (c) 6 (d) 8

88. निम्न में से कहाँ भारतीय खेल प्राधिकरण का उपकेन्द्र है ?
(a) दिल्ली (b) गुवाहाटी (c) गाँधीनगर (d) इम्फाल

89. एक पूरी शताब्दी में भारत ने कुल मिलाकर कितने पदक जीते हैं?
(a) 14 (b) 15
(c) 16 (d) 17

Adda247 GET IT ON Google Play

90. राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद सोसायटी का भारतीय खेल प्राधिकरण में विलय हुआ—
(a) 4 जून, 1987 को (b) 1 मई, 1987 को
(c) 1 जून, 1987 को (d) 4 मई, 1987 को

91. नेताजी सुभाषचन्द्र बोस राष्ट्रीय खेल संस्थान स्थित है—
(a) गुवाहाटी में (b) औरंगाबाद में
(c) चण्डीगढ़ में (d) पटियाला में

92. भारत ने पहली बार ओलम्पिक खेलों में हिस्सा लिया—
(a) सन् 1918 में (b) सन् 1919 में
(c) सन् 1920 में (d) सन् 1924 में

93. प्रयोगात्मक अनुसन्धान के प्रमुख पद हैं—
(a) व्यवहार (b) व्यवहार चर
(c) परतन्त्र चर (d) ये सभी

94. प्रयोगात्मक समूह व नियन्त्रित समूह किस अनुसन्धान के पद हैं—
(a) प्रयोगात्मक अनुसन्धान (b) वर्णनात्मक अनुसन्धान
(c) ऐतिहासिक अनुसन्धान (d) इनमें से कोई नहीं

95. प्रयोग के पद होते हैं—
(a) समस्या का चयन (b) परिकल्पना का निर्माण
(c) आँकड़ों का संकलन (d) ये सभी

96. अनुसन्धानकर्त्ता को ज्ञान होना आवश्यक है—
(a) उपकरणों का (b) विधियों का
(c) 'a' व 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

97. अनुसन्धान के उपकरण हैं—
(a) पूछताछ प्रारूप (b) अवलोकन
(c) साक्षात्कार (d) ये सभी

98. 'पूछताछ प्रारूप' के अन्तर्गत आते हैं—
(a) प्रश्नावली (b) अनुसूची
(c) 'a' व 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

99. प्रश्नावली कितने प्रकार की होती है ?
(a) दो (b) चार
(c) छः (d) आठ

100. निम्न में से कौन-सा प्रश्नावली का प्रकार है ?
(a) प्रतिबन्धित (b) अवलोकन
(c) निर्धारण (d) 'b' व 'c' दोनों

101. आत्मविश्वास, संचालन, नेतृत्व, संकल्प आदि का विकास कहलाता है—
(a) कौशल का विकास
(b) व्यक्तित्व का विकास
(c) मानसिक विकास
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

102. शैक्षिक विकास की दृष्टि से खेल-कूद प्रशिक्षण बल देता है—
(a) ध्यान की प्रवृत्ति के विकास पर
(b) समस्या समाधान की प्रवृत्ति के विकास पर
(c) 'a' व 'b' दोनों
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

103. नेतृत्व का विकास व मूल्यात्मक विकास किस विकास के अन्तर्गत आते हैं?
(a) शैक्षिक विकास के
(b) सामाजिक विकास के
(c) खेल तकनीक के विकास के
(d) व्यक्तित्व विकास के

104. लचीलेपन का मापन करते हैं—
(a) डीप जम्पिंग से (b) पुलअप से
(c) बीम पर चलने से (d) डिप्स से

105. सन्तुलन का मापन होता है—
(a) बेंडिंग से
(b) शटल रम से
(c) हाथों पर उल्टा खड़े होने से
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

106. किसके द्वारा सहनशीलता का मापन नहीं होता?
(a) हार्वर्ड स्टैम जम्प (b) डिप्स
(c) स्क्वैट थ्रस्ट (d) पुलअप

107. विभिन्न गतिविधियों के कारण हृदय गति पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किसकी सहायता से कर सकते हैं?
(a) ट्रेड मिल (b) इलेक्ट्रोकार्डियोग्राफ
(c) 'a' व 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

108. जंघा एवं पैरों की लम्बाई एवं मांसपेशियों के विन्यास का मापन कहलाता है—
(a) आइसोमीट्रिक मापन (b) एन्थ्रोपोमीट्रिक मापन
(c) काइनोमीट्रिक मापन (d) इनमें से कोई नहीं

109. एक मांसाहारी एथलीट के सन्तुलित आहार में दूध की मात्रा होनी चाहिए, लगभग—
(a) 100 ग्राम (b) 210 ग्राम
(c) 300 ग्राम (d) 150 ग्राम

110. सन्तुलित आहार की मात्रा को प्रभावित करते हैं—
(a) आयु (b) शरीर का आकार
(c) लिंग (d) ये सभी

111. अनुकूलन के सिद्धान्त हैं—
(a) निरन्तरता का सिद्धान्त (b) आवृत्ति का सिद्धान्त
(c) 'a' व 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

Adda247 GET IT ON Google Play

112. कौन-सा अनुकूलन का सिद्धान्त नहीं है?

(a) समन्वय का सिद्धान्त (b) शीतलता का सिद्धान्त
(c) विशिष्टता का सिद्धान्त (d) सुरक्षा का सिद्धान्त

113. व्यक्तित्व को प्रभावित करने वाले कारक होते हैं—

(a) वंशानुगत (b) वातावरणीय
(c) 'a' व 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

114. वातावरण होता है—

(a) भौतिक (b) सामाजिक
(c) सांस्कृतिक (d) ये सभी

115. प्रान्तीय सरकार द्वारा एक प्राथमिक विद्यालय शुरू करने की अनुमति प्राप्त करने के लिए संस्था के पास कितना बड़ा खेल का मैदान होना चाहिए ?

(a) 1 एकड़ (b) 2 एकड़
(c) 3 एकड़ (d) 4 एकड़

116. एक महाविद्यालय शुरू करने के लिए प्रान्तीय सरकार कितना बड़ा खेल का मैदान चाहती है ?

(a) 5 एकड़ (b) 10 एकड़
(c) 15 एकड़ (d) 20 एकड़

117. एक माध्यमिक विद्यालय का खेल का मैदान कितना हो, जो उसे प्रान्तीय सरकार की अनुमति मिल जाए ?

(a) 3 एकड़ (b) 5 एकड़
(c) 7 एकड़ (d) 9 एकड़

119. यदि एक संस्था के पास 7 एकड़ का मैदान हो तो उसे कौन-सा विद्यालय शुरू करने की अनुमति मिल सकती है ?

(a) महाविद्यालय (b) पूर्व प्राथमिक विद्यालय
(c) माध्यमिक विद्यालय (d) उच्चतर माध्यमिक विद्यालय

120. व्यायामशाला की माप होनी चाहिए—

(a) $15 \times 6.5 \times 5$ (b) $20 \times 6.5 \times 5$
(c) $20 \times 6 \times 6$ (d) $20 \times 6.5 \times 6$

121. निम्न में से किसके लिए व्यायामशाला आवश्यक नहीं है ?

(a) प्राथमिक विद्यालय
(b) माध्यमिक विद्यालय
(c) उच्चतर माध्यमिक विद्यालय
(d) महाविद्यालय

122. माध्यमिक विद्यालयों में कितने छात्रों पर एक शारीरिक शिक्षक होना चाहिए ?

(a) 100 (b) 150 (c) 200 (d) 250

123. शारीरिक शिक्षक के लिए अनिवार्य योग्यता है—

(a) केवल स्नातक
(b) शारीरिक शिक्षा का डिप्लोमा
(c) स्नातक + शारीरिक शिक्षा में स्नातक डिग्री (B.P.Ed.)
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

124. विलियम एवं मोरिसन के अनुसार शारीरिक शिक्षा में कितने प्रकार के अधिगम होते हैं ?

(a) दो (b) तीन
(c) चार (d) पाँच

125. जनपदीय प्रतियोगिताओं में भाग ले सकते हैं—

(a) कोई भी खिलाड़ी (b) महाविद्यालय के विद्यार्थी
(c) क्लबों के पंजीकृत खिलाड़ी (d) इनमें से कोई नहीं

126. जनपदीय प्रतियोगिताएँ आयोजित होती हैं—

(a) विद्यालय स्तर पर (b) व्यक्तिगत स्तर पर
(c) 'a' व 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

उत्तरमाला

1. (b)	2. (c)	3. (a)	4. (d)	5. (d)	6. (b)	7. (b)	8. (b)	9. (d)	10. (d)
11. (a)	12. (c)	13. (a)	14. (c)	15. (d)	16. (b)	17. (b)	18. (b)	19. (a)	20. (a)
21. (a)	22. (c)	23. (c)	24. (a)	25. (b)	26. (a)	27. (d)	28. (b)	29. (b)	30. (d)
31. (a)	32. (b)	33. (c)	34. (c)	35. (a)	36. (c)	37. (a)	38. (a)	39. (c)	40. (b)
41. (b)	42. (a)	43. (c)	44. (c)	45. (c)	46. (a)	47. (c)	48. (c)	49. (c)	50. (c)
51. (a)	52. (d)	53. (a)	54. (b)	55. (a)	56. (b)	57. (a)	58. (b)	59. (a)	60. (a)
61. (d)	62. (c)	63. (c)	64. (b)	65. (b)	66. (c)	67. (c)	68. (a)	69. (b)	70. (b)
71. (b)	72. (c)	73. (b)	74. (a)	75. (d)	76. (b)	77. (b)	78. (b)	79. (a)	80. (a)
81. (a)	82. (c)	83. (b)	84. (a)	85. (c)	86. (b)	87. (a)	88. (b)	89. (b)	90. (b)
91. (d)	92. (c)	93. (d)	94. (a)	95. (d)	96. (c)	97. (d)	98. (c)	99. (b)	100. (a)
101. (b)	102. (c)	103. (b)	104. (a)	105. (c)	106. (c)	107. (c)	108. (b)	109. (b)	110. (d)
111. (c)	112. (b)	113. (c)	114. (d)	115. (c)	116. (b)	117. (b)	118. (d)	119. (d)	120. (a)
121. (d)	122. (c)	123. (b)	124. (a)	125. (c)					

Adda247 GET IT ON Google Play

मॉडल पेपर 7

प्रवक्ता भर्ती परीक्षा (शारीरिक शिक्षा)

1. परजीवी प्लाज्मोडियम उत्पन्न करता है—
(a) पेचिस (b) टायफाइड
(c) फाइलेरियासिम (d) मेलिरया

2. पीलिया रोग निम्नलिखित में से किसके द्वारा प्रसारित होता है?
(a) जल (b) वायु
(c) भोजन (d) मृदा

3. विषाणुओं के द्वारा बीमारी होती है—
(a) फ्लू (b) मलेरिया
(c) टायफाइड (d) इनमें से कोई नहीं

4. BCG का टीका निम्न में से किसके विरुद्ध प्रतिरक्षा उत्पन्न करने के लिए दिया जाता है—
(a) कुकर खाँसी (b) वाइरल फीवर
(c) तपेदिक या यक्ष्मा (d) छोटी चेचक

5. भोजन को विषाक्त बनाने वाले आन्तरिक कारक हैं—
(a) परजीवी
(b) रासायनिक पदार्थ
(c) जहरीले पेड़-पौधे व जानवर
(d) उपर्युक्त सभी

6. टिटनेस में होने वाला मुख्य विकार है—
(a) तेज ज्वर (b) शरीर का ऐंठ जाना
(c) टाँगों का जकड़ जाना (d) चेतना का लुप्त हो जाना

7. संक्रामक रोगों से बचाव का मुख्य उपाय है—
(a) टीके लगवाना (b) प्रातः टहलना
(c) धूप में बैठना (d) पौष्टिक आहार ग्रहण करना

8. वायु द्वारा फैलने वाला रोग है—
(a) हैजा (b) प्लेग
(c) चेचक (d) रिकेट्स

9. आधुनिक विचारधारा के अनुसार व्यक्ति का स्वास्थ्य किस स्थिति पर निर्भर करता है?
(a) शारीरिक (b) मानसिक
(c) आत्मिक (d) ये सभी

10. 110 मीटर हर्डल्स रेस में हर्डल्स की कुल संख्या—
(a) 8 (b) 12
(c) 9 (d) 10

11. जँजीर गोला फेंक (हैमर थ्री) के वृत्त का व्यास होता है—
(a) 2.135 मीटर (b) 1.135 मीटर
(c) 2.113 मीटर (d) 2.310 मीटर

12. गोला फेंक सेक्टर का अंश कोण होता है—
(a) 35 डिग्री (b) 34.92 डिग्री
(c) 30 डिग्री (d) 45 डिग्री

13. पुरुषों की ट्रिपल जम्प के टेक आफ बोर्ड व लेडिंग एरिया की दूरी निम्न में कम नहीं होनी चाहिए—
(a) 11 मीटर (b) 13 मीटर
(c) 14 मीटर (d) 15 मीटर

14. जान डेवी (John Devi) ने किस दर्शन का प्रतिपादन किया?
(a) प्रकृतिवाद (b) वास्तविकवाद
(c) अस्तित्ववाद (d) व्यवहारवाद

15. मेसो साईकिल (Meso Cycle) की अवधि क्या है?
(a) 5 से 10 दिन (b) 4 से 6 सप्ताह
(c) 4 से 6 माह (d) 1 से 2 वर्ष

16. फार्टलेक (Fertleck) किसे विकसित करता है?
(a) गति (b) सहनशीलता
(c) ताकत (d) फुर्ती (Agility)

17. पुरुषों के भाले का वजन कितना होता है?
(a) 600 ग्राम (b) 900 ग्राम
(c) 800 ग्राम (d) 1,000 ग्राम

18. 4×400 मीटर दौड़ में एक्सचेन्ज जोन का फाँसला?
(a) 30 मीटर (b) 10 मीटर
(c) 20 मीटर (d) 40 मीटर

19. डेकथलॉन कितने दिन की अवधि में पूरा होता है?
(a) तीन दिन (b) दो दिन
(c) एक दिन (d) सात दिन

20. सीनियर पुरुषों हेतु कबड्डी मैदान की लम्बाई चौड़ाई?
(a) 12.5 मी $\times$ 10 मी
(b) 13.4 मी $\times$ 11 मी
(c) 15 मी $\times$ 15 मी
(d) 14 मी $\times$ 10 मी

Adda247 GET IT ON Google Play

21. विरोधी पाले में केण्ट (cant) सहित प्रवेश करने वाला खिलाड़ी कहलाता है?
(a) एण्टीरेडर (b) रेडर
(c) (a) और (b) दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

22. पुरुषों के लिए बॉलीबॉल में नेट की जमीन से ऊँचाई—
(a) 3 मीटर (b) 2.86 मीटर
(c) 3.35 मीटर (d) 2.43 मीटर

23. बॉलीबॉल की नेट के मैश (Square) का मापदण्ड होता है?
(a) 11 × 11 cm वर्गाकार (b) 10 × 10 cm
(c) 12 × 12 cm (d) 8 × 8 cm

24. एण्टिना का प्रयोग किस खेल में होता है?
(a) फुटबॉल (b) बेसबॉल
(c) वॉलीबॉल (d) हैण्डबॉल

25. आधुनिक ओलम्पिक खेलों में सर्वप्रथम ध्वज किस वर्ष में फहराया गया है?
(a) वर्ष 1900 में (b) वर्ष 1896 में
(c) वर्ष 1920 में (d) वर्ष 1921 में

26. सन् 1909 में सरकार द्वारा भारत में स्कॉउट मूवमेण्ट किनके लिए चलाया गया है?
(a) भारतीय लड़कों के लिए
(b) यूरोपीय व ऐंग्लो इण्डियन लड़कों के लिए
(c) ऐंग्लो इण्डियन लड़कों के लिए
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

27. 'साउण्ड' माइन्ड इन ए साउण्ड बॉडी' किसने कहा?
(a) एरिस्टोटल (b) रूसो
(c) प्लेटो (d) इनमें से कोई नहीं

28. 'प्राकृतिक अभिप्रेरण' (Natural) निम्न से भी जाना जा सकता है?
(a) आन्तरिक अभिप्रेरण (b) बाहरी अभिप्रेरण
(c) आत्म-गौरव (d) इनमें से कोई नहीं

29. प्रतिक्रिया समय (Reaction time) को मापने वाला परीक्षण है :
(a) स्टेण्डिंग ब्राड जम्प (b) शटल रन
(c) स्टिक ड्राप टेस्ट (d) सार्जेण्ट जम्प

30. प्रथम स्पेशल ओलम्पिक कहाँ हुए?
(a) यू. एस. ए. (U.S.A.) (b) यूरोप
(c) ग्रीस (d) इंग्लैण्ड

31. 'टर्नवेरियन मूवमेण्ट' (Turnverian Movement) जर्मनी में किसके द्वारा शुरू किया गया है?
(a) एडोल्फ स्पिश (b) लुडविंग जान
(c) परहेनरिक लिंक (d) जॉन बेस्डो

32. हृदय की ओर रक्त लाने वाली नलिकाएँ कहलाती हैं?
(a) धमनियाँ (b) शिराएँ
(c) केपिलरीज (d) इनमें से कोई नहीं

33. केपिलरीज जोड़ती हैं?
(a) हृदय और शिराओं को (b) हृदय और धमनी को
(c) धमनी और शिराओं को (d) इनमें से कोई नहीं

34. ट्रंक एवं लोअर एक्सट्रीमिटीज (Lower Extremities) को जोड़ने वाली हड्डी है?
(a) स्कैपुला (b) पेल्विक गर्डल
(c) पटेला (d) इनमें कोई नहीं

35. सिस्टोल (systole) और डॉयस्टोल (Disastole) का अन्तर कहलाता है?
(a) हार्ट प्रेशर (b) ब्लड प्रेशर
(c) पल्स प्रेशर (d) इनमें से सभी

36. अंगूर के गुच्छों के समान संरचना 'एलबियोली' (Alveoly) किस तन्त्र से सम्बन्धित है?
(a) रक्त परिसंचरण तन्त्र (b) स्नायु तन्त्र
(c) श्वसन तन्त्र (d) पाचन तन्त्र

37. बाराबत्ती स्टेडियम कहाँ स्थित है?
(a) बंगलुरू (b) चेन्नई
(c) कटक (d) मुम्बई

38. निम्न में से खो-खो में किसे अर्जुन पुरस्कार से सम्बन्धित किया गया है?
(a) नीलिमा चन्द्रकान्त सारोलकर
(b) बलवीर सिंह
(c) शोभा मूर्ति
(d) संध्या अग्रवाल

39. 'गेम्बिट' किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) चेस (b) ब्रिज
(c) विलियड्‌र्स (d) स्नूकर

40. 'पण्टर' शब्द किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) ब्रिज (b) पोलो
(c) हार्स रेसिंग (d) शूटिंग

41. वॉलीबॉल में नेट पर लगी साइड पट्टी (Side marker) की चौड़ाई होती है
(a) 6 सेण्टीमीटर (b) 10 सेण्टीमीटर
(c) 5 सेण्टीमीटर (d) 8 सेण्टीमीटर

42. डायरिया किसके द्वारा होता है?
(a) वायरस (b) बैक्टीरिया
(c) प्रोटोजोआ (d) इनमें से कोई नहीं

43. खेल प्रबन्ध है—
(a) एक कला (b) चौड़ा होता है
(c) (a) और (b) दोनों (d) छोटा होता है

44. पुरुषों की तुलना में स्त्रियों का पोल्विक रीजन (श्रेणी भाग)—
(a) संकरा होता है (b) चौड़ा होता है
(c) समान होता है (d) छोटा होता है

Adda247 GET IT ON Google Play

45. क्रैस्मर की पुस्तक 'फिजिक एण्ड केरेक्टर' (Physique and Character) के अनुसार शारीरिक बनावट का वर्गीकरण है—
(a) थायमोसेण्ट्रिक, ऐडियोटिक एवं गोण्डोसेण्ट्रिक
(b) पिकनिक, एथेलेटिक, एस्थेनिक और डायस्प्लास्टिक
(c) एण्ट्रोडोमार्फिक, मेसोमार्फिक एवं एक्टोमार्फिक
(d) इण्ट्रोवर्ट, एक्ट्रोवर्ट, एम्बीवर्ट

46. घुटने का जोड़ किस प्रकार के लीवर का उदाहरण है?
(a) टाइप-I (b) टाइप-II
(c) टाइप-III (d) इनमें से कोई नहीं

47. एकल ज्वाइण्ट (Ankle Joint) किस प्रकार के लीवर का उदाहरण है?
(a) टाइप-I (b) टाइप-II
(c) टाइप-III (d) इनमें से कोई नहीं

48. 'डेल्टॉइड मांसपेशीय' (Deltoid Muscle) किस प्रकार की मांसपेशीय का उदाहरण है?
(a) लोंगीट्यूडनल (b) ट्रेंगुलर
(c) क्वार्डीटलेटरल (d) स्पिण्डल सेप

49. प्रोनेटरक्वाडरेटस (Pronatorquadratus) किस प्रकार की मांसपेशीय का उदाहरण है—
(a) क्वाड्रीलेटरल (b) ट्रेंगुलर
(c) स्पिण्डल सेप (d) पेनिफाम

50. पेनिफॉर्म (Peniform) मांसपेशीय वर्गीकृत है—
(a) यूनीपिनेट, बायपिनेट और मल्टीपिनेट
(b) लांगीट्यूडनल एवं क्वार्डीटलेटरल
(c) ट्रेंगुलर एवं स्पिण्डल सेप
(d) उपर्युक्त सभी

51. वायु और रक्त के बीच O_2 और CO_2 की अदला-बदली होने को कहते हैं—
(a) श्वसन तन्त्र का कार्य (b) परिसंचरण तन्त्र का कार्य
(c) (a) और (b) दोनों (d) ये सभी

52. हड्डियों के कुछ हिस्से में ब्रेक आती है उसे कहते हैं—
(a) काम्पिूनटेड फ्रेक्चर (b) मल्टीपल फ्रेक्चर
(c) मिश्रित फ्रेक्चर (d) ग्रीन स्टिक फ्रेक्चर

53. क्रसिंग चोट के कारण बोन 'स्पिलिंटर या शैटर' (Splinter or Shatter) हो जाती है, कहते हैं—
(a) साधारण फ्रेक्चर (b) काम्यिनूटेड फ्रेक्चर
(c) मल्टीपल फ्रेक्चर (d) मिश्रित फ्रेक्चर

54. बास्केटबॉल बोर्ड की जमीन से ऊँचाई होती है?
(a) 3.50 मी (b) 4.00 मी
(c) 2.50 मी (d) 2.75 मी से 2.90 तक

55. प्लाज्मा में कितने प्रतिशत पानी होता है?
(a) 80% (b) 60%
(c) 70% (d) 90%

56. हर्बल गॉर्डेन स्टेडियम स्थित है—
(a) दिल्ली में (b) मुम्बई में
(c) बंगलुरु में (d) कोलकाता में

57. डूरण्ड कप सम्बन्धित है—
(a) गोल्फ से (b) चेस से
(c) फुटबॉल से (d) हॉकी से

58. सूर्य की किरणों से प्राप्त होने वाला विटामिन है—
(a) विटामिन-C (b) विटामिन-D
(c) विटामिन-A (d) विटामिन-B

59. पुरुषों के लिए वॉलीबॉल में नेट की जमीन से ऊँचाई होती है—
(a) 2.49 मीटर (b) 2.43 मीटर
(c) 3.93 मीटर (d) 3.86 मीटर

60. वॉलीबॉल में महिलाओं के लिए नेट की ऊँचाई होती है—
(a) 2.43 मीटर (b) 2.24 मीटर
(c) 2.44 मीटर (d) 2.23 मीटर

61. खो-खो में स्वतन्त्र क्षेत्र की चौड़ाई होती है—
(a) 2.80 मीटर (b) 2.65 मीटर
(c) 2.75 मीटर (d) 2.50 मीटर

62. भोजन में ऊर्जा का प्रमुख साधन है—
(a) खनिज लवण (b) विटामिन
(c) प्रोटीन (d) कार्बोहाइड्रेट्स

63. विटामिन 'D' की कमी से रोग होता है—
(a) बेरी-बेरी (b) घेंघा
(c) रिकेट्स (d) स्कर्वी

64. रुधिर दाब को नापने वाले यन्त्र का नाम है—
(a) इलेक्ट्रोग्राफ (b) स्फिग्नोमैनोमीटर
(c) अंग्रोग्राफ (d) एक्स पाइरोग्राफ

65. 'द्रोणाचार्य' पुरस्कार किस वर्ष में प्रारम्भ हुआ था?
(a) वर्ष 1986 में (b) वर्ष 1985 में
(c) वर्ष 1987 में (d) वर्ष 1984 में

66. शारीरिक शिक्षा का विकास किस काल में भारत में अहिंसा के कारण अवरुद्ध हुआ?
(a) सिन्धुघाटी सभ्यता
(b) जैन एवं बौद्ध काल
(c) गुप्तकाल
(d) महाकाव्य काल

67. "शारीरिक शिक्षा उन अनुभवों का कुल जोड़ है, जो व्यक्ति विशेष को प्रक्रिया से प्राप्त होते हैं।" यह विचार है—
(a) चार्ल्स ए. बुचर का (b) एच. सी. बक का
(c) ओबरट्यूफर का (d) इनमें से कोई नहीं

Adda247
GET IT ON Google Play

68. ''शारीरिक शिक्षा स्वास्थ्य कार्यक्रमों का एक अति अनिवार्य भाग है।'' शारीरिक शिक्षा के सन्दर्भ में विचारों का उक्त अंश कथन है—
(a) माध्यमिक शिक्षा आयोग का (b) कोठारी आयोग का
(c) मुदालियर आयोग का (d) उपरोक्त सभी का

69. किस मन्त्रालय की रिपोर्ट के अनुसार, ''शारीरिक शिक्षा एक ऐसी शिक्षा है, जो बालक को सम्पूर्ण व्यक्तित्व के विकास हेतु विभिन्न क्रियाओं द्वारा शरीर, मन तथा आत्मा को पूर्णता की ओर ले जाती है''?
(a) वित्त मन्त्रालय (b) शिक्षा मन्त्रालय
(c) गृह मन्त्रालय (d) उद्योग मन्त्रालय

70. कौन-सा व्यायाम तालबद्धता तथा संगीत के साथ पूर्ण किया जाता है?
(a) लोकनृत्य (b) जिम्नास्टिक
(c) एरोबिक व्यायाम (d) ये सभी

71. C.B.S.E. का विस्तृत रूप है—
(a) Central Board of Service and Education
(b) Central Board of Secondary Education
(c) Central Bureau of Secondary Education
(d) Central Bureau of Society for Education

72. इन्दिरा गाँधी 'गोल्ड कप' प्रतियोगिता सम्बन्धित है—
(a) बॉस्केटबॉल से (b) कबड्डी से
(c) फुटबॉल से (d) हॉकी से

73. पेनी कप टेस्ट किसका मूल्यांकन करता है?
(a) गति (b) फुर्तीलापन
(c) शक्ति (d) सामंजस्य

74. किस विटामिन की कमी से मनुष्य में हैमरेज का खतरा बढ़ जाता है ?
(a) विटामिन-B (b) विटामिन-C
(c) विटामिन-K (d) विटामिन-E

75. ''सम्पूर्ण देश के खेल के प्रतियोगी स्तरों के सुधार पर बल देता है।'' राष्ट्रीय खेल नीति का—
(a) पहला भाग (b) दूसरा भाग
(c) तीसरा भाग (d) चौथा भाग

76. सम्पूर्ण देश में खेल का वातावरण पैदा करने की बात कही गई है—
(a) पाँचवें भाग में (b) तीसरे भाग में
(c) प्रथम भाग में (d) चतुर्थ भाग में

77. अब तक कितने ओलम्पिक खेल सम्पन्न हो चुके हैं?
(a) 25 (b) 27 (c) 28 (d) 23

78. अट्ठाइसवें ओलम्पिक खेल चले—
(a) 10 से 25 अगस्त, 2004 (b) 13 से 29 अगस्त, 2004
(c) 13 से 30 अगस्त, 2004 (d) 13 से 28 अगस्त, 2004

79. ओलम्पिक खेलों में भारत ने सर्वाधिक पदक प्राप्त किए हैं—
(a) निशानेबाजी में (b) भारोत्तोलन में
(c) हॉकी में (d) ऊँची कूद में

80. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य क्या है?
(a) मनुष्य का शारीरिक विकास
(b) मनुष्य का मानसिक विकास
(c) मनुष्य का सामाजिक विकास
(d) मनुष्य का सर्वांगीव विकास

81. भारतीय ओलम्पिक परिषद् ने ओलम्पिक-2004 के लिए कितने अधिकारियों का चयन किया?
(a) 45 (b) 46 (c) 47 (d) 48

82. विद्यालय भवन की साज-सज्जा का दायित्व होता है—
(a) प्रधानाचार्य का (b) सुपरवाइज़र का
(c) नेतृत्वकर्ता का (d) शारीरिक प्रशिक्षक का

83. किसके अनुसार पर्यवेक्षण, शिक्षण सामग्री, शिक्षण विधि व मूल्यांकन आदि के सुधार की प्रक्रिया है?
(a) एच. सी. बक (b) मॉर्टिन
(c) कार्टर वी. गुड (d) एच. एस. अटवाल

84. राज्य के विश्वविद्यालयों का कुलाधिपति होता है—
(a) मुख्यमन्त्री (b) शिक्षामन्त्री
(c) राज्यपाल (d) इनमें से कोई नहीं

85. उच्च शिक्षा व माध्यमिक शिक्षा मन्त्री होते हैं—
(a) एक ही (b) अलग-अलग
(c) कभी एक कभी अलग (d) राज्यपाल

86. नीतियों एवं शारीरिक शिक्षा सम्बन्धी निर्णयों का दायित्व होता है—
(a) शिक्षामन्त्री का (b) खेलमन्त्री का
(c) राज्यपाल का (d) इन सभी का

87. खेलमन्त्री की सहायता के लिए होते हैं—
(a) शिक्षा सचिव (b) शिक्षा सचिवालय
(c) 'a' और 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

88. कौन-सा व्यायाम आइसोटोनिक नहीं है?
(a) दीवार को धकेलना
(b) मेडिसन बॉल के साथ व्यायाम करना
(c) कूदना
(d) भार प्रशिक्षण

89. सहन क्षमता बढ़ाने की सबसे अच्छी प्रशिक्षण विधि है—
(a) निरन्तर प्रशिक्षण विधि
(b) तैरना
(c) परिधि प्रशिक्षण
(d) अन्तराल प्रशिक्षण विधि

Adda247 GET IT ON Google Play

90. आइसोकाइनेटिक व्यायामों की खोज कब हुई ?
(a) वर्ष 1968 (b) वर्ष 1965
(c) वर्ष 1961 (d) वर्ष 1963

91. मनुष्य शरीर में सबसे छोटी हड्डी होती है—
(a) टीबिया (b) मेटाटार्सल
(c) फेलेन्ज (d) टार्सल (Tarsal)

92. विटामिन-डी की कमी से कौन-सी बीमारी होती है?
(a) बेरी-बेरी
(b) स्कर्वी
(c) रिकेट्स
(d) नाइट ब्लाइण्डनेस

93. रक्त किनसे बना होता है?
(a) पानी (b) प्रोटीन
(c) साल्ट (d) इन सभी

94. फेशियल बोन्स कितनी होती हैं?
(a) 15 (b) 14
(c) 10 (d) 21

95. 'शैल्डन' द्वारा शरीर के प्रकार का वर्गीकरण—
(a) एण्डोमार्फ (Endomorph) (गोलाकार)
(b) मेसोमार्फ (Mesomorph) (आयताकार)
(c) एक्टोमार्फ (Ectomorph) (लम्बाकार)
(d) उपरोक्त सभी

96. बिलियर्ड्स टेबल में कितनी टाँगें होती हैं?
(a) सात (b) आठ
(c) नौ (d) दस

97. शरीर में प्राकृतिक सुरक्षा का कार्य करता है—
(a) विटामिन-K (b) विटामिन-E
(c) विटामिन-D (d) विटामिन-C

98. 'मिश्रित' होती है—
(a) अनुसूची (b) प्रश्नावली
(c) मापनी (d) इनमें से कोई नहीं

99. कौन-सा 'प्रश्नावली' का प्रकार नहीं है?
(a) प्रतिबन्धित (b) खुली
(c) मिश्रित (d) अवलोकन

100. अनुसूची मुख्यत: कितने प्रकार की होती है?
(a) दो (b) तीन
(c) चार (d) पाँच

101. कौन-सा अनुसूची का प्रकार है?
(a) निर्धारण (b) मिश्रित
(c) प्रतिबन्धित (d) ये सभी

102. कौन-सा अनुसूची का प्रकार नहीं है?
(a) साक्षात्कार (b) अवलोकन
(c) चित्ररूपी (d) निर्धारण

103. निर्धारण मापनी के अन्तर्गत आते हैं—
(a) सांख्यिक मापनी (b) ग्राफ मापनी
(c) स्तर मापनी (d) ये सभी

104. वैज्ञानिक दृष्टि से अवलोकन कितने प्रकार का होता है?
(a) दो (b) तीन
(c) चार (d) पाँच

105. अन्तराल प्रशिक्षण विधि का प्रतिपादन किसने किया?
(a) पॉवो नूरमी (b) टोनी क्रूज
(c) बिकिला (d) जैरोपैक

106. किसके अनुसार खेल प्रशिक्षण एक नियोजित व नियन्त्रित प्रक्रिया है, जिसके द्वारा लक्ष्य की प्राप्ति की जाती है?
(a) रॉबर्ट गुरिन (b) मॉर्टिन
(c) पीटर जोसेफ (d) मैक्डूगल

107. निम्न में से कौन-सा व्यायाम का प्रकार नहीं है?
(a) आइसोबारिक (b) आइसोटोनिक
(c) आइसोमीट्रिक (d) आइसोकाइनेटिक

108. खेल-कूद प्रशिक्षण के कितने प्रमुख उद्देश्य हैं?
(a) दो (b) तीन
(c) चार (d) पाँच

109. निम्न में से कौन-सा खेल-कूद प्रशिक्षण का प्रमुख उद्देश्य नहीं है?
(a) आध्यात्मिक विकास (b) व्यक्तित्व विकास
(c) सामाजिक विकास (d) शैक्षिक विकास

110. मानसिक विकास व भावात्मक विकास किस विकास के अन्तर्गत आते हैं?
(a) शैक्षिक विकास के (b) सामाजिक विकास के
(c) खेल सम्बन्धी विकास के (d) व्यक्तित्व विकास के

111. शक्ति परिमाण दर्शाने के लिए F. P. S. पद्धति में इकाई प्रयुक्त होती है—
(a) पाउण्ड (b) डाइन्स
(c) किग्रा (d) इनमें से कोई नहीं

112. M. K. S. पद्धति में शक्ति परिमाण दर्शाने के लिए प्रयुक्त होने वाली इकाई है—
(a) ग्राम (b) पाउण्ड
(c) डाइन्स (d) किग्रा

Adda247
GET IT ON Google Play

113. मांसपेशियों द्वारा उत्पन्न शक्ति कितने प्रकार की होती है?
(a) दो (b) तीन
(c) चार (d) पाँच

114. मांसपेशियों द्वारा उत्पन्न शक्ति है—
(a) स्थितिज शक्ति (b) गतिज शक्ति
(c) तीव्र शक्ति (d) ये सभी

115. 'डायनमोमीटर' से मापन करते हैं—
(a) गतिज शक्ति का (b) स्थितिज शक्ति का
(c) तीव्र शक्ति का (d) इन सभी का

116. पॉवर मीटर से बंधे बॉल पर घूँसा मारकर किस शक्ति का मापन करते हैं?
(a) गतिज शक्ति का (b) स्थितिज शक्ति का
(c) तीव्र शक्ति का (d) इनमें से कोई नहीं

117. कौन-सा श्वसन तन्त्र का अंग नहीं है?
(a) हृदय (b) फेफड़े
(c) श्वास नलिका (d) नासा मार्ग

118. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य आधारित होता है—
(a) शैक्षिक तथ्यों पर (b) सामाजिक तथ्यों पर
(c) वैज्ञानिक तथ्यों पर (d) 'a' और 'b' दोनों

119. एक खिलाड़ी दूसरे खिलाड़ी से भिन्न होता है—
(a) शारीरिक स्वास्थ्य में (b) शारीरिक प्रकार में
(c) मनोवैज्ञानिक योग्यता में (d) इन सभी में

120. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य होता है—
(a) परिवर्तनीय (b) संशोधनीय
(c) 'a' और 'b' दोनों (d) अपरिवर्तनीय

121. जिस आहार में सभी पोषक तत्त्व उचित अनुपात में उपस्थित रहते हैं, उसे कहते हैं—
(a) पोषक आहार (b) सन्तुलित आहार
(c) उपयुक्त आहार (d) अनुपाती आहार

122. खिलाड़ी को 'कैलोरी' की आवश्यकता होती है—
(a) सामान्य लोगों के बराबर
(b) सामान्य लोगों से कम
(c) सामान्य लोगों से अधिक
(d) सामान्य लोगों से आधी

123. एक विश्वविद्यालीय स्तर के 20 वर्षीय एथलीट (युवक) को प्रतिदिन कैलोरी की आवश्यकता होती है, लगभग—
(a) 3500 कैलोरी (b) 2500 कैलोरी
(c) 5000 कैलोरी (d) 5500 कैलोरी

124. एमेच्योर एथलेटिक्स फेडरेशन ऑफ इण्डिया (AAFI) की स्थापना कब हुई ?
(a) सन् 1945 (b) सन् 1946
(c) सन् 1947 (d) सन् 1948

125. भारतीय गोल्फ यूनियन की स्थापना कब हुई थी ?
(a) सन् 1951 (b) सन् 1953
(c) सन् 1962 (d) सन् 1957

उत्तरमाला

1. (d)	2. (a)	3. (d)	4. (c)	5. (d)	6. (b)	7. (a)	8. (c)	9. (d)	10. (d)
11. (a)	12. (b)	13. (b)	14. (b)	15. (b)	16. (b)	17. (c)	18. (c)	19. (b)	20. (a)
21. (b)	22. (d)	23. (b)	24. (c)	25. (c)	26. (b)	27. (c)	28. (a)	29. (c)	30. (a)
31. (b)	32. (b)	33. (c)	34. (b)	35. (c)	36. (c)	37. (c)	38. (a)	39. (d)	40. (c)
41. (c)	42. (c)	43. (c)	44. (b)	45. (b)	46. (c)	47. (d)	48. (b)	49. (a)	50. (a)
51. (a)	52. (d)	53. (b)	54. (d)	55. (b)	56. (b)	57. (c)	58. (b)	59. (d)	60. (b)
61. (c)	62. (d)	63. (c)	64. (b)	65. (b)	66. (b)	67. (c)	68. (d)	69. (b)	70. (c)
71. (b)	72. (b)	73. (d)	74. (c)	75. (a)	76. (c)	77. (c)	78. (b)	79. (c)	80. (d)
81. (b)	82. (c)	83. (c)	84. (c)	85. (b)	86. (d)	87. (c)	88. (a)	89. (a)	90. (a)
91. (d)	92. (c)	93. (d)	94. (b)	95. (d)	96. (b)	97. (b)	98. (c)	99. (d)	100. (c)
101. (a)	102. (c)	103. (d)	104. (c)	105. (c)	106. (c)	107. (d)	108. (c)	109. (a)	110. (d)
111. (a)	112. (c)	113. (b)	114. (d)	115. (b)	116. (c)	117. (a)	118. (c)	119. (d)	120. (c)
121. (b)	122. (c)	123. (a)	124. (b)	125. (c)					

Adda247 GET IT ON Google Play

मॉडल पेपर 8

प्रवक्ता भर्ती परीक्षा (शारीरिक शिक्षा)

1. लीग प्रतियोगिता में फिक्सचर डालने की प्रमुख पद्धतियाँ क्या हैं?
(a) साइकिलिक विधि (Cyclic Method)
(b) स्टीयर विधि (Stair-case Method)
(c) टेबुलर मेथड (Tabular Method)
(d) उपर्युक्त सभी

2. मनोवैज्ञानिकों ने शरीर के प्रकार को वर्गीकृत किया है—
(a) बहिर्मुखी व्यक्तित्व (Extrovert)
(b) विकासोन्मुखी (Ambivert)
(c) अन्तर्मुखी (Introvert)
(d) उपर्युक्त सभी

3. ओसिफिकेशन ऑफ बोन्स के द्वारा किस आयु का पता चलता है?
(a) क्रोनोलॉजिक एज (b) एनाटामिकल एज
(c) मेन्टल एज (d) इनमें से कोई नहीं

4. रोम के नवयुवकों का शारीरिक तथा मानसिक प्रशिक्षण होता था—
(a) पेलेस्ट्रिया
(b) डिडासेलियम
(c) पेड्राट्राईव
(d) केम्पर्स मार्टियस (Campus Martius)

5. जर्मनी में आधुनिक शारीरिक शिक्षा के पिता माने जाते हैं—
(a) जॉन बर्नार्ड बेसडो (b) गट्समथ
(c) लुडविंग जॉन (d) एडाल्फ

6. प्रान्तीय स्तर की प्रतियोगिताओं का आयोजन होता है—
(a) प्रति 6 माह में (b) प्रतिवर्ष
(c) प्रति 3 वर्ष में (d) प्रति 5 वर्ष में

7. राष्ट्रीय खेल नीति की घोषणा हुई—
(a) 15 अगस्त, 1982 को (b) 15 अगस्त, 1992 को
(c) 19 अगस्त, 1982 को (d) 19 अगस्त, 1992 को

8. केन्द्रीय मन्त्रिमण्डल ने 'राष्ट्रीय खेल नीति' को स्वीकृति प्रदान की—
(a) 11 सितम्बर, 1992 को (b) 11 सितम्बर, 2000 को
(c) 11 सितम्बर, 2001 को (d) 14 सितम्बर, 2000 को

9. 'अखिल भारतीय खेल समिति' का गठन कब हुआ?
(a) वर्ष 1951 (b) वर्ष 1952
(c) वर्ष 1953 (d) वर्ष 1954

10. कुपोषण के कारण होने वाला रोग है—
(a) क्वाशियोरकर व मैरेस्मस (b) रिकैट्स
(c) घेंघा (d) इनमें से कोई नहीं

11. ऊर्जा नापने की इकाई है—
(a) औंस (b) ग्राम
(c) डिग्री (d) कैलोरी

12. पुरुष की अपेक्षा स्त्री के आहार में कैलारी की मात्रा—
(a) अधिक होनी चाहिए
(b) एकसमान होनी चाहिए
(c) कम होनी चाहिए
(d) कम या अधिक का कोई प्रभाव नहीं

13. सन्तुलित भोजन के लिए आवश्यक है कि—
(a) भोजन में कोई गन्दगी न हो।
(b) भोजन चबा चबाकर खाया गया हो।
(c) उसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, वसा, आदि तत्त्व उपस्थित हों
(d) भोजन को भली-भाँति पकाया गया हो।

14. इन्दिरा गाँधी गोल्ड कप प्रतियोगिता किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) हॉकी (b) फुटबॉल
(c) बॉस्केटबॉल (d) बॉलीबॉल

15. खो-खो मैदान की लम्बाई × चौड़ाई कितनी होती है?
(a) 28 × 14 मीटर (b) 29 × 16 मीटर
(c) 26 × 15 मीटर (d) 24 × 14 मीटर

16. खो-खो मैदान में चेजर के बैठने वाले चौरस की संख्या कितनी होती है?
(a) 10 (b) 8
(c) 6 (d) 11

17. खो-खो खिलाड़ी के पीठ पर अंकित अंक (Number) का मापदण्ड होता है?
(a) 25 × 4 सेमी (b) 20 × 2 सेमी
(c) 15 × 5 सेमी (d) 14 × 3 सेमी

18. नेट बाल में शूटिंग सर्कल (सेमी सर्कल) का डायमीटर होता है?
(a) 16 फीट (b) 14 फीट
(c) 18 फीट (d) 17 फीट

Adda247 GET IT ON Google Play

19. महिला जिमनास्टिक प्रतियोगिता में प्रयोग किये जाने वाले ऐपरेटस है?
(a) पेरेकलबार, बेलेसिंग बीम, वाल्टिंग हार्स तथा अनइवेन बार
(b) बेलेसिंग बीम, हारिजेन्टल बार, अनइवेन बार
(c) बेलेसिंग बीम, वाल्टिंग हार्स, अनइवेन बार तथा फ्लोर
(d) उपर्युक्त सभी

20. जब किसी वस्तु से देखकर या स्पर्श कर ज्ञान प्राप्त किया जाता है तो वह सीखना कहलाता है—
(a) प्रत्यक्षात्मक सीखना (b) ज्ञानात्मक सीखना
(c) साहचर्यात्मक सीखना (d) करके सीखना

21. सीखने को प्रभावित करता है, कक्षा का—
(a) सामाजिक वातावरण (b) मनोवैज्ञानिक वातावरण
(c) आर्थिक वातावरण (d) प्रशासनिक वातावरण

22. मोटीवेशन शब्द की उत्पत्ति हुई है, लैटिन भाषा के—
(a) मी धातु से (b) मोट धातु से
(c) मोटम धातु से (d) मोम धातु से

23. प्रेरणा से स्रोत हैं—
(a) चालक (b) प्रेरक (c) उद्दीपन (d) ये सभी

24. किसी कार्य को प्रारम्भ करने, जारी रखने और नियमित बनाने की प्रक्रिया की प्रेरणा कहते हैं। मत है—
(a) गुड (b) गिलफोर्ड
(c) फ्रेण्डसन (d) लोवेल

25. व्यायाम करने के बाद—
(a) काम में लग जाना चाहिए
(b) थोड़ी देर आराम करना चाहिए
(c) तुरन्त सो जाना चाहिए
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

26. अच्छे स्वास्थ्य के लिए कैसा व्यायाम करना चाहिए?
(a) हल्का (b) कठोर
(c) मध्यम प्रकृतिक का (d) नियमित

27. बढ़ती उम्र में आँखों में अधिकतर कौन-सी बीमारी हो जाती है?
(a) मोतियाबिन्द (b) काला पानी
(c) भेंगापन (d) दूरदर्शिता

28. मनुष्य शरीर में कितने क्रोमोसोम्स (गुणसूत्र) होते हैं?
(a) 23 जोड़ (b) 24 जोड़
(c) 21 जोड़ (d) 25 जोड़

29. हॉकी गोलपोस्ट की जमीन से ऊँचाई कितनी होती है?
(a) 6 फीट (b) 7 फीट
(c) 8 फीट (d) 9 फीट

30. हॉकी स्टिक परीक्षण के लिए कितने डायमीटर (व्यास) वाला रिंग प्रयोग में लाया जाता है?
(a) 4 इंच (b) 3 इंच
(c) 2 इंच (d) 1.5 इंच

31. 'बुली' (Bully) शब्द किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) हॉकी (b) फुटबॉल
(c) वॉलीबॉल (d) बास्केटबॉल

32. सिन्धिया गोल्ड कप किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) फुटबॉल (b) क्रिकेट
(c) हॉकी (d) पोलो

33. स्त्रियों में शरीर के गुरुत्व केन्द्र की स्थिति पुरुषों की अपेक्षा होती है—
(a) ऊपर की ओर (b) नीचे की ओर
(c) समान होती है (d) इनमें से कोई नहीं

34. हड्डियों की डेन्सिटी (Density) ज्यादा होती है?
(a) पुरूषों में (b) बच्चों में
(c) महिलाओं में (d) बुजुर्गों में

35. बोन सेल्स (Cells) कहलाते हैं—
(a) आस्टियोसाईट्स (b) फाईब्रासाईट्स
(c) ल्यूकोसाईट्स (d) थोम्ब्रोसाईट्स

36. फाईबरस (Fibrous) जोड़ है—
(a) स्कूल का जोड़ (b) एल्बो का जोड़
(c) पोल्विक जाईन्ट (d) सोल्डर जाईन्ट

37. प्लाज्मा में पानी का प्रतिशत होता है?
(a) 70 प्रतिशत (b) 80 प्रतिशत
(c) 90 प्रतिशत (d) इनमें से कोई नहीं

38. व्यायाम करने से श्वास लेने की आवृत्ति—
(a) घट जाती है (b) बढ़ जाती है
(c) अपरिवर्तित रहती है (d) प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है

39. साधारण वायु में ऑक्सीजन की प्रतिशतता होती है—
(a) 20% (b) 21%
(c) 0.04% (d) 0.79%

40. इन्सपाइरेशन में होता है—
(a) श्वास का बाहर निकालना
(b) श्वास का भीतर लेना
(c) श्वास क्रमानुसार बाहर भीतर लेना
(d) उपर्युक्त सभी

41. त्वचा का मुख्य कार्य है—
(a) अपशिष्ट पदार्थों को पसीने के रूप में बाहर निकालना
(b) O_2 को शरीर के भागों तक पहुँचाना
(c) CO_2 को बाहर निकालना
(d) उपर्युक्त सभी

42. संचरण तन्त्र का अर्थ है—
(a) धमनियों का तन्त्र
(b) शिराओं का तन्त्र
(c) हृदय तथा रक्त नलिकाओं का तन्त्र
(d) उपर्युक्त सभी

Adda247 GET IT ON Google Play

43. ओलम्पिक खेल कहाँ प्रारम्भ हुए थे?
(a) फ्रांस में (b) ग्रीस में
(c) रोम में (d) लन्दन में

44. ब्लड शुगर के लिए उपयुक्त व्यायाम है—
(a) दौड़ना (b) टहलना
(c) मुक्त हस्त व्यायाम (d) उपकरणों से व्यायाम

45. प्राथमिक चिकित्सा की जानकारी आवश्यक है—
(a) अध्यापकों के लिए (b) माता-पिता के लिए
(c) सभी के लिए (d) विद्यार्थियों के लिए

46. खो-खो में कितने क्रॉस लेन होते हैं ?
(a) 9 (b) 8 (c) 7 (d) 6

47. हाकी बाल का वजन होता है—
(a) $5\frac{1}{2}$ औंस से $5\frac{3}{4}$ औंस (b) $4\frac{1}{2}$ औंस से $5\frac{1}{2}$ औंस
(c) 6 औंस से $6\frac{1}{2}$ औंस (d) इनमें से कोई नहीं

48. पेनाल्टी स्पाट का व्यास?
(a) 5 इंच (b) 6 इंच (c) 7 इंच (d) 4 इंच

49. हरबंस सिंह टेस्ट किस खेलमें सम्बन्धित है?
(a) फुटबाल (b) कुश्ती
(c) हॉकी (d) हैण्डबाल

50. खो-खो पोस्ट की जमीन से ऊँचाई?
(a) 1.20 मीटर (b) 1.5 मीटर
(c) 1.0 मीटर (d) 1.6 मीटर

51. खो-खो खेल में कितनी पारियां एक मैच में होती हैं?
(a) एक पारी (b) चार पारी
(c) दो पारी (d) तीन पारी

52. पापिंग क्रीज किस खेल में सम्बन्धित है?
(a) हॉकी (b) क्रिकेट
(c) फुटबॉल (d) हैण्डबॉल

53. वाय. एम. सी. ए. कॉलेज, चेन्नई के प्रथम प्रिंसिपल कौन थे?
(a) जी. डी. सोंधी (b) एच. सी. बक
(c) राजकुमारी अमृतकौर (d) इनमें से कोई नहीं

54. एनाबेलिक स्टेरॉइडस का सीधा प्रभाव पड़ता है?
(a) हृदय पर (b) मांसपेशियों पर
(c) दिमाग पर (d) फेफड़ों पर

55. 'एथलीट फुट' होने का कारण है?
(a) वायरस (b) बैक्टीरिया
(c) फंगस (d) इनमें से कोई नहीं

56. निम्न में से कौन-सी मास्टर ग्लेण्ड है?
(a) थॉयराइड (b) पिट्यूटरी
(c) पाईपोथैलेमस (d) थायमस

57. डॉ० पी० एम० जोसेफ के मतानुसार 250-500 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी किस विद्यालय के खेल के मैदान की माप है?
(a) प्राथमिक विद्यालय (b) माध्यमिक विद्यालय
(c) उच्चतर विद्यालय (d) महाविद्यालय

58. माध्यमिक विद्यालय के लिए खेल के मैदान की माप 150-250 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी किसके अनुसार है?
(a) डॉ. विलियम के (b) एच. सी. बक के
(c) डॉ. पी. एम. जोसेफ के (d) डॉ. नैश के

59. संयुक्त राज्य अमेरिका के अनुसार महाविद्यालय का खेल का मैदान होना चाहिए—
(a) 15 एकड़ (b) 30 एकड़ (c) 25 एकड़ (d) 20 एकड़

60. डॉ० पी० एम० जोसेफ के अनुसार महाविद्यालय के खेल परिसर की माप होनी चाहिए—
(a) 250 से 500 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी
(b) 300 से 600 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी
(c) 350 से 600 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी
(d) 350 से 650 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी

61. मुम्बई सरकार के अनुसार 250 छात्रों के लिए माध्यमिक विद्यालय का खेल का मैदान होना चाहिए—
(a) एक एकड़ (b) दो एकड़
(c) तीन एकड़ (d) चार एकड़

62. निम्न में से किसको खेल के मैदान के रूप में प्रयुक्त किया जा सकता है ?
(a) नगर निगम के पार्क (b) नगरपालिका के पार्क
(c) बगीचे (d) उपरोक्त सभी

63. NCTE किसका संक्षिप्त रूप है ?
(a) National Council of Teaching Education
(b) National Council of Teacher's Education
(c) National Committee of Training and Education
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

64. UGC का विस्तृत रूप है—
(a) United Grants Commission
(b) United Grants Council
(c) University Grants Commission
(d) University Grants Committee

65. कबड्डी खेल में लोना खेल में लोना पाने वाला दल कितने अंक का हकदार होता है?
(a) तीन (b) चार
(c) दो (d) पाँच

66. बॉलीबॉल का वजन कितना होता है?
(a) 260 से 280 ग्राम के बीच (b) 300 से 320 के बीच
(c) 240 से 250 ग्राम के बीच (d) 290 से 320 ग्राम के बीच

Adda247 GET IT ON Google Play

67. बॉलीबॉल कोर्ट की लम्बाई व चौड़ाई क्या होती है?
(a) 17 × 10 मीटर (b) 18 × 9 मीटर
(c) 19 × 10 मीटर (d) 16 × 10 मीटर

68. वॉलीबॉल में सेण्टर लाइन में अटेक लाइन की दूरी कितनी होती है?
(a) 1 मीटर (b) 2 मीटर
(c) 3 मीटर (d) 4 मीटर

69. बास्केटबॉल में बोर्ड की लम्बाई–चौड़ाई कितनी होती है?
(a) 1.80 × 1.05 मीटर (b) 1.5 × 1.00 मीटर
(c) 2.0 × 2.00 मीटर (d) उपरोक्त में से कोई नहीं

70. महिलाओं के लिए हैमर थ्रो में हैमर का वजन होता है—
(a) 5 किलोग्राम (b) 4 किलोग्राम
(c) 3 किलोग्राम (d) इनमें से कोई नहीं

71. मनुष्य में पाए जाने वाले जन्मजात प्रेरक होते हैं—
(a) भूख (b) प्यास
(c) नींद (d) ये सभी

72. बल का प्रयोग किए बिना किसी समूह से वांछित कार्य करवाने की योग्यता को कहते हैं—
(a) अधिशिक्षा (b) निर्णय
(c) नेतृत्व (d) प्रशिक्षण

73. मानव शरीर में कौन-सी ग्रन्थि शर्करा को नियन्त्रित करती है ?
(a) पैराथायरॉयड ग्रन्थि (b) पैन्क्रियाज ग्रन्थि
(c) पिट्यूटरी ग्रन्थि (d) थायरॉयड ग्रन्थि

74. प्रथम प्राचीन ओलम्पिक खेल कब हुए थे ?
(a) 372 ईसवी में (b) 370 ईसवी में
(c) 772 ईसा पूर्व में (d) 776 ईसा पूर्व में

75. क्रिकेट पिच के सेन्टर से बाउण्ड्री लाइन की दूरी कम-से-कम कितनी होनी चाहिए ?
(a) 55 गज (b) 75 गज
(c) 45 गज (d) 65 गज

76. शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में किन कार्यक्रमों को शामिल किया जा सकता है ?
(a) आत्मरक्षक क्रियाएँ
(b) उपचारात्मक तथा सुधारात्मक क्रियाएँ
(c) पूरक खेल
(d) उपरोक्त सभी

77. किस विद्वान के अनुसार, शारीरिक शिक्षा के पाँच उद्देश्य—शारीरिक, भावात्मक, सामाजिक, बौद्धिक, मांसपेशीय विकास के उद्देश्य कहे गए हैं ?
(a) लास्की (b) बक वाल्टर
(c) शर्मन (d) जे0 बी0 नैश

78. 'अखिल भारतीय खेल समिति' का गठन कब हुआ ?
(a) सन् 1951 (b) सन् 1952
(c) सन् 1953 (d) सन् 1954

79. खेल-कूद की अस्थायी जाँच समिति का गठन हुआ था—
(a) सन् 1956 (b) सन् 1957
(c) सन् 1958 (d) सन् 1959

80. लाहौर में शारीरिक शिक्षा कालेज की स्थापना कब और किसने की?
(a) सन् 1910, ओवरटूफर (b) सन् 1920, श्री मुरिन
(c) सन् 1930, पी0 जोसफ (d) सन् 1940, श्री हेग

81. NIEPA किसका संक्षिप्त रूप है ?
(a) Nehru Institute of Educational Planning and Administration
(b) Nehru Institute of Educational Procedure and Administration
(c) National Institute of Educational Procedure and Administration
(d) National Institute of Educational Planning and Administration

82. N.C.E.R.T. की फुल फॉर्म है—
(a) National Council of Educational Research and Training
(b) National Council of Educational Report and Training
(c) National Council of Educational Research and Teaching
(d) National Commission of Educational Research and Teaching

83. प्रशिक्षण के स्थानान्तरण के प्रकार होते हैं?
(a) धनात्मक (b) ऋणात्मक
(c) शून्य (d) ये सभी

84. व्यक्तित्व के गुणों का वर्गीकरण निम्न से होता है?
(a) कार्डिनल गुण (Candinal Traits)
(b) केन्द्रीय गुण (Central traits)
(c) सेकन्डरी गुण (Secondary traits)
(d) उपरोक्त सभी

85. सूर्य की किरणों से प्राप्त होने वाला विटामिन है?
(a) विटामिन ए (b) विटामिन डी
(c) विटामिन बी (d) इनमें से कोई नहीं

86. मीजल्स रोग होता है?
(a) वायरस से (b) बैक्टीरिया से
(c) पेरासाइट से (d) प्रोटोजोआ से

87. लेप्रोसी किसके द्वारा होती है?
(a) वायरस (b) बैक्टीरिया
(c) प्रोटोजोआ (d) इनमें से कोई नहीं

88. एथलेटिक्स में 'अर्जुन पुरस्कार' विजेता हैं—
(a) बहादुरसिंह (b) प्रवीन कुमार
(c) अश्विन नाथप्पा (d) ये सभी

Adda247 GET IT ON Google Play

89. वॉलीबॉल में हाल की ऊँचाई अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर क्या है ?
(a) 9 मीटर (b) 13 मीटर
(c) 12.5 मीटर (d) 10 मीटर

90. 'राजीव गाँधी खेल रत्न पुरस्कार' कब स्थापित/प्रारम्भ हुआ था?
(a) वर्ष 1990-91 में (b) वर्ष 1991-92 में
(c) वर्ष 1988-89 में (d) वर्ष 1989-90 में

91. भारत में राष्ट्रीय स्तर की लगभग कितनी प्रतियोगिताएँ होती हैं ?
(a) 20 (b) 22
(c) 24 (d) 26

92. कोशिका का ऊर्जाघर किसको कहते हैं ?
(a) जीवद्रव्य को (b) माइटोकॉण्ड्रिया को
(c) आर0 एन0 ए0 को (d) केन्द्रक को

93. मधुमेह किसमें खराबी आने से होता है ?
(a) फेफड़े में (b) पैन्क्रियाज में
(c) प्लीहा में (d) लीवर में

94. कुश्ती के लिए द्रोणाचार्य पुरस्कार प्रदान किया गया है—
(a) उदयचन्द्र को
(b) के0 एन0 सिंह को
(c) बाल भागवत को
(d) उपरोक्त में से किसी को नहीं

95. रावलपिण्डी एक्सप्रेस के नाम से जाना जाता है—
(a) इमरान खान (b) वसीम अकरम
(c) जहीर खान (d) शोएब अख्तर

96. दुनिया का सबसे पुराना फुटबॉल क्लब कहाँ है?
(a) अमेरिका (b) कोरिया
(c) क्वालालम्पुर (d) ऑस्ट्रेलिया

97. जठर रस का स्रावण करता है—
(a) लार ग्रन्थियाँ (b) पित्ताशय
(c) आमाशय (d) यकृत

98. एन्जाइम रहित रस है—
(a) लार (b) जठर रस
(c) अग्न्याशयी रस (d) पित्त रस

99. वसा के इमल्शन का कार्य करता है—
(a) जठर रस (b) अग्न्याशयी रस
(c) लार (d) पित्त रस

100. ट्रिप्सिन पाया जाता है—
(a) जठर रस में (b) पित्त रस में
(c) अग्न्याशयी रस में (d) लार में

101. टायलिन पाया जाता है—
(a) जठर रस में (b) लार में
(c) अग्न्याशयी रस में (d) आन्त्रीय रस में

102. राष्ट्रीय खेल नीति कितने भागों में विभक्त है ?
(a) दो (b) तीन
(c) चार (d) पाँच

103. खेल-प्रबन्धन से राष्ट्रीय खेल नीति का कौन-सा भाग सम्बन्धित है ?
(a) पहला (b) दूसरा
(c) तीसरा (d) चौथा

104. निम्न में से कौन-सा अवलोकन का प्रकार है ?
(a) प्रत्यक्ष अवलोकन (b) अप्रत्यक्ष अवलोकन
(c) 'a' व 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

105. कौन-सा अवलोकन का प्रकार नहीं है ?
(a) प्रत्यक्ष अवलोकन (b) प्रामाणिक अवलोकन
(c) अप्रत्यक्ष अवलोकन (d) सहभागी अवलोकन

106. साक्षात्कार विधि कितने प्रकार की होती है ?
(a) दो (b) तीन
(c) चार (d) पाँच

107. साक्षात्कार विधि के प्रकार हैं—
(a) प्रामाणिक (b) अप्रामाणिक
(c) 'a' व 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

108. व्यवहार के विभिन्न पक्षों का परीक्षण करने के लिए किस परीक्षण का प्रयोग करते हैं ?
(a) निष्पत्ति परीक्षण (b) बुद्धि परीक्षण
(c) अभियोग्यता परीक्षण (d) ये सभी

109. 'रुचि तालिका' किसके अन्तर्गत आती है ?
(a) अवलोकन (b) मनोवैज्ञानिक परीक्षण
(c) साक्षात्कार (d) समाजमिति विधि

110. आधुनिक युग में साक्षात्कार विधि का महत्त्व—
(a) बढ़ रहा है (b) घट रहा है
(c) पहले जैसा ही है (d) कुछ निश्चित नहीं है

111. बॉम्बे वर्गीकरण पद्धति में किसका समावेश नहीं होता?
(a) आयु (b) भार
(c) ऊँचाई (d) इनमें से कोई नहीं

112. 30 अंक पाने वाले छात्र को बॉम्बे वर्गीकरण पद्धति के अनुसार कौन-सा ग्रुप मिलेगा?
(a) सीनियर (b) सब सीनियर
(c) जूनियर (d) सब जूनियर

113. बॉम्बे वर्गीकरण पद्धति के अनुसार सीनियर ग्रुप प्राप्त करने के लिए कितने अंक होने चाहिए?
(a) 30 (b) 35
(c) 35 से अधिक (d) 35 या इससे अधिक

Adda247
GET IT ON Google Play

114. एक छात्र 8 अंक प्राप्त करता है। बॉम्बे वर्गीकरण पद्धति के अनुसार उसे कौन-सा ग्रुप मिलेगा?
(a) एलीमेण्ट्री (b) सब जूनियर
(c) जूनियर (d) सीनियर

115. जूनियर ग्रुप प्राप्त करने के लिए बॉम्बे वर्गीकरण पद्धति के अनुसार कितने अंक होने चाहिए?
(a) 10 से 15 (b) 15 से 24
(c) 15 से 25 (d) 25 से 35

116. बॉम्बे वर्गीकरण पद्धति के अनुसार सब-जूनियर ग्रुप के लिए अंक होते हैं—
(a) 10 से 14 (b) 10 से 15
(c) 15 से 24 (d) 15 से 25

117. हृदय के सिकुड़ने को कहते हैं—
(a) प्रकुंचन (b) संकुचन
(c) शिथिलन (d) अनुशिथिलन

118. हृदय के फैलने को कहते हैं—
(a) प्रकुंचन (b) आकुंचन
(c) प्रशिथिलन (d) अनुशिथिलन

119. व्यायाम से फेफड़ों को ऑक्सीजन मिलती है—
(a) बिल्कुल नहीं (b) थोड़ी
(c) अधिक (d) कभी-कभी

120. व्यायाम से होती है—
(a) हृदय की कार्यक्षमता में वृद्धि
(b) रोगों से बचाव की क्षमता में वृद्धि
(c) फेफड़ों की जैविक क्षमता में वृद्धि
(d) उपरोक्त सभी

121. 'गति क्रिया के स्वचालन' को कहते हैं—
(a) क्षमता (b) दक्षता
(c) शक्ति (d) इनमें से कोई नहीं

122. श्वसन तन्त्र के अंग हैं—
(a) फेफड़े (b) श्वास नलिका
(c) स्वर यन्त्र (d) ये सभी

123. हृदय में पाए जाते हैं—
(a) द्विवलन कपाट (b) त्रिवलन कपाट
(c) एकवलन कपाट (d) (a) व (b) दोनों

124. भारतीय खेल प्राधिकरण का अध्यक्ष होता है—
(a) राष्ट्रपति (b) उपराष्ट्रपति
(c) प्रधानमन्त्री (d) उपप्रधानमन्त्री

125. भारतीय खेल प्राधिकरण का उपाध्यक्ष होता है—
(a) मुख्यमन्त्री (b) प्रधानमन्त्री
(c) खेलमन्त्री (d) राष्ट्रपति

उत्तरमाला

1. (d)	**2.** (d)	**3.** (b)	**4.** (d)	**5.** (a)	**6.** (b)	**7.** (d)	**8.** (c)	**9.** (a)	**10.** (a)
11. (d)	**12.** (a)	**13.** (c)	**14.** (a)	**15.** (b)	**16.** (b)	**17.** (b)	**18.** (a)	**19.** (c)	**20.** (a)
21. (b)	**22.** (c)	**23.** (d)	**24.** (a)	**25.** (b)	**26.** (d)	**27.** (a)	**28.** (a)	**29.** (b)	**30.** (c)
31. (a)	**32.** (c)	**33.** (b)	**34.** (c)	**35.** (a)	**36.** (a)	**37.** (c)	**38.** (a)	**39.** (b)	**40.** (b)
41. (a)	**42.** (c)	**43.** (b)	**44.** (b)	**45.** (c)	**46.** (b)	**47.** (a)	**48.** (b)	**49.** (c)	**50.** (a)
51. (c)	**52.** (b)	**53.** (b)	**54.** (b)	**55.** (c)	**56.** (b)	**57.** (c)	**58.** (c)	**59.** (b)	**60.** (c)
61. (a)	**62.** (d)	**63.** (a)	**64.** (c)	**65.** (c)	**66.** (a)	**67.** (b)	**68.** (c)	**69.** (a)	**70.** (b)
71. (d)	**72.** (c)	**73.** (b)	**74.** (d)	**75.** (b)	**76.** (d)	**77.** (a)	**78.** (d)	**79.** (c)	**80.** (b)
81. (d)	**82.** (a)	**83.** (d)	**84.** (d)	**85.** (b)	**86.** (a)	**87.** (b)	**88.** (d)	**89.** (b)	**90.** (b)
91. (d)	**92.** (b)	**93.** (b)	**94.** (d)	**95.** (d)	**96.** (c)	**97.** (c)	**98.** (d)	**99.** (d)	**100.** (c)
101. (b)	**102.** (c)	**103.** (d)	**104.** (c)	**105.** (b)	**106.** (a)	**107.** (c)	**108.** (d)	**109.** (b)	**110.** (a)
111. (d)	**112.** (b)	**113.** (d)	**114.** (a)	**115.** (b)	**116.** (a)	**117.** (a)	**118.** (d)	**119.** (c)	**120.** (d)
121. (b)	**122.** (d)	**123.** (d)	**124.** (c)	**125.** (c)					

Adda247

Adda247 GET IT ON Google Play

मॉडल पेपर 9

प्रवक्ता भर्ती परीक्षा (शारीरिक शिक्षा)

1. अधिगम की निम्नांकित परिभाषा किसने दी है—''सीखना विकास की प्रक्रिया है।''—
(a) वुडवर्थ (b) क्रो एण्ड क्रो
(c) स्किनर (d) गिलफोर्ड

2. सीखना प्रभावित होता है—
(a) मन (b) आत्मा
(c) वृद्धि (d) प्रेरणा

3. ''सीखना सम्बन्ध स्थापित करना है। सम्बन्ध स्थापित करने का कार्य, मनुष्य का मस्तिष्क करता है।'' यह कथन है—
(a) वुडवर्ड का (b) थार्नडाइक का
(c) रायबर्न का (d) स्किनर का

4. ''सीखने की असफलताओं का कारण समझने की असफलताएँ है।'' यह कथन है—
(a) मर्सेल का (b) क्रानबेक का
(c) गिलीलैण्ड का (d) मार्गन का

5. सीखने के बिना सम्भव नहीं है—
(a) वृद्धि (b) अभिवृद्धि
(c) उत्तेजना (d) a और b

6. सीखने के लिए विषय सामग्री का स्वरूप होना चाहिए—
(a) सरल (b) कठिन
(c) सरल से कठिन (d) कठिन से सरल

7. सीखने के प्रकार है—
(a) ज्ञानात्मक अधिगम (b) गामक अधिगम
(c) संवेदनात्मक अधिगम (d) ये सभी

8. सीखने में उन्नतिपूर्ण सम्भव है—
(a) सिद्धान्त रूप में (b) व्यावहारिक रूप में
(c) वांछनीय रूप में (d) अवांछनीय रूप में

9. सीखने में उन्नतिपूर्ण सम्भव है—
(a) बालक की रूचि (b) बालक के संवेग
(c) बालक का पूर्ण व्यक्तित्व (d) बालक का वंश

10. सीखने की गति निर्भर करती है—
(a) सीखने वाले की रूचि (b) जिज्ञासा
(c) सीखने वाले की प्रेरणा (d) इन सभी पर

11. 19वे विश्व कप फुटबॉल टूनामेण्ट का सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी था—
(a) बतिस्तुता (b) रिवाल्डो
(c) ओलिवर कान (d) डिएगो फोरलेन

12. निम्न में से सद्भावनाखेल कौन-से है?
(a) 1986 मास्को (b) 1980 सिएटल
(c) 1984 सेंटपीटर्सबर्ग (d) ये सभी

13. भारतीय गोल्फ यूनियन की स्थापना कब हुई थी?
(a) वर्ष 1951 (b) वर्ष 1953
(c) वर्ष 1962 (d) वर्ष 1957

14. प्रथम भारतीय फॉर्मूला-वन कार रेसर है—
(a) नारायण कार्तिकेयन (b) डी. श्रीनाथ
(c) गौरव खन्ना (d) आसिफ करीम

15. सुमेलित कीजिए—

सूची-I		सूची-II	
(A)	सानिया मिर्जा	1.	निशानेबाजी
(B)	जसपाल राणा	2.	शतरंज
(C)	नंदू नाटेकर	3.	टेनिस
(D)	अनुपमा गोखले	4.	बैडमिण्टन

कूट :

	A	B	C	D		A	B	C	D
(a)	3	1	2	4	(b)	3	1	4	2
(c)	1	2	3	4	(d)	1	4	3	2

16. सीखने की अन्तिम अवस्था में सीखने की पद्धति होती है—
(a) तेज (b) धीमी
(c) अतितीव्र (d) निश्चित नहीं है

17. खेल एक क्रिया है—
(a) दूसरों के लिए की जाने वाली
(b) अपने लिए की जाने वाले
(c) माता-पिता के लिए की जाने वाली
(d) परिवार के लिए की जाने वाली

18. सीखने की प्रक्रिया सम्पादित होती है—
(a) माता-पिता से (b) मित्रों से
(c) रिश्तेदारों से (d) शिक्षकों से

Adda247 GET IT ON Google Play

19. जठर रस का स्रावण करता है—
(a) लार ग्रन्थियाँ (b) पित्ताशय
(c) आमाशय (d) यकृत

20. एन्जाइम रहित रस है—
(a) लार (b) जठर रस
(c) अग्न्याशयी रस (d) पित्त रस

21. वसा के इमलशन का कार्य करता है—
(a) जठर रस (b) अग्न्याशयी रस
(c) लार (d) पित्त रस

22. ट्रिप्सिन पाया जाता है—
(a) जठर रस में (b) पित्त रस में
(c) अग्न्याशसी रस में (d) लार में

23. टाएलिन पाया जाता है—
(a) जठर रस में (b) लार में
(c) अग्न्याशयी रस में (d) आन्त्रीय रस में

24. किस आहार को सम्पूर्ण कूट सकते हैं—
(a) फल (b) दूध
(c) दही (d) मांस

25. सन्तुलित आहार वह है—
(a) जिसमें उचित खाद्य पदार्थों का समावेश हो
(b) जिसमें सभी पोषक तत्त्व उचित मात्रा व अनुपात में हों
(c) सुपाच्य, आकर्षक व रुचिकर हो
(d) जिसमें उपर्युक्त सभी बातें हों

26. वृद्धिकाल में भोजन में किन पोषक तत्त्वों का अधिक समावेश होना चाहिए?
(a) प्रोटीन (b) कैलारी
(c) खनिज लवण विटामिन (d) उपर्युक्त सभी

27. रक्ताल्पता रोग किस खनिज लवण की कमी से होता है—
(a) आयोडीन (b) लौह तत्त्व
(c) पोटैशियम (d) गन्धक

28. एक ग्राम कार्बोहाइड्रेट से कितनी कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है—
(a) 4.1 (b) 9.1
(c) 2.0 (d) 6.1

29. मायोलॉजी (Myology) क्या है?
(a) हड्डियों का अध्ययन (b) मांसपेशियों का अध्ययन
(c) (a) व (b) दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

30. हॉकी खेल मैदान की लम्बाई × चौड़ाई होती है?
(a) 100 याड्र्स × 55 यार्ड्स् (b) 25 याड्र्स × 55 यार्डर्स
(c) 90 याड्र्स × 60 याड्र्स (d) 100 यार्डर्स × 60 याड्र्स

31. हॉकी मैदान में कितने झण्डे प्रयुक्त होते हैं?
(a) दस (b) आठ
(c) ग्यारह (d) चार

32. हॉकी खेल की अवधि कितनी होती है?
(a) 90 मिनट (b) 70 मिनट
(c) 60 मिनट (d) 80 मिनट

33. स्ट्राइकिंग सर्किल किस खेल से सम्बन्धित शब्द है?
(a) हॉकी (b) फुटबॉल
(c) बॉस्केटबॉल (d) इनमें से कोई नहीं

34. खेल में लगी चोट में सूजन को कम करने के लिए किये गये उपचार की संस्तुति की गई है?
(a) वैक्स बाथ (b) हर्लपूल
(c) कन्ट्रास्ट बाथ (d) ये सभी

35. फ्लेट फुट (Flat-Foor) का पता किससे लगता है?
(a) पैडोग्राफ (b) प्लम्बलाइन
(c) स्पोण्डलोमीटर (d) आर्डिनरी मेजरिंग स्केल

36. शोल्डर डिस्लोकेशन चोट सामान्यतया किससे जुड़ी होती है?
(a) रोविंग (नौकायान) (b) बास्केटबाल
(c) वालीबॉल (d) जूडो

37. लयात्मक ओदश के मुख्य भाग होते हैं?
(a) तीन (b) पाँच
(c) दो (d) चार

38. 'स्टेयर केस' विधि से किस प्रतियोगिता में फिक्सचर डाले जाते हैं?
(a) नाक आऊट लीग प्रतियोगिता
(b) काम्बीनेशन प्रतियोगिता
(c) चैलेन्ज प्रतियोगिता
(d) लीग प्रतियोगिता

39. किस शारीरिक शिक्षा शिक्षण विधि में क्रिया को भागों में विभक्त किये बिना ही करवाया जाता है?
(a) पूर्ण-विधि (b) आंशिक विधि
(c) पूर्ण आंशिक पूर्ण विधि (d) उपर्युक्त में कोई नहीं

40. दो या दो से अधिक विद्यालयों के बीच होने वाली प्रतियोगिता कहलाती है?
(a) इन्ट्राम्यूरल (b) अन्तरविद्यालयीन
(c) ग्रामीण खेल (d) इनमें से कोई नहीं

41. एक ग्राम ठीक से पचा हुआ भोजन पैदा करता है?
(a) 4.1 ऊष्मांक (b) 3.4 ऊष्मांक
(c) 4.8 ऊष्मांक (d) 9.3 ऊष्मांक

42. इनमें से कौन-सा संक्रमक रोग है?
(a) चिकनापाक्स (b) रिकेट्स
(c) बेरी-बेरी (d) ये सभी

43. विश्वसनीयता की स्थापना किस प्रकार की जाती है?
(a) विभिक्तार्थ विधि
(b) संगठन विधि
(c) कम्प्यूटरिंग स्टैण्डर्ड डेविएशन
(d) उपर्युक्त सभी

Adda247 GET IT ON Google Play

44. स्टेडियोमीटर का प्रयोग क्या मापने के लिए किया जाता है?
(a) ऊँचाई (b) वजन
(c) घेरा (d) ये सभी

45. एक ज्वाईन्ट में मोशन के रेन्ज को मापने के लिए प्रयोग में लाया जाने वाला यन्त्र क्या है?
(a) कॅलिपर (Calliper) (b) डायनेमोमीटर
(c) गोनियोमीटर (d) इनमें से सभी

46. 'पिरामिड' विधि किस प्रतियोगिता के अन्तर्गत आती है?
(a) लीग प्रतियोगिता (b) नाक आउट प्रतियोगिता
(c) कॉम्बिनेशन प्रतियोगिता (d) चेलेन्ज प्रतियोगिता

47. शारीरिक शिक्षा में 'आदेश' के प्रकार होते हैं—
(a) प्रतिक्रिया आदेश (b) लायात्मक ओदश
(c) a व b दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

48. शारीरिक शिक्षा में 'प्रतिक्रिया आदेश' के भाग होते हैं—
(a) व्याख्या ((Explanation)
(b) क्षणिक विराम (Pause)
(c) कार्य-सम्पादन (Execution)
(d) उपर्युक्त सभी

49. शारीरिक शिक्षा में प्रदर्शन हेतु कौन–सी विधि ज्यादा उपयुक्त है?
(a) पूर्ण-अंश-पूर्ण विधि (b) व्याख्या विधि
(c) विचार-विमर्श विधि (d) इनमें से कोई नहीं

50. चेलेंज प्रतियोगिता आयोजित करने की मुख्य पद्धतियाँ—
(a) सीढ़ी विधि (Ladder type)
(b) पिरामिड विधि (Pyramid type)
(c) कावबेब विधि (Cobwed type)
(d) उपर्युक्त सभी

51. बद्धकोष्ठता (Constipation) किसके कारण होता है?
(a) बड़ी आंतों में निष्क्रियता (b) ज्यादा खाना खाने से
(c) पानी की कम मात्रा लेने से (d) उपरोक्त सभी

52. जलक रोग (Rabies) का प्रसारण किसके कारण होता है?
(a) वायरस (b) फ्लीबाईट
(c) जल प्रदूषण (d) कुत्ते के काटने से

53. डोपिंग परीक्षण किसके द्वारा किया जाता है?
(a) फ्लेम एण्ड म्यूकस (b) रक्त
(c) रक्त एवं मूत्र (d) ये सभी

54. शरीर में मोटापे का मापन किसकी सहायता से किया जाता है?
(a) एन्थ्रोपोमीटर (b) टेन्सियोमीटर
(c) स्किनफोल्डमीटर (d) फ्लेसोमीटर

55. एक नकारात्मक स्टैन्डर्ड डेविएशन क्या इंगित करता है?
(a) एक घना स्वजातीय समूह
(b) एक गणनीय मूल्य
(c) एक सांख्यिकीय महत्त्वपूर्ण परिणाम
(d) एक अविश्वसनीय मापक यन्त्र

56. 'डूण्ड कप' किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) हॉकी (b) फुटबॉल
(c) बॉलीबॉल (d) हैण्डबॉल

57. निम्नलिखित में से कौन–सी टेक्निक जूडो की है?
(a) नागेवाजा (b) कतामेंवाजा
(c) शीमेंवाजा (d) ये सभी

58. जूडो बाऊट शुरू करने के पहले रेफरी किस शब्द का प्रयोग करता है?
(a) यूसेगाच (b) हिकीवाके
(c) हजीमे (Hazime) (d) रे

59. जूडो में छोटे नियमोलंघन पर दण्डित किया जाता है?
(a) शीडो (Shido) द्वारा (b) चुई द्वारा
(c) कोकू (d) इनमें से कोई नहीं

60. महिलाओं के लिए भाले का वजन होता है?
(a) 400 ग्राम (b) 500 ग्राम
(c) 600 ग्राम (d) 800 ग्राम

61. 3,000 मीटर स्टीपल चेज में पानी में कूदों की संख्या कितनी होती है?
(a) छः (b) सात
(c) आठ (d) दस

62. तक्षशिला विश्वविद्यालय किस प्रशिक्षण के लिए अद्वितीय था ?
(a) बैलगाड़ी चालन (b) धनुर्विद्या
(c) घुड़दौड़ (d) इनमें से कोई नहीं

63. वर्ष 2002 में आयोजित 14वें एशियायी खेलों में भारत ने कौन–सा स्थान अर्जित किया ?
(a) नौवाँ (b) आठवाँ (c) दसवाँ (d) सातवाँ

64. भारत का प्रसिद्ध खेल मैदान वानखेड़े स्टेडियम स्थित है—
(a) महाराष्ट्र में (b) उड़ीसा में
(c) पंजाब में (d) गुजरात में

65. मानव शरीर में पानी की मात्रा होती है—
(a) 70% (b) 75%
(c) 60% (d) 65%

66. 'ओलम्पिक-गीत' की रचना किस देश के निवासी ने की ?
(a) ग्रीस (b) रोम (c) फ्रांस (d) स्पेन

67. 'राष्ट्रीय सेवा योजना' (NSS) किस वर्ष में शुरू हुई थी ?
(a) सन् 1969 में (b) सन् 1967 में
(c) सन् 1968 में (d) सन् 1971 में

68. ट्रैक एवं कृत्रिम मैदान निर्माण योजना के अन्तर्गत राज्य सरकारों को कुल व्यय राशि का कितने प्रतिशत सहायता के रूप में दिया जाता है ?
(a) 25% (b) 30%
(c) 40% (d) 50%

Adda247 GET IT ON Google Play

69. ट्रैक एवं कृत्रिम मैदान के निर्माण के लिए राज्य सरकारों को दी जाने वाली अधिकतम राशि होती है—
(a) 10 लाख (b) 25 लाख
(c) 50 लाख (d) 60 लाख

70. ग्रामीण युवाओं को स्व-रोजगार के लिए प्रशिक्षित करने की योजना कौन बनाता है?
(a) नेहरू युवा केन्द्र
(b) केन्द्रीय समाज कल्याण बोर्ड
(c) राष्ट्रीय ग्रामीण उच्च शिक्षा परिषद्
(d) वैज्ञानिक एवं औद्योगिक अनुसन्धान परिषद्

71. कार्डिक सायकल (चक्र) होने के क्रम की मुख्य घटनाएँ?
(a) एटरियल सिस्टोल व एटरियल डायस्टोल
(b) बेन्ट्रियल सिसटोल व बेन्ट्रियल डायस्टोल
(c) एक क्यूसेन्ट अन्तराल
(d) उपर्युक्त सभी

72. संक्रमण से तथा शरीर में प्रवेश करने वाले अन्य हानिकारक तत्वों का प्रतिरोध करती हैं?
(a) लाल रक्त कोशिकाएं (b) सफेद रक्त कोशिकाएं
(c) प्लेटलेट्स (d) प्लाज्मा

73. ब्लड में प्लेटलेट्स (Platelets) की आयु होती है?
(a) 10 से 12 दिन (b) 6 से 8 दिन
(c) 30 दिन (d) 28 दिन

74. लाल रक्त कोशिकाएँ, सफेद रक्त कोशिकाएँ एवं प्लेटलेट्स का निर्माण होता है?
(a) लीवर में (b) गुर्दे में
(c) बोन मेरो (मज्जा) में (d) इनमें से कोई नहीं

75. हृदय से ऑक्सीजनयुक्त रक्त किस धमनी व उसकी शाखाओं द्वारा पूरे शरीर में परिचालित होता है?
(a) पल्मोनरी (b) सुपीरियर वेना केवा
(c) ओरेटा (Aorta) (d) इन्टिरियर वेना केवा

76. चोटों के तुरन्त उपचार के लिए चार कदम वाले प्रोग्राम को कहते हैं?
(a) आर. सी. आई. ई. (R.C.I.E.)
(b) आर. आई. सी. ई. (R. I. C. E.)
(c) सी. आर. आई. ई. (C. R. I. E.)
(d) ई. सी. आई.आर (E. C. I. R.)

77. सीखने के वक्र (Learning Curye) में शून्य वृद्धि लक्षित होने की दशा कहलाती है?
(a) धनात्मक संवेग
(b) ऋणात्मक संवेग
(c) प्लेटो (Plateau)
(d) इनमें से कोई नहीं

78. भारतवर्ष में खेल प्रतिभा खोज छात्रवृत्ति की शुरुआत किस वर्ष में हुई?
(a) वर्ष 1970-71 (b) वर्ष 1972-73
(c) वर्ष 1974-75 (d) वर्ष 1976-77

79. 7वाँ विश्व कप क्रिकेट में किस खिलाड़ी ने सर्वाधिक रन बनाए?
(a) गीत सेठी (b) पी० टी० उषा
(c) सचिन तेन्दुलकर (d) राहुल द्रविड़

80. एक लम्बी दूरी के धावक को खुराक में सबसे अधिक मात्रा ग्रहण करनी चाहिए—
(a) खनिज पदार्थों की (b) कार्बोहाइड्रेट्स की
(c) वसा की (d) प्रोटीन की

81. अभिनव बिन्द्रा किस खेल से सम्बन्धित हैं?
(a) स्क्वैश (b) शूटिंग
(c) बिलियर्ड (d) गोल्फ

82. खोपड़ी हड्डी (Skull bone) की अस्थि सन्धि को कहते हैं
(a) आर्टिफेक्ट (b) सन्धि का जोड़
(c) रिज (d) सूचर

83. सुब्रोतो कप किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) हॉकी से (b) फुटबॉल से
(c) तैराकी से (d) टेबिल टेनिस से

84. एक प्रशिक्षित एथलीट अपनी गति कहाँ तक बनाए रखता है?
(a) 30 मील तक (b) 30 मील से ऊपर
(c) 35 मील से ऊपर (d) 35 मील तक

85. किस क्रिया में ऑक्सीजन का प्रयोग किया जाता है?
(a) पेस दौड़ (b) ऐरोबिक क्रियाएँ
(c) त्वरित दौड़ (d) इन सभी में

86. कौन-सी एरोबिक क्रिया है?
(a) साइकिलिंग (b) जॉगिंग
(c) तालबद्ध व्यायाम (d) ये सभी

87. बार-बेल व डम्ब-बेल की सहायता से किया जाता है—
(a) भार प्रशिक्षण (b) परिधि प्रशिक्षण
(c) लेजियम (d) इनमें से कोई नहीं

88. परिधि प्रशिक्षण विधि का प्रतिपादन किया—
(a) पेरिन ने (b) बिकिला ने
(c) मॉर्गन व एडमसन ने (d) कनिंघम ने

89. परिधि प्रशिक्षण विधि का प्रतिपादन हुआ—
(a) सन् 1920 में
(b) सन् 1968 में
(c) सन् 1952 में
(d) सन् 1957 में

Adda247 GET IT ON Google Play

90. नेहरू युवा केन्द्र योजना में प्रारम्भ में केन्द्रों की संख्या 30 थी, जो अब बढ़कर 461 हो गई है, की योजना आरम्भ का वर्ष है—
(a) सन् 1969 (b) सन् 1970
(c) सन् 1971 (d) सन् 1972

91. राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद सोसायटी का भारतीय खेल प्राधिकरण में कब विलय कर दिया गया?
(a) सन् 1984 (b) सन् 1987
(c) सन् 1989 (d) सन् 1991

92. खेल प्रतिभा खोज छात्रवृत्ति राष्ट्रीय स्तर पर कितने रुपये दी जाती है?
(a) 4800 रुपये (b) 3600 रुपये
(c) 1600 रुपये (d) 3200 रुपये

93. खेलों के सम्बन्ध में सरकार ने नए दिशा-निर्देशों में विभिन्न खेलों को सूचियों में कब बाँटा है?
(a) 11 जुलाई, 1995 (b) 11 जुलाई, 1996
(c) 11 जुलाई, 1997 (d) 11 जुलाई, 1998

94. महिला राष्ट्रीय खेल महोत्सव की शुरुआत कब हुई?
(a) सन् 1975 (b) सन् 1985
(c) सन् 1995 (d) सन् 2005

95. भारत सरकार ने खिलाड़ियों को सहायता प्रदान करने के लिए राष्ट्रीय कल्याण कोष की स्थापना कब की?
(a) सन् 1955 (b) सन् 1965
(c) सन् 1982 (d) सन् 1985

96. आठवीं पंचवर्षीय योजना में युवा कार्य एवं खेलकूद हेतु कितने रुपये आवंटित किए गए?
(a) 1,000 करोड़ (b) 900 करोड़
(c) 700 करोड़ (d) 500 करोड़

97. राष्ट्रीय स्तर की खेल प्रतिभा खोज छात्रवृत्ति होती है—
(a) 4,800 रुपये प्रतिवर्ष (b) 4,800 रुपये प्रति छमाही
(c) 4,800 रुपये प्रति तिमाही (d) 4,800 रुपये प्रतिमाह

98. राज्य स्तर पर खेल प्रतिभा खोज छात्रवृत्ति होती है—
(a) 3,000 रुपये प्रतिमाह (b) 3,600 रुपये प्रतिवर्ष
(c) 3,600 रुपये प्रतिमाह (d) 3,000 रुपये प्रतिवर्ष

99. प्रत्येक राज्य में कितनी छात्रवृत्तियों की व्यवस्था है ?
(a) 100 (b) 500 (c) 700 (d) 1000

100. महिला खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है—
(a) खण्ड स्तर पर (b) जिला स्तर पर
(c) राज्य स्तर पर (d) ये सभी

101. राज्य स्तरीय महिला खेल प्रतियोगिता के लिए वित्तीय सहायता की राशि होती है—
(a) 5,000 रुपये (b) 10,000 रुपये
(c) 5,000 से 10,000 रुपये (d) इनमें से कोई नहीं

102. जिला स्तरीय महिला खेल प्रतियोगिता हेतु वित्तीय सहायता की राशि होती है—
(a) 3,000 रुपये (b) 5,000 रुपये
(c) 3,500 रुपये (d) 4,000 रुपये

103. मध्यका निम्न में से किस श्रेणी में निकाली जाती है?
(a) व्यक्तिगत श्रेणी (b) खण्डित श्रेणी
(c) सतत श्रेणी (d) ये तीनों

104. मध्यका निकालने के लिए व्यक्तिगत श्रेणी के पदों को व्यवस्थित किया जाता है—
(a) आरोही क्रम में
(b) अवरोही क्रम में
(c) आरोही अथवा अवरोही क्रम में
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

105. व्यक्तिगत श्रेणी में मध्यका निकालने का सूत्र होता है—
(a) $x = \text{size of } \frac{(n+1)th}{2}$ item
(b) $x = \text{size of } \frac{nth}{2}$ item
(c) $x = \text{size of } (n+1)th$ item
(d) $x =$ size of nth item

106. "प्रश्नवाचक वाक्य अथवा कथन ही समस्या है। यह कथन दो या अधिक चरों में स्थित सम्बन्धों को पूछता है।" ये किसके शब्द हैं?
(a) सेक्राइस्ट (b) करलिंगर
(c) मैकगुइगन (d) सैण्ड

107. समस्या अभिव्यक्ति का कारण है—
(a) ज्ञान में अपूर्णता (b) विरोधी परिणाम
(c) किसी तथ्य की व्याख्या (d) ये सभी

108. "ऐतिहासिक अनुसन्धान का सम्बन्ध ऐतिहासिक समस्याओं के वैज्ञानिक विश्लेषण से है।" ये किसके शब्द हैं?
(a) पी० एम० कुक (b) क्रॉफोर्ड
(c) जॉन बेस्ट (d) क्रॉक्सटन

109. किसके अनुसार "ऐतिहासिक अनुसन्धान भूत का विश्लेषण करता है। इसका उद्देश्य भूतकालीन घटनाक्रम, तथ्य और अभिवृत्तियों के आधार पर ऐसी सामाजिक समस्याओं का चिन्तन एवं विश्लेषण करना है जिनका समाधान नहीं मिल सका है"?
(a) एफ० एल० ह्विटनी (b) जॉन डब्ल्यू० बेस्ट
(c) सी० सी० क्रॉफोर्ड (d) इनमें से कोई नहीं

110. SH एवं ST सूत्र होता है—
(a) आयु + ऊँचाई + भार
(b) आयु + ऊँचाई + 10 भार
(c) आयु + ऊँचाई + 1/10 भार
(d) आयु + 1/10 ऊँचाई + भार

Adda247
GET IT ON Google Play

111. SH एवं ST पद्धति में समूह होते हैं—
(a) 5 (b) 6
(c) 7 (d) 8

112. कौन-सा समूह SH एवं ST पद्धति के अन्तर्गत आता है?
(a) सीनियर्स (b) जूनियर्स
(c) सब जूनियर्स (d) ये सभी

113. SH एवं ST पद्धति में प्रत्येक समूह के अंकों में अन्तराल होता है—
(a) 5-5 का (b) 10-10 का
(c) 15-15 का (d) 20-20 का

114. यदि किसी छात्र के अंक 78 हों तो वह SH एवं ST पद्धति में किस समूह में आएगा?
(a) सीनियर्स (b) इन्टरमीडिएट
(c) जूनियर्स (d) सब जूनियर्स

115. SH एवं ST पद्धति के सीनियर्स ग्रुप में वह छात्र आएगा जिसके अंक होंगे—
(a) 85 (b) 85 से कम
(c) 85 से अधिक (d) 85 या इससे अधिक

116. फुटबॉल खिलाड़ी के पास कौन-सा गुण होना चाहिए?
(a) किक लगाना (b) हैंडिंग
(c) टैक्लिंग (d) ये सभी

117. स्टिक पकड़ना किस खिलाड़ी का कौशल होता है?
(a) हॉकी (b) बास्केटबॉल
(c) फुटबॉल (d) इनमें से कोई नहीं

118. टॉस, क्लीयर, स्मैश, ड्राइव आदि का सम्बन्ध है—
(a) हॉकी से (b) फुटबॉल से
(c) वॉलीबॉल से (d) बैडमिण्टन से

119. हाई जम्प में कक्षा 5 व 6 के छात्रों के लिए निर्धारित ऊँचाई होती है—
(a) 80 सेमी (b) 80 से 90 सेमी
(c) 90 सेमी (d) 1 मी

120. 50 मी की दौड़ में कक्षा 6 के लिए मानक समय होता है—
(a) 8 सेकण्ड (b) 9 सेकण्ड
(c) 8 से 9 सेकण्ड (d) इनमें से कोई नहीं

121. 100 मी की दौड़ में कक्षा 9 के लिए निर्धारित समय होता है—
(a) 14 सेकण्ड (b) 15 सेकण्ड
(c) 16 सेकण्ड (d) 17 सेकण्ड

122. शिक्षा के त्रिजुरीय स्वरूप के सम्बन्ध में (शिक्षक, शिक्षार्थी एवं पाठ्यक्रम) किस विद्वान् ने इन तीनों के मध्य शिक्षण प्रक्रिया का आधार माना है?
(a) जॉन डीवी (b) बर्टन (c) योकम (d) सिम्पसन

123. "शिक्षा के त्रिभुजीय स्वरूप—शिक्षक, शिक्षार्थी एवं पाठ्यक्रम में से एक की भी अनुपस्थिति शिक्षण अधिगम प्रक्रिया को अपूर्ण बनाती है"? यह विचार व्यक्त किया है—
(a) जॉन डीवी ने (b) सिम्पसन ने
(c) योकम ने (d) उपर्युक्त सभी

124. शिक्षा के तीन केन्द्र बिन्दु—शिक्षक, बालक और विषय है, इन तीनों में सम्बन्ध स्थापित करता है—
(a) आचरण (b) शिक्षण
(c) प्रशिक्षण (d) उपर्युक्त सभी

125. "शिक्षण सीखने के लिए प्रेरणा, पथ प्रदर्शन, पथ निर्देशन और प्रोत्साहन है," शिक्षण के सम्बन्ध में यह विचार अभिव्यक्त किया है—
(a) जॉन डीवी ने (b) बर्टन ने
(c) योकम ने (d) उपर्युक्त सभी ने

उत्तरमाला

1. (a)	2. (d)	3. (b)	4. (a)	5. (d)	6. (c)	7. (d)	8. (a)	9. (c)	10. (d)
11. (d)	12. (d)	13. (c)	14. (a)	15. (b)	16. (b)	17. (b)	18. (d)	19. (c)	20. (d)
21. (d)	22. (c)	23. (b)	24. (b)	25. (d)	26. (d)	27. (b)	28. (a)	29. (b)	30. (d)
31. (d)	32. (b)	33. (a)	34. (c)	35. (a)	36. (d)	37. (b)	38. (d)	39. (a)	40. (b)
41. (a)	42. (a)	43. (a)	44. (a)	45. (c)	46. (d)	47. (c)	48. (d)	49. (a)	50. (d)
51. (c)	52. (d)	53. (c)	54. (c)	55. (d)	56. (b)	57. (d)	58. (c)	59. (a)	60. (c)
61. (b)	62. (b)	63. (b)	64. (a)	65. (a)	66. (a)	67. (a)	68. (d)	69. (c)	70. (a)
71. (d)	72. (b)	73. (a)	74. (c)	75. (c)	76. (b)	77. (c)	78. (a)	79. (d)	80. (d)
81. (b)	82. (c)	83. (b)	84. (c)	85. (b)	86. (d)	87. (a)	88. (c)	89. (c)	90. (d)
91. (b)	92. (a)	93. (c)	94. (a)	95. (c)	96. (b)	97. (d)	98. (b)	99. (a)	100. (a)
101. (c)	102. (a)	103. (d)	104. (c)	105. (a)	106. (a)	107. (d)	108. (c)	109. (a)	110. (c)
111. (b)	112. (d)	113. (a)	114. (c)	115. (d)	116. (d)	117. (a)	118. (d)	119. (b)	120. (c)
121. (c)	122. (a)	123. (a)	124. (b)	125. (b)					

Adda247 GET IT ON Google Play

मॉडल पेपर 10

प्रवक्ता भर्ती परीक्षा (शारीरिक शिक्षा)

1. खो-खो में रनर द्वारा अपनाई जाने वाली तकनीक है—
(a) एकल चेन (b) दोहरी चेन
(c) रिंग बनाना (d) ये सभी

2. फर्स्ट क्लास लीवर निम्न में से किसके लिए होता है?
(a) समानता
(b) पावर
(c) स्पीड एण्ड रेंज ऑफ मूवमेण्ट
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

3. सेकण्ड क्लास लीवर निम्न में से किसके लिए होता है?
(a) समानता
(b) पावर
(c) स्पीड एण्ड रेंज ऑफ मूवमेण्ट
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

4. थर्ड क्लास लीवर निम्न में से किसके लिए होता है?
(a) समानता
(b) पावर
(c) स्पीड एण्ड रेंज ऑफ मूवमेण्ट
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

5. नेकेरेती (Naccarati) ने ऊँचाई तथा वजन को आधार बनाकर शारीरिक बनावट का वर्गीकरण किया है।—
(a) माइक्रो स्प्लेचिंक्स, मेक्रोस्प्लेचिंक्स एवं नार्मोस्प्लेचिंक्स
(b) एण्डोमार्फिक, मेसोमार्फिक एवं एक्टोमार्फिक
(c) पिकनिक, एथलेटिक और एस्थेनिक
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

6. चिकनपॉक्स (चेचक) किस वायरस से होती है?
(a) एच. आई. वी.
(b) आर. एन. ए. वायरस
(c) वेरीसेला जोस्टर
(d) एच. ए. वी.

7. सेल्युलर ऑक्सीडेसन (Cellular Oxidation) के लिए प्राथमिक रोल (Fundamental Role play) करता है।—
(a) थाईमिन (b) रिबोफ्लेविन (विटामिन B_2)
(c) कैल्सियम (d) विटामिन C

8. कार्बोहाइड्रेट के यूटीलाइजेशन (Utilization) के लिए आवश्यक विटामिन है—
(a) विटामिन D (b) विटामिन C
(c) थाईमिन (विटामिन B) (d) कैल्सियम

9. हड्डियाँ एवं दाँत बनाने में आवश्यक है (Formation)
(a) सोडियम (b) पोटैशियम
(c) फॉस्फोरस (d) आयरन

10. मानव रक्त में 'कैल्सियम' की मात्रा होती है।—
(a) 10 mg/dl (b) 20 mg/dl
(c) 2 mg/dl (d) 25 mg/dl

11. अधिगम की सफलता का मुख्य आधार माना जाता है—
(a) दण्ड व आरोप
(b) पुरस्कार व प्रशंसा
(c) लक्ष्य प्राप्ति की उत्कृष्ट इच्छा
(d) अधिकारी बनने की इच्छा

12. "सीखने वालों के लिए यह जानना आवश्यक है कि वह क्या स्मरण रखे और क्या भुला दे।" यह कथन है—
(a) कोलेसनिक का (b) क्रो एवं क्रो का
(c) स्टर्ट का (d) ओकडन का

13. कौन-सा प्रेरक अर्जित नहीं है?
(a) मद-व्यसन (b) आदत की विवशता
(c) आकांक्षा-स्तर (d) क्रोध

14. अधिगम का मुख्य चालक कहलाता है।—
(a) अभिप्रेरणा (b) शिक्षण-विधि
(c) आकांशा स्तर (d) सहपाठी

15. निम्न में से जो प्रेरणा का सिद्धान्त नहीं है, वह है—
(a) हँसने का सिद्धान्त (b) शारीरिक सिद्धान्त
(c) आवश्यकता का सिद्धान्त (d) आन्तरिक प्रेरणा का सिद्धान्त

16. निम्न में से जो जन्मजात अभिप्रेरक नहीं है, वह है—
(a) भूख (b) पुस्तक (c) प्यार (d) काम

17. 'डेविस कप' सम्बन्धित है—
(a) हॉकी से (b) वॉलीबाल से
(c) बेसबॉल से (d) लॉन टेनिस से

Adda247 GET IT ON Google Play

18. वह महानगर, जो टेस्ट क्रिकेट का केन्द्र नहीं है—
(a) अहमदाबाद (b) आगरा
(c) ग्वालियर (d) इन्दौर

19. भारत का सर्वाधिक प्राचीन फुटबॉल क्लब है—
(a) डलहौजी क्लब (b) मोहन बागान
(c) स्पोर्टिंग क्लब (d) ईस्ट बंगाल

20. विश्व कप क्रिकेट, 2007 में लगातार 4 गेंदों पर 4 विकेट लेने वाले गेंदबाज हैं—
(a) लसिथ मलिंगा (b) ग्लेन मैक्ग्रा
(c) जहीर खान (d) ब्रेट ली

21. ओलम्पिक खेलों का आयोजन वर्षान्तर होता है—
(a) 2 वर्ष बाद (b) 3 वर्ष बाद
(c) 4 वर्ष बाद (d) 6 वर्ष बाद

22. अनॉक्सी श्वसन में बनता है।—
(a) एथिल एल्कोहॉल (b) एथिलीन
(c) ग्लूकोज (d) ग्लिसरॉल

23. किस क्रिया में कार्बन डाइऑक्साइड निकलती है?
(a) श्वसन (b) प्रकाश संश्लेषण
(c) वाष्पोत्सर्जन (d) किण्वन

24. ग्लाइकोलाइसिस में कितने ATP अणुओं का लाभ होता है?
(a) शून्य (b) दो
(c) चार (d) आठ

25. ATP है—
(a) एक एन्जाइम जो ऑक्सीकरण क्रिया चलाता है
(b) एक हॉर्मोन
(c) एक प्रोटीन
(d) एक अणु जिसमें उच्च ऊर्जा युक्त फॉस्फेट बन्ध होते हैं

26. अनॉक्सी श्वसन का अन्तिम उत्पाद है—
(a) स्टार्च (b) पाइरुविक अम्ल
(c) शर्करा (d) इथाइल एल्कोहॉल

27. मलेरिया रोग फैलता है
(a) एनोफिलीज मच्छर (b) पानी में रहने वाले मच्छर
(c) क्यूलेक्स मच्छर (d) बरसाती मच्छर

28. डिफ्थीरिया रोग का सम्बन्ध है—
(a) फेफड़ों (b) यकृत से
(c) कण्ठ से (d) मस्तिष्क से

29. खसरा रोग का कारण है—
(a) जीवाणु (b) कवक
(c) विषाणु (d) प्रोटोजोआ

30. संक्रामक रोग है—
(a) मलेरिया (b) मधुमेह
(c) हाइपरटेन्शन (d) क्वाशोरकर

31. किस रोग का वाहक गृह-मक्खी नहीं है?
(a) टायफाइड (b) पीला ज्वर
(c) हैजा (d) पेचिस

32. टायफाइड में शरीर का मुख्य रूप से प्रभावित होने वाला अंग है
(a) फेफड़े (b) तिल्ली
(c) यकृत (d) आँतें

33. शिक्षक की वेशभूषा, आवाज, स्वच्छता-शुचिता, आदि किस तैयारी के अन्तर्गत आते हैं?
(a) व्यक्तिगत तैयारी (b) तकनीकी तैयारी
(c) 'a' व 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

34. शारीरिक शिक्षा में पाठ्य योजना के प्रकार होते है?
(a) सामान्य पाठ्य योजना (b) विशिष्ट पाठ्य योजना
(c) 'a' व 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

35. पेनक्रियास स्रावित करता है?
(a) इन्सुलिन (b) पेपसिन
(c) एड्रिनल (d) इनमें से कोई नहीं

36. डायनोमीटर का प्रयोग क्या मापने के लिए किया जाता है?
(a) गति की रेंज (b) टांग की शक्ति
(c) शरीर की बनावट (d) ये सभी

37. जीवशास्त्र का आधार है?
(a) सेल (b) मांसपेशी
(c) अस्थि (d) पेशीजाल

38. गलपट्टी (Collar Bone) की अस्थि को निम्न से भी जाना जाता है।—
(a) क्लेविकल (b) रिब्स
(c) स्टनर्म (d) स्केपुला

39. निम्न में से किसे प्रेसर मैनिपुलेशन कहते हैं?
(a) स्ट्रोकिंग (b) क्लैपिंग
(c) पाउण्डिंग (d) नीडिंग

40. निम्न में से कौन सा हिन्ज-सन्धि' है?
(a) श्रोणी सन्धि (b) कोहनी सन्धि
(c) टखने की सन्धि (d) ये सभी

41. प्रतिक्रिया आदेश के मुख्य भाग होते हैं?
(a) व्याख्या (b) क्षणिक विराम
(c) कार्य सम्पादन (d) ये सभी

42. खेल उपकरण कितने प्रकार के होते हैं?
(a) स्थायी (b) अस्थायी
(c) स्थायी एवं अस्थायी (d) इनमें से कोई नहीं

43. शिक्षक के प्रस्तुतीकरण हेतु आवश्यक विधि—
(a) व्यक्तिगत तैयारी
(b) तकनीकी तैयारी
(c) व्यक्तिगत व तकनीकी तैयारी
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

Adda247 GET IT ON Google Play

44. शारीरिक शिक्षा में जन सम्पर्क की विधियाँ हैं?
(a) खेल दिवस (b) प्रदर्शन
(c) संगोष्ठी (d) ये सभी

45. भारत का राष्ट्रीय खेल है?
(a) फुटबॉल (b) हॉकी
(c) क्रिकेट (d) एथलेटिक्स

46. निम्न में से एक हॉकी के कौशल परीक्षण में मुख्य रूप में प्रयोग होता है?
(a) मैक्डोनाल्ड परीक्षण (b) मिलर एण्ड डायर परीक्षण
(c) रसल लैंग परीक्षण (d) फ्रेंच परीक्षण

47. खो-खो में खेल में एक पारी कितने मिनट की होती है?
(a) नौ मिनट (b) सात मिनट
(c) दस मिनट (d) बारह मिनट

48. खो-खो में चौरस (Square) में बैठने वाले खिलाड़ी क्या कहलाते हैं?
(a) रनर (Runner) (b) चेजर (Chaser)
(c) 'a' व 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

49. रक्त को ऑक्सीजन कहाँ से मिलती है?
(a) फेंफड़े से (b) मांसपेशियों से
(c) जिगर से (d) दिल से

50. सबको रक्त देने वाला रक्तदाता किस समूह से होता है—
(a) ओ (b) ए (c) बी (d) ए बी

51. पानी के माध्यम से किया हुआ इलाज इस नाम से भी जाना जाता है—
(a) इलेक्ट्रोथेरेपी (b) वेक्सथेरेपी
(c) हाइड्रोथेरेपी (d) आईसोथेरेपी

52. पेंक्रियाटिक जूस में क्या होता है?
(a) एन्जाइम (b) वेक्सथेरेपी
(c) 'a' व 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

53. 'सेकण्ड लॉ ऑफ मोशन' को अन्य किस नाम से जानते हैं?
(a) लॉ आफ एक्शन एण्ड रिएक्शन
(b) लॉ ऑफ एक्सिलेरेशन
(c) लॉ ऑफ ग्रेविटी
(d) लॉ ऑफ इनर्शिया

54. पीठ के निचले हिस्से की मांशपेशी को कैसे मजबूती प्रदत्त होती है?
(a) बैठी अवस्था में (b) पेट के बल लेटी अवस्था में
(c) चित्त लेटी अवस्था में (d) खड़ी अवस्था में

55. रेडियस एवं अल्ना अस्थियाँ कहाँ स्थित हैं?
(a) जंघा में (b) अग्रबाहु में
(c) तलवा में (d) खोपड़ी में

56. रिकन फोल्ड केलिपर का उपयोग किसके लिए किया जाता है?
(a) स्थूलता (b) ऊँचाई
(c) मांसपेशीय मोटापा (d) त्वचा की मोटाई

57. किशोरावस्था की लड़कियों में मुख्य रूप से निम्न शरीर मुद्रा विकृति पाई जाती है?
(a) पीजियन चेस्ट (b) कायफोसिस
(c) लारडोसिस (d) स्कोलियोसिस

58. एक सामान्य आरामरत व्यक्ति में प्रति मिनट रक्त पम्प करने की मात्रा कितनी होती है?
(a) 7 लीटर (b) 6.5 लीटर
(c) 6.0 लीटर (d) 5.0 लीटर

59. शरीर में किस मसल को बॉक्सर का मसल कहते हैं?
(a) ग्लूटियस मेक्सिमस
(b) पेक्टोरिलिक मेजर
(c) डेल्टाईड (Deltoid)
(d) सेरेटस एन्टिरियर

60. सैजिटल (Saggittal) एक्सिस गुजरती है?
(a) परपेन्डिकुलर से ग्राउण्ड तक
(b) हारिजेन्टल से ग्राउण्ड तक
(c) 'a' व 'b' दोनों
(d) न 'a' न ही 'b'

61. मेकेनिक्स फिजिक्स की वह शाखा है, जिसका सम्बन्ध किसके अध्ययन से है?
(a) मोशन (b) रेस्ट
(c) 'a' व 'b' दोनों (d) न 'a' न ही 'b'

62. बड़ी आँत की लम्बाई व व्यास होता है?
(a) 3 मीटर लम्बी व 2.5 सेमी व्यास
(b) 1.5 मीटर लम्बी व 6 सेमी व्यास
(c) 6.5 मीटर लम्बी व 6 सेमी
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

63. मानवीय पाचन तन्त्र में ऐपिन्डिक्स का क्या उपयोग है?
(a) पाचन क्रिया में सहायता प्रदान करना
(b) पाचन क्रिया में तापमान बनाए रखना
(c) पाचन क्रिया में कोई योगदान नहीं
(d) पाचक रस का स्राव करना

64. पाचन तन्त्र को नियन्त्रित करने में दो नाड़ियाँ (Nerves) पाचन तन्त्र में पहुँचती हैं?
(a) मस्तिष्क के अचेतन भाग से
(b) मेरुदण्ड से
(c) मस्तिष्क के अचेतन भाग व मेरुदण्ड से
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

65. पाचन-तन्त्र में पहुँचने वाली दो नाड़ियाँ (Nerves) कौन-सा रसायन छोड़ती हैं?
(a) एसिटिलकोलाइन (Acetylcoline) व एड्रीनेलाइन
(b) इन्सुलिन
(c) ट्राइप्सिन
(d) एमीलेज

Adda247
GET IT ON Google Play

66. रक्त नलिकाओं का शाखाकृत नेटवर्क लगभग किलोमीटर है?
(a) 64,000 किलो (b) 33,000 किलो
(c) 97,000 किलो (d) 55,000 किलो

67. परिधि प्रशिक्षण विधि का अन्य नाम है—
(a) सर्किल ट्रेनिंग (b) सरकमफेरेन्स ट्रेनिंग
(c) सर्किट ट्रेनिंग (d) इनमें से कोई नहीं

68. परिधि प्रशिक्षण से बढ़ती है—
(a) सहनशीलता (b) शक्ति
(c) लचक (d) ये सभी

69. लेजियम व्यायाम की मुख्य अवस्थाएँ हैं—
(a) 10 (b) 12
(c) 14 (d) 15

70. टिपरी है एक—
(a) व्यायाम शैली (b) संगीत
(c) नृत्य शैली (d) 'a' व 'c' दोनों

71. ''मूल्यांकन का कार्य घटनाओं के लिए प्रतीक निर्धारण करना है, जो विभिन्न घटनाओं की उपयोगिता अथवा महत्त्व को लाक्षणिक रूप देता है।'' यह किसका कथन है ?
(a) ब्रेडफील्ड का (b) बक का
(c) फ्रोबेल का (d) मैकक़ॉल का

72. हृदय रक्तवाहिनी एवं लिम्फेटिक से बना तन्त्र है?
(a) पाचक तन्त्र
(b) तान्त्रिका तन्त्र (Nervous System)
(c) सरकुलेटरी तन्त्र
(d) कंकाल तन्त्र

73. लॉन-टेनिस कोर्ट की सिंगल्स प्रतियोगिता के लिए लम्बाई चौड़ाई होती है?
(a) 75 फीट × 27 फीट (b) 78 फीट × 27 फीट
(c) 76 फीट × 27 फीट (d) 74 फीट × 27 फीट

74. लॉन टेनिस की नेट की हाईट (ऊँचाई) के मध्य में होती है?
(a) 3 फिट 6 इंच (b) 3 फिट 2 इंच
(c) 3 फिट (d) 3 फिट 4 इंच

75. निम्न में से लेट (Let) शब्द किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) गोल्फ (b) लॉन टेनिस
(c) पोलो (d) इनमें से कोई नहीं

76. नेट बाल कोर्ट की लम्बाई-चौड़ाई कितनी होती है?
(a) 125 फीट × 50 फीट (b) 90 फीट × 40 फीट
(c) 100 फीट × 50 फीट (d) 110 फीट × 50 फीट

77. 110 मीटर की बाधा दौड़ में बाधा की ऊँचाई होती है —
(a) 1.067 मीटर (b) 1.607 मीटर
(c) 1.052 मीटर (d) 1.760 मीटर

78. आउट कबड्डी बैठ जाते हैं—
(a) सिटिंग बॉक्स में (b) सिटिंग ब्लॉक में
(c) बॉक्स में (d) आउट बॉक्स में

79. गुर्दे की ग्रन्थि उत्पन्न करती है—
(a) पेप्सिन (b) टाइलिन
(c) एड्रीनल (d) इन्सुलिन

80. पेन्क्रियाज स्रावित करता है—
(a) एड्रीनल (b) टाइलिन
(c) इन्सुलिन (d) पेप्सिन

81. किसका उखड़ा जोड़ (Dislocation) हम देख सकते हैं?
(a) हाथ (b) कंधा
(c) पैर (d) छाती

82. शारीरिक शिक्षा अध्यापक का गुण होता है—
(a) युवा (b) स्मार्ट
(c) सभ्य (d) अच्छा निष्पादन (Performer)

83. बास्केटबॉल की गेंद का अधिकतम भार होता है—
(a) 650 ग्राम (b) 750 ग्राम
(c) 550 ग्राम (d) 450 ग्राम

84. निम्न में से कौन भारतीय खेल प्राधिकरण का रीजनल सेन्टर नहीं है?
(a) कोलकाता (b) बंगलुरू
(c) पटियाला (d) चण्डीगढ़

85. हॉकी खेल कैसे शुरू किया जाता है?
(a) बुली द्वारा
(b) फारवर्ड पास देकर
(c) बेक पास के द्वारा
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

86. एथलेटिक्स में महिलाओं के लिए क्रॉस कन्ट्री प्रतियोगिता की दूरी होती है—
(a) 12 किलोमीटर (b) 10 किलोमीटर
(c) 8 किलोमीटर (d) 7 किलोमीटर

87. ग्रीक शब्द 'डिस्कास' (Diskos) का अर्थ होता है—
(a) एक फेंकने वाली वस्तु (Throwing)
(b) एक धकेलने वाली वस्तु
(c) एक खेलने वाली वस्तु
(d) उपरोक्त सभी

88. प्राचीन समय में 'तक्षशिला' किसके लिए प्रसिद्ध था?
(a) घुड़दौड़
(b) बैलगाड़ी दौड़
(c) धनुर्विद्या प्रशिक्षण
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

Adda247 GET IT ON Google Play

89. किसके अनुसार, ''बालकों द्वारा विद्यालय के प्रगति करने पर जो उनमें व्यावहारिक परिवर्तन होते हैं, उनके विषय में सूचना एकत्रित करके एवं उनकी व्याख्या करने की प्रक्रिया ही मूल्यांकन है'' ?
(a) विजल (b) क्विलन एवं हन्ना
(c) मॉर्गन (d) रामेसियर

90. निम्न में से प्राथमिक अभिप्रेरण (Primary Motive) नहीं है—
(a) अफेक्शन (Affection) (b) भूख (Hunger)
(c) सेक्स (d) प्यास

91. प्राचीन ओलम्पिक खेलों में विजेता को क्या इनाम दिया जाता था?
(a) मेडल्स
(b) सिक्के
(c) टोपी
(d) जैतून के पत्तों से बना ताज (मुकुट)

92. पेन्टाथलान प्रतियोगिता में पेन्टा (Penta) और एथलान (Athlon) से क्या तात्पर्य है?
(a) फाईव एण्ड प्राईस (b) सिक्स एण्ड फ्लावर
(c) फाईव एण्ड लीव्स (d) सिक्स एण्ड इन्डिविजुवल

93. भारतीय खेल प्राधिकरण का मुख्यालय है—
(a) कोलकाता में (b) मुम्बई में
(c) चण्डीगढ़ में (d) नई दिल्ली में

94. इस समय भारतीय खेल प्राधिकरण के क्षेत्रीय केन्द्र हैं—
(a) 4 (b) 5
(c) 6 (d) 7

95. निम्न में से कहाँ भारतीय खेल प्राधिकरण का क्षेत्र नहीं है ?
(a) बंगलुरु (b) मुम्बई
(c) कोलकाता (d) दिल्ली

96. भारतीय खेल प्राधिकरण के कितने उपकेन्द्र हैं ?
(a) 2 (b) 4
(c) 6 (d) 8

97. निम्न में से कहाँ भारतीय खेल प्राधिकरण का उपकेन्द्र है ?
(a) दिल्ली (b) गुवाहाटी
(c) गाँधीनगर (d) इम्फाल

98. भारतीय 'उड़न-सिख' खिलाड़ी का नाम है—
(a) करतार सिंह (b) बूटा सिंह
(c) लिम्बाराम (d) मिल्खा सिंह

99. कितने मीटर की दौड़ में हीट्स की आवश्यकता होती है ?
(a) 400 मीटर (b) 10,000 मीटर
(c) 200 मीटर (d) 400 मीटर

100. वॉलीबॉल में स्थानापन्न खिलाड़ी कितने होते हैं ?
(a) पाँच (b) तीन
(c) छः (d) चार

101. भारत ने हॉकी में पिछली बार (Olympic) कब स्वर्ण-पदक जीता था ?
(a) सन् 1985 में (b) सन् 1989 में
(c) सन् 1980 में (d) सन् 1981 में

102. क्रिश्चियन कॉलेज ऑफ फिजिकल एजूकेशन (लखनऊ) की स्थापना हुई थी—
(a) सन् 1933 में (b) सन् 1931 में
(c) सन् 1934 में (d) सन् 1932 में

103. एक क्रिकेट बैट की लम्बाई कितनी होती है ?
(a) 38'' (b) 39''
(c) 40'' (d) 37''

104. शारीरिक शिक्षा के विकास में किन दो शिक्षण संस्थाओं का गुप्तकाल में महत्त्वपूर्ण योगदान रहा है ?
(a) कौशाम्बी विश्वविद्यालय
(b) पटना विश्वविद्यालय
(c) तक्षशिला-मगध विश्वविद्यालय
(d) नालन्दा और तक्षशिला महाविद्यालय

105. ''शारीरिक शिक्षा हमारे भावी नागरिकों के सम्पूर्ण विकास का क्रम है। शिक्षा के उद्देश्य की सहज प्राप्ति के लिए शारीरिक शिक्षा सरल साधन है।'' कथन है—
(a) राधाकृष्णन आयोग का
(b) माध्यमिक शिक्षा सेवा आयोग का
(c) कोठारी आयोग का
(d) उपरोक्त सभी का

106. प्रशिक्षण समाप्त होने पर शारीरिक स्वस्थता के प्रत्येक संघटक के घटने के सिद्धान्त को कहते हैं—
(a) कालावधि का सिद्धान्त
(b) विशिष्टता का सिद्धान्त
(c) डीट्रेनिंग का सिद्धान्त
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

107. निम्नलिखित में से कौन-सा डीट्रेनिंग का कारण है ?
(a) ऑफ सीजन
(b) गम्भीर चोट या बीमारी
(c) प्रशिक्षण में रुकावट
(d) उपरोक्त सभी

108. भारतीय फुटबॉल संघ की स्थापना कब हुई थी ?
(a) सन् 1935 (b) सन् 1936
(c) सन् 1937 (d) सन् 1938

109. किसके अनुसार, ''किसी समस्या के सन्दर्भ में ईमानदारी, विस्तार तथा बुद्धिमानी से तथ्यों, उनके अर्थ तथा उपयोगिता की खोज करना ही अनुसन्धान है'' ?
(a) करलिंगर (b) सैण्ड
(c) मुनरो (d) कुक

Adda247 GET IT ON Google Play

110. ''अनुसन्धान उन समस्याओं के अध्ययन की विधि है, जिसका अपूर्ण अथवा पूर्ण समाधान तथ्यों के आधार पर ढूँढना है। अनुसन्धान के लिए तथ्य, कथन, ऐतिहासिक तथ्य, लेख अथवा अभिलेख पुरखों से प्राप्त फल, प्रश्नावली के उत्तर अथवा प्रयोगों से प्राप्त सामग्री हो सकती है।'' यह परिभाषा किसने दी है ?
(a) ट्रेवर्स (b) मुनरो (c) कुक (d) मैकगुइगन

111. अनुसन्धान एक प्रक्रिया है—
(a) वैज्ञानिक (b) बौद्धिक
(c) वस्तुनिष्ठ (d) ये सभी

112. समस्या की यह परिभाषा किसने दी है ''समाधान के लिए प्रस्तावित प्रश्न ही समस्या है''?
(a) टाउन सैण्ड (b) क्रॉक्सटन
(c) पी० एम० कुक (d) सेक्राइस्ट

113. अभिसूचक 'B' में वर्गीकरण हेतु कौन-सा कारक उपयोग नहीं होता?
(a) कद (b) भार
(c) आयु (d) इनमें से कोई नहीं

114. अभिसूचक 'B' का उपयोग किन छात्रों के वर्गीकरण के लिए होता है?
(a) प्राइमरी के (b) सेकण्डरी के
(c) हायर सेकण्डरी के (d) महाविद्यालीय

115. किस अभिसूचक द्वारा लड़कियों का वर्गीकरण होता है?
(a) अभिसूचक 'A' (b) अभिसूचक 'B'
(c) अभिसूचक 'C' (d) अभिसूचक 'D'

116. अभिसूचक 'C' में कौन-सा सूत्र प्रयुक्त होता है?
(a) 6 कद + भार (b) 10 आयु + भार
(c) 10 कद + भार (d) 20 आयु + भार

117. किस अभिसूचक में ऊँचाई का समावेश नहीं होता?
(a) अभिसूचक 'A' (b) अभिसूचक 'B'
(c) अभिसूचक 'C' (d) अभिसूचक 'B' व 'C'

118. अभिसूचक 'C' द्वारा किस उम्र की लड़कियों का वर्गीकरण किया जाता है?
(a) 14 वर्ष की (b) 14 वर्ष से अधिक की
(c) 14 वर्ष से कम की (d) इन सभी की

119. लड़कियों के लिए मानक परीक्षणों के लिए निर्धारित समय होता है—
(a) 30 सेकण्ड (b) 35 सेकण्ड
(c) 40 सेकण्ड (d) 50 सेकण्ड

120. कक्षा 5 की लड़कियों के लिए निर्धारित सिटअप्स की संख्या है—
(a) 8 (b) 10 (c) 15 (d) 18

121. कक्षा 7 की छात्राओं के लिए मानक स्किपिंग संख्या है—
(a) 40 (b) 45 (c) 50 (d) 55

122. शारीरिक शिक्षा में शारीरिक दक्षता परीक्षण का प्रयोग प्रारम्भ हुआ—
(a) सन् 1959 में (b) सन् 1949 में
(c) सन् 1950 में (d) सन् 1969 में

123. राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता परीक्षण को कई वर्गों में बाँट दिया गया—
(a) सन् 1965 में (b) सन् 1964 में
(c) सन् 1967 में (d) सन् 1969 में

124. कौन-सी बास्केटबॉल खिलाड़ी की खेल-कूद दक्षता नहीं है?
(a) गेंद को पकड़ना (b) पास देना
(c) गेंद टपाना (d) किक लगाना

125. शिक्षा प्रक्रिया के शीर्ष पर होता है
(a) विषय-वस्तु (b) शिक्षक
(c) शिक्षार्थी (d) ये सभी

उत्तरमाला

1. (d)	2. (a)	3. (b)	4. (c)	5. (a)	6. (c)	7. (b)	8. (c)	9. (c)	10. (a)
11. (c)	12. (b)	13. (d)	14. (a)	15. (a)	16. (b)	17. (d)	18. (b)	19. (a)	20. (a)
21. (c)	22. (a)	23. (a)	24. (b)	25. (d)	26. (d)	27. (a)	28. (c)	29. (c)	30. (a)
31. (b)	32. (d)	33. (a)	34. (c)	35. (d)	36. (c)	37. (a)	38. (a)	39. (d)	40. (b)
41. (d)	42. (c)	43. (c)	44. (d)	45. (b)	46. (d)	47. (a)	48. (b)	49. (a)	50. (a)
51. (c)	52. (d)	53. (b)	54. (b)	55. (b)	56. (d)	57. (b)	58. (b)	59. (c)	60. (b)
61. (c)	62. (b)	63. (c)	64. (c)	65. (a)	66. (c)	67. (c)	68. (d)	69. (b)	70. (d)
71. (a)	72. (c)	73. (b)	74. (c)	75. (b)	76. (c)	77. (a)	78. (b)	79. (d)	80. (b)
81. (b)	82. (d)	83. (a)	84. (d)	85. (c)	86. (c)	87. (a)	88. (c)	89. (b)	90. (a)
91. (d)	92. (c)	93. (d)	94. (c)	95. (b)	96. (a)	97. (b)	98. (d)	99. (c)	100. (c)
101. (c)	102. (d)	103. (a)	104. (d)	105. (a)	106. (a)	107. (d)	108. (c)	109. (d)	110. (b)
111. (d)	112. (a)	113. (c)	114. (b)	115. (c)	116. (b)	117. (c)	118. (b)	119. (a)	120. (b)
121. (c)	122. (a)	123. (a)	124. (d)	125. (c)					

Adda247 GET IT ON Google Play

मॉडल पेपर 11

प्रवक्ता भर्ती परीक्षा (शारीरिक शिक्षा)

1. 'राइडर्स मसल' (Rider's muscles) के नाम से भी जानी जाती है—
(a) ग्लूटियस (b) एडेक्टर मेग्नस
(c) हेमस्ट्रिग (d) कार्डी सेप

2. मूल्यांकन की प्रमुख विधियाँ हैं—
(a) परिणामात्मक मूल्यांकन विधि
(b) गुणात्मक मूल्यांकन विधि
(c) (a) व (b) दोनों
(d) उपर्युक्त से कोई नहीं

3. परिणात्मक एवं मापन की विधियाँ किसके अन्तर्गत आती हैं?
(a) परिणमात्मक मूल्यांकन विधि
(b) गुणात्मक मूल्यांकन विधि
(c) नकारात्मक मूल्यांकन विधि
(d) सकारात्मक मूल्यांकन विधि

4. अलपोर्ट (Allport) के अनुसार व्यक्तित्व के गुणों का वर्गीकरण है—
(a) कार्डिनक गुण, केन्द्रीय गुण, सेकण्डरी गुण
(b) स्रोत गुण, सतही गुण, केन्द्रीय गुण
(c) (a) व (b) सभी
(d) इनमें से कोई नहीं

5. ऊँची कूद में 'स्ट्रेडल रोल' का प्रचलन किया—
(a) माईक स्वीनी (b) जॉर्ज होराईन
(c) डेव अल्ब्रीटन (d) डिक फॉसबरी

6. ऊँची कूद में फॉसबरी फ्लाप तकनीक को प्रचलित किया—
(a) माईक स्वीती (b) जॉर्ज होराईन
(c) डेव अल्ब्रीटन (d) डिक फॉसबरी

7. 'हेंग स्टाईल एवं हिचकिक स्टाईल' तकनीक का उपयोग—
(a) लम्बी कूद (b) ऊंची कूद
(c) पोल वाल्ट (d) इनमें से कोई नहीं

8. एक ग्राम हीमोग्लोबिन में आयरन की मात्रा होती है—
(a) 3.00 Mg (b) 3.34 Mg (c) 2.10 Mg (d) 1.00 Mg

9. वयस्क मनुष्य के शरीर के वजन (Body Weight) का—
(a) 1.5 से 2% कैल्सियम होता है।
(b) 6% कैल्सियम होता है।
(c) 5% कैल्सियम होता है।
(d) 25% कैल्सियम होता है।

10. छोटी माता किस वायरस के कारण होती है ?
(a) वी. जेड. वायरस (b) वरियोला वायरस
(c) एच. आई. वी. (d) एच. ए. वी. वायरस

11. सूर्य नमस्कार कितने चरण (Step) में सम्पूर्ण होता है?
(a) पाँच चरण में (b) दो चरण में
(c) दस चरण में (d) तीन चरण में

12. रिलेरेस में उपयोग में आने वाले बेटन (Baton) की लम्बाई होती है—
(a) 28 से 30 सेमी (b) 10 से 15 सेमी
(c) 15 से 20 सेमी (d) 50 सेमी

13. जिम्नास्टिक की नियमावली पुस्तक को कहा जाता है—
(a) कोड ऑफ पाइन्टस
(b) रुल्स बुक
(c) बुक ऑफ रुल्स ऑफ स्पोर्ट्स
(d) उपयुक्त में से कोई नहीं

14. 'लीटेसमस डोरसाई' निम्न में से कहाँ पर स्थित है?
(a) टाँग के निम्नतर भाग में (b) जांघ
(c) पीठ का ऊपरी भाग (d) भुजा (Arm)

15. विश्राम और गति इन पदों का अध्ययन निम्न के अन्तर्गत होता है?
(a) जीव रसायन (b) शरीर रचना
(c) बायो मेकिनिक्स (d) इनमें से सभी

16. मांसपेशी का आरम्भ और निवेशन किसके द्वारा मापा जाता है?
(a) ट्रेड मील
(b) बाईकल एगोमीटर
(c) रोईग इरगोमीटर
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

17. गोनियोमीटर का प्रयोग किसके लिए किया जाता है?
(a) माँसपेशी की लम्बाई मापने के लिए
(b) माँसपेशी की शक्ति मापने के लिए
(c) जोड़ का कोण मापने के लिए
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

18. फुटबॉल में सामान्य चोट क्या है?
(a) घुटने की चोट (b) टखने की चोट
(c) सिर की चोट (d) कन्धे की चोट

Adda247 GET IT ON Google Play

19. निम्न में से अधिगम की विधियाँ हैं—
(a) अवलोकन विधि
(b) करके सीखना
(c) सुप्त अधिगम व सामूहिक विधि
(d) उपर्युक्त सभी विधियाँ

20. शिक्षण और अधिगम है—
(a) एक सिक्के के दो पहलू हैं।
(b) शिक्षण से अधिगम तथा अधिगम से शिक्षण की प्राप्ति होती है।
(c) दोनों गत्यात्मक प्रक्रियाएँ हैं।
(d) उपर्युक्त सभी।

21. सीखने के सूझ के सिद्धान्त की शैक्षिक उपयोगिता निम्न में से नहीं है—
(a) यह सिद्धान्त पाठ्यक्रम के विभिन्न विषयों को समग्र करने पर बल देता है।
(b) इस सिद्धान्त के अनुसार, ''अन्तः दृष्टि का उपयोग बालक तभी कर सकता है जबकि उसे सम्पूर्ण परिस्थिति का ज्ञान हो।''
(c) यह सिद्धान्त समय पर सीखने पर अधिक बल नहीं देता।
(d) इस सिद्धान्त का प्रयोग कठिन विषयों जैसे-गणित, भौतिक शास्त्र तथा विज्ञान के अन्य विषयों के लिए अत्यन्त उपयोगी हैं।

22. ''सीखने की प्रक्रिया की एक प्रमुख विशेषता पठार है।'' यह कथन है—
(a) सोरेन्सने का (b) रॉस का
(c) रैक्स का (d) नाइट का

23. निश्वसन में भीतर ली गई वायु में ऑक्सीजन की मात्रा होती है—
(a) 11% (b) 21%
(c) 31% (d) 41%

24. श्वसन नियमन केन्द्र स्थित होता है।—
(a) मेडयूला में (b) प्रमस्तिष्क में
(c) हाइपोथेलेमस में (d) इनमें से किसी में नहीं

25. ग्लूकोज के एक अणु का दो पाइरुविक अम्ल के अणुओं में टूटना कहलाता है—
(a) ग्लाइकोलाइसिस (b) ग्लाइकोजिनोलोइसिस
(c) ग्लूकोनियोजिनेसिस (d) क्रेब्स चक्र

26. कोशिका का शक्ति केन्द्र है—
(a) माइटोकॉण्ड्रिया (b) अन्तः प्रद्रव्यी जालिका
(c) लाइसोसोम (d) राइबोसोम

27. क्रेब्स चक्र पूर्ण होता है—
(a) जीव द्रव्य में (b) कोशिका द्रव्य में
(c) माइटोकॉण्ड्रिया में (d) राइबोसोम में

28. ग्लाकोलाइसिस व क्रेब्स चक्र के बीच का मध्यवर्ती यौगिक है—
(a) पाइरुविक अम्ल (b) लेक्टिक अम्ल
(c) एथिल एल्कोहॉल (d) एसिटिल-CoA

29. इनमें से किसको 'पारस्परिक क्रिया का नियम' कहते हैं?
(a) गुरुत्वाकर्षण का नियम (b) न्यूटन का तीसरा नियम
(c) न्यूटन का प्रथम नियम (d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

30. आईसोमिट्रिक कान्ट्रेक्शन में मसल?
(a) सिकुड़ती है। (b) लम्बी हो जाती है।
(c) न तो सिकुड़ती है न ही लम्बी हो जाती है।
(d) सिकुड़ती भी है, लम्बी भी हो जाती है।

31. सायनोवियल ज्वाइण्ट्स?
(a) कुछ-कुछ चलायमान होते हैं।
(b) स्वतन्त्र रुप से चलायमान होते हैं।
(c) (A) तथा (B) दोनों।
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं।

32. वर्टिकल एक्सिस कैसे गुजरती है?
(a) परपेण्डिकुलर से ग्राउण्ड (b) हारिजेण्टल से ग्राउण्ड
(c) (a) तथा (b) दोनों (d) न तो (a) न हीं (b)

33. पेट की माँसपेशियों का सर्वोत्तम विकास किस प्रकार होता है?
(a) पेट के बल लेटी अवस्था में की जाने वाली क्रियाओं द्वारा
(b) चित्त लेटी अवस्था में की जाने वाली क्रियाओं द्वारा
(c) खड़े रहकर की जाने वाली क्रियाओं द्वारा
(d) बैठे रहने की अवस्था में की जाने वाली क्रियाओं द्वारा

34. 'केरीकुलम' शब्द का अर्थ होता है—
(a) पाठ्यक्रम (b) किताबें
(c) दौड़ का मैदान (d) इनमें से कोई नहीं

35. शिक्षा की प्रक्रिया के कितने मुख्य तत्त्व हैं ?
(a) दो (b) तीन
(c) चार (d) पाँच

36. शिक्षा की प्रक्रिया का मुख्य तत्त्व कौन-सा है?
(a) शिक्षक (b) विद्यार्थी
(c) पाठ्यक्रम (d) ये सभी

37. ''पाठ्यक्रम में वे सब क्रियाएँ सम्मिलित हैं, जिनका हम शिक्षा के उद्देश्यों को प्राप्त करने हेतु विद्यालय में उपयोग करते हैं।'' यह किसका कथन है ?
(a) हर्बर्ट स्पेन्सर का (b) मुनरो का
(c) हैल्पस्टेडर का (d) स्टीफेन्स का

38. प्रथम एशियाई खेल आयोजित हुए—
(a) 1951, दिल्ली में (b) 1955, बैंकाक में
(c) 1960, जकार्ता में (d) 1964, कराची में

39. आधुनिक ओलम्पिक खेल आयोजन का 'आदर्श वाक्य' है—
(a) एवर ऑनवर्ड (Ever onward)
(b) फॉर एवर हायर (Fare ever Higher)
(c) फास्टर, हायर, स्ट्रांगर (Faster, Higher, Stronger)
(d) यह बदलता है (It is change)

Adda247 GET IT ON Google Play

40. भारतीय रेडक्रास सोसायटी की स्थापना कब हुई?
(a) 1910 में (b) 1920 में
(c) 1930 में (d) 1940 में

41. भारतीय क्षय रोग संघ की स्थापना की गई—
(a) 1929 में (b) 1935 में
(c) 1939 में (d) 1943 में

42. ''स्वास्थ्य वह मानसिक तथा शारीरिक गुण माना जाता है। जिसमें व्यक्ति के शारीरिक अंग, आन्तरिक रुप से तथा बाहरी रुप से अपने वातावरण में व्यवस्थित हो।'' यह कथन है—
(a) वोल्टमर तथा एसलिंगर का
(b) फुन्क तथा ब्राउन का
(c) हार्वे तथा अल्टमान का
(d) मारिया तथा पुरकिंजे का

43. शरीर को स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक होता है—
(a) प्रोटीन (b) काबोज
(c) वसा (d) सन्तुलित आहार

44. शारीरिक श्रम करने वाले एक व्यक्ति को कैलोरी की आवश्यकता है—
(a) 2,300 (b) 3,000
(c) 3,900 (d) 3,600

45. साधारण कार्य करने वाले एक व्यक्ति को कैलोरी की आवश्यकता है—
(a) 2500 से 3000 (b) 1500 से 2000
(c) 3000 से 3500 (d) इनमें से कोई नहीं

46. प्रोटोप्लाज्म जब सेल झिल्लियों से घिर जाता है, तो उसे क्या कहते हैं?
(a) यूरोप्लाज्म (b) लिम्फ
(c) साइटोप्लाज्म (d) रक्त

47. स्टरनम बोन कहाँ स्थित होती है?
(a) सीना (b) सिर
(c) निचले पैर (d) पीठ के नीचे

48. किस प्रकार के लीवर में फोर्स, वेट तथा फल्कम (Fulcrum) के बीच रहती है?
(a) टाईप I (b) टाईप II
(c) टाईप III (d) इनमें से कोई नहीं

49. अंशफलक (Scapulla Bone) हड्डी स्थित है—
(a) टाँग में (b) कूल्हे में
(c) पीठ का ऊपरी भाग (d) भुजा

50. एरोबिक चक्र ऊर्जा का निर्माण करती है—
(a) ऑक्सीजन की अनुपस्थिति में
(b) कार्बन डाइ-ऑक्साइड की अनुपस्थिति में
(c) ऑक्सीजन की उपस्थिति में
(d) ऑक्सीजन तथा कार्बन डाई-ऑक्साइड की उपस्थिति में

51. शरीर की सबसे लम्बी मांसपेशी है—
(a) बाईसेप्स (b) रेक्टम एब्डामिन
(c) गेस्ट्रोनिमियस (d) सारटोरियस (Sartorius)

52. फेफड़े इन तन्त्रों का भाग होता है—
(a) पाचन तन्त्र (b) मस्तिष्क तन्त्र
(c) श्वसन तन्त्र (d) परिसंचरण तन्त्र

53. मोच के तुरन्त उपचार में कौन-सी विधि का प्रयोग किया जाता है?
(a) इन्फ्रारेड (b) अल्ट्रावायलेट
(c) क्रायोथेरेपी (d) मसाज (मालिश)

54. प्राचीन ग्रीस में 'स्काय गाड' (Sky God) थे—
(a) अपोलो (b) जीसस
(c) a व b (d) इनमें से कोई नहीं

55. स्टर्नम कहाँ पर होता है?
(a) पाँव (b) हथेली (c) कपाल (d) वक्ष

56. नी (घुटना) कार्टिलेज चोट सामान्यतया किसके साथ जुड़ी होती है?
(a) स्वीमिंग (b) रोविंग
(c) बॉक्सिंग (d) फुटबॉल

57. ट्राईकस्पिड और बाईकस्पिड कहाँ स्थित होते हैं?
(a) आंतड़ियों के कपाट में (b) हृदय के कपाट में
(c) डियोडिनल में (d) श्वसन के कपाट में

58. फेफड़ा (Lungs) कितने लोब्स में बँटा होता है?
(a) बायाँ फेफड़ा दो तथा दायाँ फेफड़ा तीन लोब्स में
(b) बायाँ फेफड़ा तीन तथा दायाँ फेफड़ा तीन लोब्स में
(c) बायाँ फेफड़ा तीन तथा दायाँ फेफड़ा दो लोब्स में
(d) बायाँ फेफड़ा तथा दायाँ फेफड़ा तीन लोब्स में

59. निगलना (Ingestion), पाचन (Digestion), जज्ब करना (Absorption) तथा मलमूत्र करना (Defecation) किस तन्त्र में आते हैं—
(a) श्वसन तन्त्र (b) पाचन तन्त्र
(c) तन्त्रिका तन्त्र (d) परिसंचरण तन्त्र

60. लीवर बाईल बनाता है, इसमें होता है?
(a) बाईल एसिड (b) कोलेस्ट्रोल तथा बाईल एसिड
(c) कोलेस्ट्रोल (d) पेपसिन

61. छोटी आंत (Small Intestine) की लम्बाई व व्यास होता है?
(a) 8 मीटर लम्बी व 2 सेमी व्यास
(b) 6.5 मीटर लम्बी व 2.5 सेमी व्यास
(c) 5 मीटर लम्बी व 2.5 सेमी व्यास
(d) 6.5 मीटर लम्बी व 5 व सेमी व्यास

62. अच्छे बजट की विशेषताएँ होती हैं—
(a) प्रजातान्त्रिक, सर्वहितकारी, परिवर्तनशील, स्पष्ट व सरल
(b) सन्तुलित, वित्तीय स्थिति अनुकूलित, अनुमोदित
(c) (a) व (b) की सभी विशेषताएँ
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

Adda247 GET IT ON Google Play

63. किसी भी खेल प्रतियोगिता के सफल आयोजन के लिए आवश्यक है—
(a) प्रतियोगिता पूर्व तैयारी
(b) प्रतियोगिता के दौरान तैयारी
(c) प्रतियोगिता के पश्चात् तैयारी
(d) उपर्युक्त सभी

64. अनुपयोगी उपकरणों का निपटान कैसे किया जाता है?
(a) उपकरणों को जलाकर
(b) उपकरणों का गाड़कर
(c) उपकरणों की नीलामी करके
(d) उपर्युक्त सभी

65. क्रिकेट में 20,000 रन बनाने वाला विश्व का प्रथम खिलाड़ी—
(a) सुनील गावस्कर (b) गैरी सोबर्स
(c) सचिन तेन्दुलकर (d) ब्रायन लारा

66. ऊँची कूद में 'सीजर जम्प' की तकनीक इजाद करने वाला—
(a) जॉर्ज होराईन (b) माईक स्वीनी
(c) जार्ज स्टोपी (d) रैराई

67. शरीर में किस मसल को 'थ्रोवर्स मसल' कहते हैं?
(a) क्वाड्रिसेप्स
(b) पक्टोरिलिज मेजर
(c) हेमस्ट्रिंग
(d) रेक्टम एब्डोमिन्स

68. शोल्डर डिस्लोकेशन चोट सामान्यत: किससे जुड़ी होती है?
(a) रोबिंग (b) बास्केट बॉल
(c) बॉलीबाल (d) जूड़ो

69. शक्ति सम्पीडन उपचार प्रक्रिया का उपभोग किस अवस्था में दिया जाता है?
(a) रक्तस्रावी घाव (b) अस्थि भंग
(c) मरोड़ (d) मोच

70. मनोरंजनात्मक क्रियाएँ एवं लीड अप एक्टीविटी किस पाठ योजना का भाग होते हैं?
(a) सामान्य पाठ्य योजना (b) विशिष्ट पाठ्य योजना
(c) a व b दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

71. कौशल का चयन तथा संगठन प्रस्तुतीकरण की किस तैयारी के अन्तर्गत आते हैं?
(a) व्यक्तिगत तैयारी (b) तकनीकी तैयारी
(c) a व b दोनों (d) इनमें से सभी

72. लीग प्रतियोगिता में विजेता का निर्णय करने के लिए विधियाँ हैं?
(a) कैनेडियन विधि (b) ब्रिटिश विधि
(c) अमेरिकन विधि (d) इनमें से सभी

73. वाय. एम. सी. ए. की स्थापना कब हुई थी?
(a) सन् 1908 में (b) सन् 1910 में
(c) सन् 1905 में (d) सन् 1906 में

74. लाल रक्त कण की औसत आयु कितनी होती है?
(a) 115 दिन (b) 100 दिन
(c) 90 दिन (d) 60 दिन

75. फ्री एयर स्पेस में प्रोजेक्ट की गई एक वस्तु का मार्ग क्या कहलाता है?
(a) एबनार्मल कर्ब (b) पैराबोला
(c) वेलोसिटी (d) इनमें से काई नहीं

76. व्यक्तिगत फीडबैक (Feed back) किसके माध्यम से सरल हो जाता है?
(a) टेलिविजन (b) टेपरिकॉर्डर
(c) काईनेस्थेटिक ज्ञान (d) इनमें सभी

77. आधुनिक ओलम्पिक खेलों के जन्मदाता कुबरतिन की मृत्यु किस सन् में हुई?
(a) 1935 (b) 1938 (c) 1937 (d) 1920

78. मनुष्य शरीर में मांसपेशियों का प्रतिशत होता है—
(a) 60% (b) 40% (c) 80% (d) 100%

79. मानव खोपड़ी (Skull) में हड्डियों की संख्या होती है—
(a) 7 (b) 8
(c) 9 (d) 10

80. प्रतिक्रिया समय (Reaction time) किसका भाग है?
(a) शारीरिक दक्षता (b) मोटर फिटनेस
(c) स्वास्थ्य सम्बन्धी दक्षता (d) इनमें से कोई नहीं

81. बास्केटबॉल के गेम में एक टीम में कितने सब्स्टीट्यूट होते हैं?
(a) 6 (b) 7 (c) 4 (d) 5

82. फुटबॉल में आप गोल पोस्ट का रंग कैसा देखते हैं ?
(a) हल्का नीला (b) सफेद
(c) हरा (d) लाल

83. मानव शरीर की सबसे छोटी हड्डी को कहते हैं—
(a) टिबिया (b) स्टेपीज
(c) मेटाटार्सल (d) फेलेन्ज

84. रेडियस एवम् अल्ना अस्थियाँ किस अंग में स्थित होती हैं ?
(a) तलुवा में (b) छाती में (c) जँघा में (d) अग्रबाहु में

85. ओलम्पिक झण्डे के छल्ले (Ring) दर्शाते हैं—
(a) पहाड़ (b) महाद्वीप (c) नदियाँ (d) महासागर

86. सिली प्वाइण्ट सम्बन्धित है—
(a) हॉकी से (b) क्रिकेट से
(c) चेस से (d) गोल्फ से

87. 'डायनमोमीटर' यन्त्र किसी व्यक्ति की शक्ति मापन का कार्य करता है, इस यन्त्र का प्रयोग सर्वप्रथम किस देश में हुआ था ?
(a) अमेरिका में (b) रूस में
(c) इंग्लैण्ड में (d) जर्मनी में

Adda247 GET IT ON Google Play

88. भारतीय खेल प्राधिकरण की स्थापना कब हुई ?
(a) सन् 1984 में (b) सन् 1985 में
(c) सन् 1982 में (d) सन् 1983 में

89. शारीरिक शिक्षा को लोकप्रिय बनाने हेतु सबसे आवश्यक कार्य है—
(a) समाज की जागरूकता (b) विस्तृत प्रचार
(c) नि:शुल्क शिक्षा (d) पर्याप्त छात्रवृत्ति

90. ओलम्पिक का मुख्यालय है—
(a) बार्सीलोना में (b) स्विट्जरलैण्ड में
(c) एथेन्स में (d) हेलसिंकी में

91. शिक्षा में खेल प्रणाली को लाने का श्रेय किसको है ?
(a) ग्यूलिक (b) स्किनर
(c) काल्डबेल कुक (d) रॉस

92. वॉलीबॉल में एण्टिना का क्या रंग होता है ?
(a) लाल (b) सफेद
(c) काला (d) लाल और सफेद

93. किसके अनुसार, ''पाठ्यक्रम को मानव जाति के सम्पूर्ण ज्ञान तथा अनुभवों का सार समझना चाहिए''?
(a) फ्रोबेल (b) नैश
(c) एच0 सी0 बक (d) इनमें से कोई नहीं

94. ''कलाकार (शिक्षक) के हाथ में यह (पाठ्यक्रम) एक साधन है, जिससे वह पदार्थ (विद्यार्थी) को आदर्श उद्देश्य के अनुसार अपने स्टूडियो (स्कूल) में ढाल सके।'' यह किसका कथन है ?
(a) मुनरो (b) विलियम्स
(c) कनिंघम (d) प्लेटो

95. किसने शिक्षक को कलाकार, पाठ्यक्रम को साधन, विद्यार्थी को पदार्थ व स्कूल को स्टूडियो कहा है ?
(a) फ्रोबेल (b) कनिंघम
(c) मुनरो (d) स्पेन्सर

96. निम्न में से प्राथमिक अभिप्रेरण (Primary Motive) नहीं है—
(a) अफेक्शन (Affection) (b) भूख (Hunger)
(c) सेक्स (d) प्यास

97. प्राचीन ओलम्पिक खेलों में विजेता को क्या इनाम दिया जाता था?
(a) मेडल्स
(b) सिक्के
(c) टोपी
(d) जैतून के पत्तों से बना ताज (मुकुट)

98. पेन्टाथलान प्रतियोगिता में पेन्टा (Penta) और एथलान (Athlon) से क्या तात्पर्य है?
(a) फाइव एण्ड प्राइस (b) सिक्स एण्ड फ्लावर
(c) फाइव एण्ड लीव्स (d) सिक्स एण्ड इण्डिविजुअल

99. इण्डियन क्रिकेट प्लेयर्स एसोसिएशन (I.C.P.A.) की स्थापना कब हुई?
(a) 29 अक्टूबर, 2002 (b) 29 अक्टूबर, 2003
(c) 29 अक्टूबर, 2004 (d) 29 अक्टूबर, 2005

100. क्रिकेट का मूल नाम क्या है ?
(a) कोर्ट बाल (b) क्लब बाल (c) लॉन बाल (d) ये सभी

101. हैदराबाद में स्थित है—
(a) लाल बहादुर शास्त्री स्टेडियम
(b) जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम
(c) राजीव गाँधी स्टेडियम
(d) चरण सिंह स्टेडियम

102. भारत के अनूप श्रीधर किस खेल से सम्बन्धित हैं ?
(a) हॉकी (b) बैडमिण्टन (c) फुटबॉल (d) टेनिस

103. अर्जुन पुरस्कार की शुरुआत कब हुई थी ?
(a) सन् 1960 (b) सन् 1962
(c) सन् 1961 (d) सन् 1963

104. प्रारम्भिक सामग्री के अन्तर्गत आते हैं—
(a) मुख्य पृष्ठ (b) स्वीकृति पत्र
(c) प्राक्कथन (d) ये सभी

105. कौन-सा प्रतिवेदन का मूल भाग है ?
(a) प्रस्तावना (b) वस्तु सारणी
(c) प्राक्कथन (d) चित्र सूची

106. कौन-सा प्रतिवेदन का मूल भाग नहीं है ?
(a) अध्ययन की विधि (b) सारणी सूची
(c) सारणीयन (d) सारांश व निष्कर्ष

107. प्रतिवेदन के किस भाग के अन्तर्गत शोधार्थी समस्या के स्वरूप एवं प्रकृति का विश्लेषण करता है ?
(a) अध्ययन की विधि (b) सारांश
(c) प्रस्तावना (d) इनमें से कोई नहीं

108. प्रतिवेदन के किस भाग के अन्तर्गत आँकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या की जाती है ?
(a) प्रस्तावना (b) सामग्री का प्रस्तुतीकरण
(c) सारांश (d) निष्कर्ष

109. शोधार्थी अनुसन्धान की प्रक्रिया, उपलब्धियों तथा सम्पूर्ण विकास की रूपरेखा को किसके अन्तर्गत प्रस्तुत करता है ?
(a) भूमिका (b) अध्ययन की विधि
(c) सारांश (d) प्रस्तुतीकरण

110. कौशल प्रशिक्षण की कितनी अवस्थाएँ होती हैं?
(a) तीन (b) चार (c) पाँच (d) छः

Adda247 GET IT ON Google Play

111. खिलाड़ी को खेल सम्बन्धी सभी नियमों का ज्ञान-कौशल प्रशिक्षण की कौन-सी अवस्था है?
(a) पहली (b) दूसरी (c) चौथी (d) पाँचवीं

112. कौशल प्रशिक्षण की किस अवस्था के अनुसार खेल की प्रकृति तथा खिलाड़ी की खेल में भागीदारी की विस्तृत जानकारी खिलाड़ी को होनी चाहिए?
(a) तृतीय अवस्था (b) द्वितीय अवस्था
(c) प्रथम अवस्था (d) चतुर्थ अवस्था

113. कौन-सा प्रस्तुत विधि का रूप नहीं है?
(a) प्रदर्शन (b) व्याख्या
(c) सहयोग (d) ये सभी

114. काल विभाजन कितने प्रकार का होता है?
(a) दो (b) तीन (c) चार (d) पाँच

115. कौन-सा काल विभाजन का प्रकार नहीं है?
(a) एकल आयामी (b) द्विआयामी
(c) त्रिआयामी (d) बहु-आयामी

116. कक्षा 9 के लड़के डण्ड लगाते हैं—
(a) 45-50 (b) 40-45 (c) 40-50 (d) 50-60

117. कक्षा 10 के लड़कों के लिए डण्ड की संख्या है—
(a) 40-45 (b) 40-50
(c) 50-55 (d) 50-60

118. क्रिकेट बॉल थ्रो में कक्षा 5 के छात्रों के लिए निर्धारित लम्बाई है—
(a) 20-22 मी (b) 23-24 मी
(c) 23-25 मी (d) 22-25 मी

119. कक्षा 10 के छात्रों के लिए क्रिकेट बॉल थ्रो में निर्धारित लम्बाई होती है—
(a) 40-45 मी (b) 42-47 मी
(c) 43-46 मी (d) 47-48 मी

120. लांग जम्प में अच्छे प्रदर्शन हेतु कितने अवसर प्रदान किए जाते हैं?
(a) केवल एक (b) दो (c) तीन (d) चार

121. कक्षा 8 से 10 तक हाई जम्प के लिए निर्धारित ऊँचाई होती है—
(a) 1 मी (b) 1.50 मी
(c) 1.20 मी (d) 1.10 मी

122. किसके अनुसार, "पाठ्यक्रम को विषयों के संकलन के रूप में नहीं लेना चाहिए। यह प्राथमिक तथा माध्यमिक स्तर पर रचनात्मक क्रियाओं के रूप में होना चाहिए"?
(a) हर्बर्ट रीड (b) हर्बर्ट स्पेन्सर
(c) थार्नडाइक (d) एडविन

123. "अन्तिम रूप में विद्यालय को मनुष्य की अनुभूति तथा अभिव्यक्ति प्रदान करनी चाहिए।" ये किसके शब्द हैं ?
(a) नैश (b) मैककॉल
(c) फ्रोबेल (d) रॉस

124. मैराथन दौड़ में कितनी दूर तक दौड़ना पड़ता है ?
(a) 40.000 किमी (b) 42.195 किमी
(c) 41.165 किमी (d) 43.299 किमी

125. अब तक हुए सद्भावना खेल कौन-से हैं ?
(a) 1986-मास्को (b) 1990-सिएटल
(c) 1994- सेंटपीटर्सबर्ग (d) ये सभी

उत्तरमाला

1. (b)	2. (c)	3. (a)	4. (a)	5. (c)	6. (d)	7. (a)	8. (b)	9. (a)	10. (b)
11. (c)	12. (a)	13. (a)	14. (c)	15. (c)	16. (d)	17. (c)	18. (a)	19. (d)	20. (d)
21. (c)	22. (b)	23. (b)	24. (b)	25. (a)	26. (a)	27. (c)	28. (d)	29. (b)	30. (c)
31. (c)	32. (a)	33. (b)	34. (c)	35. (b)	36. (d)	37. (b)	38. (a)	39. (c)	40. (b)
41. (c)	42. (a)	43. (d)	44. (d)	45. (a)	46. (c)	47. (a)	48. (c)	49. (c)	50. (c)
51. (d)	52. (c)	53. (c)	54. (a)	55. (d)	56. (d)	57. (b)	58. (a)	59. (b)	60. (b)
61. (b)	62. (c)	63. (d)	64. (d)	65. (c)	66. (b)	67. (b)	68. (d)	69. (b)	70. (c)
71. (b)	72. (d)	73. (a)	74. (a)	75. (b)	76. (d)	77. (c)	78. (b)	79. (b)	80. (b)
81. (b)	82. (b)	83. (b)	84. (d)	85. (b)	86. (b)	87. (a)	88. (a)	89. (a)	90. (b)
91. (a)	92. (d)	93. (a)	94. (c)	95. (b)	96. (a)	97. (d)	98. (c)	99. (a)	100. (b)
101. (a)	102. (b)	103. (c)	104. (d)	105. (a)	106. (b)	107. (c)	108. (b)	109. (c)	110. (b)
111. (a)	112. (b)	113. (c)	114. (b)	115. (d)	116. (c)	117. (d)	118. (b)	119. (d)	120. (d)
121. (d)	122. (a)	123. (d)	124. (b)	125. (d)					

Adda247
GET IT ON Google Play

मॉडल पेपर 12

प्रवक्ता भर्ती परीक्षा
(शारीरिक शिक्षा)

1. जिम्नास्टिक में प्रत्येक उपकरण पर प्रदर्शन के लिए देने वाले अंक कितने अंकों में से दिए जाते हैं?
(a) पाँच अंक में से
(b) आठ अंक में से
(c) दस अंक में से
(d) बीस अंक में से

2. 400 मीटर की दौड़ में धावक को दिया जाता है—
(a) 1/2 स्टेगर (b) पूर्ण स्टेगर
(c) $1\frac{1}{2}$ स्टेगर (d) इनमें से कोई नहीं

3. ऊँची कूद प्रतियोगिता में प्रथम प्रयास में खिलाड़ी द्वारा किसी ऊंचाई पर कूदने से मना करने के पश्चात् पुन: उसी ऊंचाई पर कूदने का अनुरोध करने पर—
(a) कूदने की पात्रता से वंचित कर दिया जाएगा
(b) पुन: उसी ऊँचाई पर कूदने का मौका दिया जाएगा।
(c) अगली बढ़ी हुई ऊँचाई पर खेलने का मौका दिया जाएगा।
(d) रेफरी के स्वविवेक पर निर्भर होगा।

4. एथलेटिक्स में 100 मीटर दौड़ में—
(a) स्टार्टिंग लाइन सम्मिलित होती है और फिनिशिंग लाइन सम्मिलित नहीं होती है।
(b) दोनों लाइनें सम्मिलित रहती हैं
(c) दोनों लाइनें सम्मिलित नहीं रहती हैं।
(d) स्टार्टिंग लाइन सम्मिलित नहीं रहती और फिनिशिंग लाइन सम्मिलित रहती है।

5. तार गोला थ्रो (हेमर थ्रो) में घूमते हुए फेकने की प्रक्रिया में यदि गोला सर्कल के बाह्य जमीन को छूता है व फेंकने के पश्चात् सेक्टर में गिरता है—
(a) उस थ्रो को अमान्य कर दिया जाएगा।
(b) उस थ्रो को मान्य किया जाएगा।
(c) उसे पुन: फेंकने का मौका दिया जाएगा।
(d) खिलाड़ी को प्रतियोगिता से बाहर कर दिया जाएगा।

6. डिस्कस थ्रो के सर्कल का डायमीटर (व्यास) 250 सेमी है, तो उसका रेडियस होगा—
(a) 2.50 मीटर (b) 1.25 मीटर
(c) 1.35 मीटर (d) 2.55 मीटर

7. जापान में प्रचलित कुश्ती का नाम है—
(a) डब्ल्यू. डब्ल्यू. एफ. (b) फ्री स्टाइल
(c) सूमो (d) इनमें से कोई नहीं

8. इंग्लिश चैनल को तैर कर पार करने वाली प्रथम भारतीय महिला है—
(a) स्निग्धा मेहता (b) आरती शाह
(c) सन्ध्या अग्रवाल (d) बछेन्द्री पाल

9. ऐसे प्रेरक/जो विभिन्न व्यक्तियों के विभिन्न परिस्थितियों में पलने के कारण विकसित होते हैं, वे कहलाते हैं—
(a) सामाजिक प्रेरक (b) जन्मजात प्रेरक
(c) व्यक्तित्व प्रेरक (d) इनमें से कोई नहीं

10. प्रेरणा की विधियाँ हैं—
(a) रुचि (b) सफलता
(c) सामूहिक कार्य (d) ये सभी

11. निम्न में से जो बालक को प्रेरित नहीं करता, वह है—
(a) पुरस्कार (b) प्रतियोगिता
(c) अरुचि (d) रुचि

12. प्रेरणा से सम्बन्धित व्यवहार का लक्षण है—
(a) उत्सुकता (b) दिवास्वप्न
(c) भ्रान्ति (d) कुसमायोजन

13. ऐसा कौन सा प्रेरणा का सिद्धान्त है जो कि संकल्प शक्ति पर बल देता है?
(a) शारीरिक सिद्धान्त (b) मनोविश्लेषणात्मक सिद्धान्त
(c) ऐच्छिक सिद्धान्त (d) ये सभी

14. मूल प्रवृत्ति प्रेरणा सिद्धान्त के प्रवर्तक कौन कहलाते हैं?
(a) फ्रॉयड तथा युंग (b) कर्ट लेविन
(c) मैक्डूगल (d) स्किनर

15. 'कोर बीलन कप' सम्बन्धित है—
(a) लॉन टेनिस (महिला) (b) बैडमिण्टन (महिला)
(c) टेबल टेनिस (महिला) (d) क्रिकेट (पुरुष)

16. 'स्वेथलिंग कप' सम्बन्धित है—
(a) बैडमिन्टन से (b) लॉन टेनिस (पुरुष) से
(c) टेबल टेनिस (पुरुष) से (d) शतरंज (पुरुष) से

Adda247 GET IT ON Google Play

17. शारीरिक शिक्षा के पाठ्यक्रम के प्रकार हैं—
(a) कोर पाठ्यक्रम (b) बाल-केन्द्रित पाठ्यक्रम
(c) विषय-केन्द्रित पाठ्यक्रम (d) ये सभी

18. 'मार्टिन फ्रास्ट' सम्बन्धित है—
(a) टेबल टेनिस से (b) बैडमिण्टन से
(c) शतरंज से (d) फुटबॉल से

19. डिएगो मेराडोना सम्बन्धित है—
(a) फुटबॉल से (b) हॉकी से
(c) शतरंज से (d) क्रिकेट से

20. एकदिवसीय अन्तर्राष्ट्रीय मैच में 1 ओवर में 6 छक्के लगाने का विश्व कीर्तिमान स्थापित किया?
(a) हर्शेल गिब्स (b) ब्रायन लारा
(c) वीरेन्द्र सहवाग (d) महेन्द्र सिंह धोनी

21. कोशिकीय क्रियाओं में सामान्यत: तुरन्त उपयोगी ऊर्जा युक्त पदार्थ है—
(a) ADP (b) RNA (c) ATP (d) NAD

22. श्वसन के बाद, ऊर्जा स्थानान्तरण मुख्यत: कौन करता है?
(a) ADP (b) ATP (c) AMP (d) ग्लूकोज

23. फॉस्फेट-बन्धक ऊर्जा का अधिकतम अंश श्वसन के दौरान कब बनता है?
(a) ग्लाइकोलइसिस (b) क्रेब्स चक्र
(c) अनॉक्सी श्वसन (d) इनमें से किसी में नहीं

24. ऊर्जा मुद्रा (energy currency) है—
(a) AMP या NADP (b) ATP
(c) DNA या क्लोरोफिल (d) RNA या कैलोरी

25. हमारी सांस में निकलने वाली वायु में CO_2 की मात्रा होती है—
(a) 0.03% (b) 2%
(c) 4% (d) 1%

26. यूकेरियोटिक कोशिका में क्रेब्स चक्र पूर्ण होता है—
(a) प्लाज्मा झिल्ली पर (b) माइटोकॉण्ड्रिया में
(c) अन्त:प्रद्रव्यी जालिका पर (d) राइबोसोम में

27. वायरस द्वारा होने वाले रोगों में एक है—
(a) टी. बी (b) इन्फ्लूएन्जा
(c) डिप्थीरिया (d) मलेरिया

28. पोलियो वायरस का संक्रमण होता है—
(a) मच्छरों के द्वारा
(b) सी-सी मक्खी के द्वारा
(c) मधुमक्खी के द्वारा
(d) जल तथा खाद्य प्रदूषण के द्वारा

29. एच. आई. वी द्वारा होने वाला रोग है—
(a) क्षय रोग (b) आंतशय
(c) कैंसर (d) एड्स

30. मलेरिया तथा डेंगू में निम्न में से क्या उभयनिष्ठ नहीं है?
(a) ज्वर (b) मच्छर की काट
(c) मानव प्रजाति (d) मच्छर प्रजाति

31. विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम का अंग है—
(a) स्वस्थ वातावरण (b) विद्यालय स्वास्थ्य सेवाएँ
(c) स्वास्थ्य शिक्षा (d) इन सभी का

32. स्वास्थ्य सम्बन्धी कार्यक्रम को विद्यालय में सर्वप्रथम कहाँ अपनाया गया?
(a) इंग्लैण्ड (b) रूस
(c) जापान (d) फ्रांस

33. निम्न में से कौन सा टेस्ट कार्डियो-रेस्पेरिटरी फंक्शन (function) को मापता है?
(a) हार्वर्ड स्टेप टेस्ट
(b) जे. सी. आर.
(c) आरेगन मोटर फिटनेस टेस्ट
(d) क्राउस वेबर टेस्ट

34. डायर टेस्ट सम्बन्धित है?
(a) टेनिस (b) बैडमिण्टन
(c) एथलेटिक्स (d) फुटबॉल

35. एक विभाजक में जो अंक अत्यधिक बार आता है उसे क्या कहते हैं?
(a) माध्य (b) मध्यवर्ती
(c) बहुलक (d) मानक डेविएशन

36. अस्थिभंग का मतलब होता है?
(a) हड्डी का टूट जाना
(b) हड्डी के छोर का स्थान से सरक जाना
(c) हड्डी का खिंचना
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

37. गुर्दे की ग्रंथि उत्पन्न करती है—
(a) टाईलिन (b) एड्रीनल
(c) पेपसिन (d) रेनिन

38. 'वायटल केपेसिटी' किससे नापी जाती है?
(a) स्पायरोमीटर (b) थरमोमीटर
(c) आस्थेसिसिओमीटर (d) स्फीग्मोमेनोमीटर

39. शरीर में किस मसल को 'थ्रोवर्स मसल' कहते हैं?
(a) क्वाड्रीसेप्स (b) पेक्टोरिलिज मेजर
(c) हेमस्ट्रिंग (d) रेक्टम एब्डोमिन्स

40. शारीरिक शिक्षा में पाठ्य योजना कितने प्रकार की होती है?
(a) एक (b) दो (c) तीन (d) चार

41. नाक आऊट फिक्सचर में 56 टीमें होने पर कितनी बाई (Byes) दी जाएगीं?
(a) दस (b) आठ
(c) बारह (d) छ:

Adda247 GET IT ON Google Play

42. विद्यालय की चारदीवारी में किए गए खेल कार्यक्रम (प्रतियोगिता) कहलाते हैं?
(a) इन्ट्राम्यूरल (b) एक्स्ट्राम्यूरल
(c) ग्रामीण खेल (d) इनमें से कोई नहीं

43. साइकिलिक विधि से फिक्सर किस प्रतियोगिता में डाले जाते हैं?
(a) लीग प्रतियोगिता
(b) नाक आउट प्रतियोगिता
(c) चेलेंज प्रतियोगिता
(d) कॉम्बीनेशन प्रतियोगिता

44. निम्न में से कौन-सा टैस्ट चयन का मापदण्ड नहीं है?
(a) टैस्ट का वर्गीकरण (b) प्रशासनिक व्यवहार्यता
(c) शैक्षणिक ऊर्जा (d) वैज्ञानिक प्रामाणिकता

45. स्टेडियोमीटर किसकी माप के लिए प्रयोग में लाया जाता है?
(a) वजन
(b) लिम्ब की लम्बाई
(c) शरीर के विभिन्न हिस्सों की परिधि
(d) ऊँचाई

46. 'F' टैस्ट का उपयोग तुलना के लिए किया जाता है?
(a) दो माध्य
(b) दो से ज्यादा माध्य
(c) दो स्टैण्डर्ड डेवियेशन
(d) दो से ज्यादा स्टैण्डर्ड डेवियेशन

47. आयु, वर्ष और दिनों में जानी जाती है?
(a) शरीर रचना आयु (b) तिथिक आयु
(c) मानसिक आयु (d) इनमें से कोई नहीं

48. वायुजीवी क्षमता किसमें सहायक होती है?
(a) सहनशक्ति विकास में (b) सामर्थ्य विकास में
(c) लोच विकास में (d) बाल विकास में

49. आराम के समय प्रति मिनट औसत श्वसन दर क्या है?
(a) 15-20 (b) 40-45
(c) 25-30 (d) 50-60

50. सेल (cell) का नियन्त्रण केन्द्र क्या है?
(a) माईटोकांड्रिया (b) न्यूक्लियस
(c) गाल्गी बाडी (d) ये सभी

51. रेंक डिफरेन्स पद्धति का उपयोग किसके आकलन के लिए होता है?
(a) टी रेशियो (b) को-रिलेशन
(c) स्टेण्डर्ड एरर (d) रिलायविलिटी

52. टी टेस्ट का प्रयोग तुलना में किया जाता है?
(a) दो ज्याय मध्यों (Means) को
(b) दो से अधिक ज्याय मध्यों (Means) को
(c) दो मध्यस्थों (Medians) को
(d) दो से अधिक मध्यस्थों को

53. सीट एण्ड रीच टेस्ट क्या मापता है?
(a) पेट की शक्ति
(b) कन्धे का लचीलापन
(c) हेम स्टीग और कमर की लचक
(d) कमर का अति-विस्तार

54. प्रशिक्षित शरीर में लेक्टिक एसिड के प्रति सहनशीलता—
(a) बढ़ती है। (b) घटती है।
(c) गायब हो जाती है। (d) इनमें से कोई नहीं

55. साईनोबियल ज्वाइण्ट क्या है?
(a) जरा सा चलायमान (b) स्वछन्दता से चलायमान
(c) a व b दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

56. मांसपेशी को किन रूपों में वर्गीकृत कर सकते हैं?
(a) कंकालीय, संचलित एवं हृदय
(b) कंकालीय, ऐच्छिक एवं अनैच्छिक
(c) सफेद, लाल एवं पीली
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

57. पृष्ठ जंघा (Rear Thigh) के मांसमेशीय समूह को किस अन्य नाम से जाना जाता है?
(a) क्वाडरीसेप्स (b) गेस्ट्रोनिमियस
(c) ग्लूटियस (d) हेमस्ट्रिंग

58. एनारोबिक क्षमता किसमें सहायक होती है?
(a) सहनशक्ति विकास (b) लोच विकास
(c) समन्वय विकास (d) गति विकास

59. फर्स्ट का ऑफ मोशन को और किस नाम से जाना जाता है?
(a) लॉ ऑफ एक्शन एण्ड रिएक्शन
(b) लॉ ऑफ कन्जरवेशन ऑफ एनर्जी
(c) लॉ ऑफ इनर्शिया
(d) लॉ ऑफ ट्रान्सफरेंस ऑफ मूमेन्ट्स

60. क्रीड़ा सम्बन्धी चोट को किसके द्वारा कम किया जा सकता है?
(a) मसाज (b) सोना बाथ
(c) स्टीम बाथ (d) इनमें से कोई नहीं

61. मानव शरीर में सबसे लम्बी अस्थि है?
(a) फीमर (b) अलना
(c) टिबियों (d) ह्यूमरस

62. हेमस्ट्रिंग मसल का क्या कार्य होता है?
(a) घुटनों का प्रसार करती है।
(b) घुटनों को लचीला बनाती है।
(c) कोहनी का प्रसार करती है।
(d) कोहनी को लचीला बनाती है।

63. खेल प्रबन्धन ..... है।
(a) विज्ञान (b) कला और विज्ञान दोनों
(c) कला (d) इनमें से कोई नहीं

Adda247 GET IT ON Google Play

64. लम्बी दूरी की दौड़ में धावकों द्वारा पूरे किये गए चक्रों का रिकॉर्ड कौन रखता है?
(a) उद्घोषक (b) मार्शल
(c) जज (d) लैप स्कोर

65. बैडमिण्टन रैकेट की लम्बाई इनसे अधिक नहीं होनी चाहिए—
(a) 780 मिमी (b) 80 सेमी
(c) 680 मिमी (d) 58 सेमी

66. क्वासरकोर रोग किस तत्त्व की कमी से होता है?
(a) प्रोटीन (b) विटामिन-C
(c)कार्बोहाइड्रेट्स (d) विटामिन-A

67. मोच के तुरन्त उपचार के लिए कौन–सी विधि प्रयुक्त की जाती है?
(a) मालिश (b) डायाथेरेपी
(c) क्रायोथेरेपी (d) इन्फ्रा रेड

68. प्राचीन शारीरिक गतिविधियों में शामिल नहीं है—
(a) मुक्केबाजी (b) फायरिंग
(c) तलवारबाजी (d) रथ दौड़

69. हॉकी खेल में कितने निर्णायक होते हैं?
(a) पाँच (b) तीन
(c) चार (d) दो

70. रक्त का थक्का बनने के लिए निम्न में से किसकी आवश्यकता होती है?
(a) आयरन (b) पोटैशियम
(c) कैल्सियम (d) फॉस्फोरस

71. रक्त को ऑक्सीजन कहाँ से प्राप्त होती है?
(a) फेफड़े से (b) हृदय से
(c) त्वचा से (d) इन सभी से

72. 'मेटाबॉलिज्म' कौन–सी ग्रन्थि नियन्त्रित करती है?
(a) पिट्यूटरी ग्लेण्ड (b) थायराइड ग्लेण्ड
(c) हाइपोथेलेमस (d) पेन्क्रियास

73. फ्री एयर स्पेस में प्रोजक्ट' की गई एक वस्तु का मार्ग क्या कहलाता है?
(a) स्पीड (b) एबनार्मल कर्व
(c) पैराबोला (d) वैलसिटी

74. मनुष्य शरीर में मांसपेशियाँ कितने प्रकार की होती हैं?
(a) वालेन्ट्री और इनवालेन्ट्री
(b) इनवालेन्ट्री और कार्डियक
(c) वालेन्ट्री इनवालेन्ट्री और कार्डियक
(d) कार्डियक और वालेन्ट्री

75. छोटी आंत के भागों का सही क्रम?
(a) जेजुनम, इलियम, डियोडेनम
(b) इलियम, डियोडेनम, जेजुनम
(c) डियोडेनम, जेजुनम, इलियम
(d) डियोडेनम, इलियम, जेजुनम

76. 'एपीग्लोटिस' ऐसा अवयव है जो खाद्य पदार्थ को इनमें प्रवेश करने से रोकता है?
(a) आमाशय (b) वायुनलिका (wind pipe)
(c) अन्तड़ियाँ (d) हृदय

77. एथलेटिक्स ट्रैक की लेन की चौड़ाई होती है—
(a) 1.20 मीटर (b) 1.22 मीटर
(c) 1.32 मीटर (d) 1.25 मीटर

78. 400 मीटर हर्डल्स (पुरुषों के लिए) में एक हर्डल से दूसरे हर्डल के बीच की दूरी होती है—
(a) 30 मीटर (b) 35 मीटर
(c) 25 मीटर (d) 28 मीटर

79. 'डायमण्ड' किस खेल मैदान का प्रचलित नाम है?
(a) क्रिकेट (b) सॉफ्ट बॉल
(c) नेट बॉल (d) हेण्ड बॉल

80. महिलाओं के लिए डिस्कस (Discus) की बाहरी धातु रिम का डायमीटर (व्यास) होता है—
(a) 182 m.m. से 185 m.m. (b) 180 m.m. से 182 m.m.
(c) 185 m.m. से 187 m.m. (d) 178 m.m. से 180 m.m.

81. महिलाओं के लिए हैमर थ्रो में हैमर का वजन—
(a) 3 किलो (b) 4 किलो
(c) 5 किलो (d) 3.5 किलो

82. प्रशिक्षण के दौरान वमन (Vomiting) की सनसनी किस कारण से होती है?
(a) कार्बन डाइ-ऑक्साइड
(b) लेक्टिक एसिड के जमा होने से
(c) a व b दोनों
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

83. हॉकी खेल की अवधि होती है—
(a) 80 मिनट (b) 90 मिनट
(c) 70 मिनट (d) 60 मिनट

84. छोटे बच्चों के भोजन में सबसे अधिक मात्रा होती है—
(a) खनिज पदार्थों की (b) प्रोटीन की
(c) कार्बोहाइड्रेट की (d) विटामिन की

85. बाल्यावस्था में व्यवहार सर्वाधिक प्रभावित होता है—
(a) विद्यालय में (b) साथी समुदाय में
(c) परिवार में (d) इन सभी में

86. भारत का सर्वोच्च खेल पुरस्कार है—
(a) पद्म विभूषण (b) अर्जुन पुरस्कार
(c) पद्म श्री (d) द्रोणाचार्य पुरस्कार

87. विटामिन A का प्रमुख स्रोत है—
(a) अण्डा (b) आलू
(c) केला (d) गाजर

Adda247 GET IT ON Google Play

88. भारत का राष्ट्रीय खेल है—
(a) क्रिकेट (b) फुटबॉल
(c) हॉकी (d) इनमें से कोई नहीं

89. शारीरिक शिक्षा का उत्तरदायित्व किसका होता है ?
(a) राष्ट्र का (b) मण्डल का
(c) राज्य का (d) इनमें से कोई नहीं

90. शारीरिक शिक्षा व्यवस्था का प्रशासन कितने स्तर पर किया जाता है ?
(a) दो (b) तीन (c) चार (d) पाँच

91. केन्द्रीय विद्यालय एवं विश्वविद्यालय की वित्तीय सहायता करती है—
(a) राज्य सरकार (b) केन्द्र सरकार
(c) विदेशी सरकार (d) इनमें से कोई नहीं

92. अखिल भारतीय शिक्षा परिषदों का गठन किया है—
(a) राष्ट्रपति ने (b) प्रधानमन्त्री ने
(c) केन्द्र सरकार ने (d) राज्य सरकार ने

93. व्यक्तिगत फीडबैक (Feedback) किसके माध्यम से सरल हो जाता है?
(a) टेलीविजन (b) टेपरिकॉर्डर
(c) काइनेस्थेटिक ज्ञान (d) उक्त सभी

94. आधुनिक ओलम्पिक खेलों के जन्मदाता कुबर्टिन की मृत्यु किस सन् में हुई?
(a) 1935 (b) 1938
(c) 1937 (d) 1920

95. राष्ट्रमण्डलीय खेलों का आरम्भ कब हुआ ?
(a) सन् 1930, हैमिल्टन (कनाडा)
(b) सन् 1934, लन्दन (इंग्लैण्ड)
(c) सन् 1938, सिडनी (ऑस्ट्रेलिया)
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

96. किस दिन को राष्ट्रीय खेल दिवस के रूप में मनाया जाता है ?
(a) प्रो० देवधर का जन्म-दिन
(b) ध्यानचन्द का जन्म-दिन
(c) ओलम्पिक में प्रथम स्वर्ण पदक जीतने का दिन
(d) बछेन्द्रीपाल द्वारा एवरेस्ट विजय का दिन

97. निम्नलिखित में से किसका सही जोड़ा नहीं बनाया गया है ?
(a) मेराडोना-फुटबॉल (b) गीत सेठी-टेनिस
(c) विवियन रिचर्डस्-क्रिकेट (d) परगटसिंह-हॉकी

98. नीतियों एवं शारीरिक शिक्षा सम्बन्धी निर्णयों का दायित्व होता है—
(a) शिक्षामन्त्री का (b) खेलमन्त्री का
(c) राज्यपाल का (d) इन सभी का

99. खेलमन्त्री की सहायता के लिए होते हैं—
(a) शिक्षा सचिव (b) शिक्षा सचिवालय
(c) 'a' व 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

100. "शारीरिक निर्बलता हमारी अधिकांश विपत्तियों की जननी है।" कथन है—
(a) स्वामी विवेकानन्द का (b) कैसिडी का
(c) कोवेल का (d) बुशर का

101. "शारीरिक शिक्षा सामान्य प्रणाली का एक रूप है, जो प्रेरणावर्द्धक क्रियाओं का प्रयोग करती है और व्यक्ति में जन्म से विद्यमान रहती है।" कथन है—
(a) ए० आर० वेमैन का (b) जे० एफ० विलियम्स का
(c) जे० बी० नैश का (d) रोजालिण्ड कैसिडी का

102. मूल्यांकन में शामिल हैं—
(a) मापन (b) जाँच
(c) 'a' व 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

103. मूल्यांकन के अन्तर्गत बालकों का पक्ष आता है—
(a) शारीरिक (b) मानसिक
(c) नैतिक (d) ये सभी

104. मूल्यांकन एक प्रक्रिया है—
(a) कठिन (b) निरन्तर
(c) अनिरन्तर (d) एकल

105. मूल्यांकन द्वारा उद्देश्य बनते हैं—
(a) सरल (b) कठिन
(c) स्पष्ट (d) अस्पष्ट

106. मूल्यांकन के द्वारा बालकों में परिवर्तनों की जाँच की जाती है—
(a) व्यावहारिक (b) शैक्षिक
(c) शारीरिक (d) इनमें से कोई नहीं

107. सतत श्रेणी में बहुलक निकालने का सूत्र होता है—
(a) $Z = L + \frac{d_1}{d_1 + d_2} \times i$ (b) $Z = L + \frac{d_1}{d_1 + d_2}$
(c) $Z = \frac{d_1}{d_1 + d_2} \times i$ (d) $Z = \frac{d_1}{d_2} \times i + L$

108. तुलनात्मक अध्ययन में प्रयोग करते हैं—
(a) माध्य का (b) बहुलक का
(c) मध्यक का (d) मानक विचलन का

109. सारणीयन से होती है—
(a) विश्लेषण में सरलता
(b) समय एवं श्रम की बचत
(c) तुलनात्मक अध्ययन में सरलता
(d) उपरोक्त सभी

Adda247 GET IT ON Google Play

110. अनुसन्धान कार्य का अन्तिम महत्त्वपूर्ण अंग होता है—
(a) अवलोकन (b) साक्षात्कार
(c) प्रतिवेदन (d) इनमें से कोई नहीं

111. प्रतिवेदन में अनुसन्धानकर्ता प्रस्तुत करता है—
(a) अनुसन्धान की समस्या (b) आँकड़े
(c) निष्कर्ष (d) ये सभी

112. प्रतिवेदन के मुख्य घटक होते हैं—
(a) प्रारम्भिक सामग्री (b) प्रतिवेदन का मूल भाग
(c) 'a' व 'b' दोनों (d) उपरोक्त में से कोई नहीं

113. सारी सम्भावनाओं का विस्तृत विश्लेषण कौशल प्रशिक्षण की किस अवस्था में बताया जाता है?
(a) छठी (b) पाँचवीं
(c) चौथी (d) तीसरी

114. तकनीकी प्रशिक्षण की विधियों का उपयोग करते समय ध्यान रखा जाता है, खिलाड़ी की—
(a) आयु का (b) मानसिक अवस्था का
(c) सीखने की क्षमता का (d) उपरोक्त सभी का

115. निम्न में से कौन-सी तकनीकी प्रशिक्षण की विधि है?
(a) वृत्तीय विधि (b) प्रदर्शन विधि
(c) भेद विधि (d) इनमें से कोई नहीं

116. कौन-सी तकनीकी प्रशिक्षण की विधि नहीं है?
(a) व्याख्या विधि (b) कार्यविधि
(c) भेद विधि (d) सहयोग विधि

117. किस विधि में विद्यार्थी तथा अध्यापक के बीच विचारों का लेन-देन होता है?
(a) प्रदर्शन विधि (b) व्याख्या विधि
(c) सहयोग विधि (d) कार्यविधि

118. किस विधि में फिल्म, फोटो, वीडियो आदि का प्रयोग होता है?
(a) प्रदर्शन विधि (b) सहयोग विधि
(c) कार्यविधि (d) इनमें से कोई नहीं

119. बॉम्बे वर्गीकरण पद्धति में ग्रुप होते हैं—
(a) चार (b) पाँच (c) छः (d) सात

120. बॉम्बे वर्गीकरण पद्धति में ग्रुप के अंकों में अन्तर होता है—
(a) 5-5 का (b) 10-10 का
(c) 15-15 का (d) 20-20 का

121. बॉम्बे वर्गीकरण पद्धति में कितनी सारणियों की सहायता से वर्गीकरण होता है?
(a) एक (b) दो (c) तीन (d) चार

122. 'एलीमेण्ट्री ग्रुप' किस पद्धति के अन्तर्गत आता है?
(a) वाई0 एम0 सी0 ए0 पद्धति
(b) मॅक-क्लॉय पद्धति
(c) एस0 एच0 व एस0 टी0 पद्धति
(d) बॉम्बे वर्गीकरण पद्धति

123. प्रत्येक राज्य में कितनी छात्रवृत्तियों की व्यवस्था है ?
(a) 100 (b) 500
(c) 700 (d) 1000

124. महिला खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है—
(a) खण्ड स्तर पर (b) जिला स्तर पर
(c) राज्य स्तर पर (d) ये सभी

125. राज्य स्तरीय महिला खेल प्रतियोगिता के लिए वित्तीय सहायता की राशि होती है—
(a) 5,000 रुपये
(b) 10,000 रुपये
(c) 5,000 से 10,000 रुपये
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

उत्तरमाला

1. (c)	2. (b)	3. (c)	4. (a)	5. (b)	6. (b)	7. (c)	8. (b)	9. (c)	10. (d)
11. (c)	12. (a)	13. (c)	14. (c)	15. (c)	16. (c)	17. (a)	18. (b)	19. (a)	20. (a)
21. (c)	22. (b)	23. (b)	24. (b)	25. (c)	26. (b)	27. (b)	28. (d)	29. (d)	30. (d)
31. (d)	32. (d)	33. (a)	34. (a)	35. (a)	36. (a)	37. (b)	38. (a)	39. (b)	40. (b)
41. (b)	42. (a)	43. (a)	44. (a)	45. (d)	46. (b)	47. (a)	48. (a)	49. (a)	50. (b)
51. (b)	52. (a)	53. (c)	54. (a)	55. (c)	56. (a)	57. (d)	58. (d)	59. (c)	60. (a)
61. (a)	62. (b)	63. (b)	64. (d)	65. (c)	66. (a)	67. (c)	68. (b)	69. (d)	70. (d)
71. (a)	72. (b)	73. (c)	74. (c)	75. (c)	76. (b)	77. (b)	78. (b)	79. (b)	80. (b)
81. (b)	82. (b)	83. (c)	84. (b)	85. (d)	86. (b)	87. (d)	88. (c)	89. (c)	90. (b)
91. (b)	92. (c)	93. (d)	94. (c)	95. (a)	96. (b)	97. (a)	98. (a)	99. (c)	100. (a)
101. (c)	102. (c)	103. (d)	104. (d)	105. (c)	106. (a)	107. (a)	108. (d)	109. (d)	110. (c)
111. (d)	112. (c)	113. (d)	114. (d)	115. (b)	116. (c)	117. (c)	118. (a)	119. (b)	120. (b)
121. (b)	122. (d)	123. (a)	124. (a)	125. (c)					

Adda247 GET IT ON Google Play

मॉडल पेपर 13

प्रवक्ता भर्ती परीक्षा (शारीरिक शिक्षा)

1. अधिगम या व्यवहार सिद्धान्त के प्रतिपादक हैं—
(a) कर्ट लेविन (b) मैक्डूगल
(c) फ्रॉयल (d) क्लार्क हल

2. कौन-सा प्रेरक जन्तजात नहीं हैं—
(a) आकांक्षा का स्तर (b) मद-व्यसन
(c) भूख (d) नींद

3. विद्यालय में पुरस्कारों से हानि होती है—
(a) आनन्द प्राप्ति
(b) मनोबल में वृद्धि
(c) उत्साहवर्द्धक
(d) केवल पुरस्कार के लिए कार्य करना

4. ऐसे प्रेरक जो विभिन्न व्यक्तियों के विभिन्न परिस्थितियों में पलने के कारण विकसित होते हैं, वे कहलाते हैं—
(a) सामाजिक प्रेरक (b) जन्मजात प्रेरक
(c) व्यक्तिगत प्रेरक (d) इनमें से कोई नहीं

5. निम्न में से जिसमें प्रेरणा योगदान नहीं करती, वह है—
(a) चरित्र निर्माण (b) उचित शिक्षा
(c) अनुशासन (d) कुशासन

6. प्रेरणा को प्रभावित करने वाले कारक हैं—
(a) आवश्यकताएँ (b) आकांक्षा स्तर एवं रुचि
(c) संवेगात्मक स्थिति (d) ये सभी

7. सुमेलित कीजिए—

कॉलम-I		कॉलम-II	
(A)	वायु द्वारा	1.	टिटेनस
(B)	जल द्वारा	2.	तपेदिक
(C)	सम्पर्क द्वारा	3.	हैजा
(D)	घाव द्वारा	4.	सिफलिस

	A	B	C	D		A	B	C	D
(a)	2	3	1	4	(b	2	3	4	1
(c)	3	2	4	1	(d)	4	3	2	1

8. निम्न में से कौन-सा रोग जल द्वारा नहीं फैलता?
(a) टायफाइड (b) इन्फ्लुएन्जा
(c) हैजा (d) अभी बॉयसिस

9. पीलपांव का रोग निम्न में से किसके द्वारा/कारण उत्पन्न होता है?
(a) घरेलू मक्खी (b) एनोफिलीज मच्छर
(c) क्यूलेक्स मच्छर (d) विटामिन 'बी' की कमी

10. ल्यूकेमिया किसकी बीमारी है?
(a) फेफड़ों की (b) त्वचा की
(c) नसों की (d) रक्त की

11. निम्न में से कौन छूत की बीमारी नहीं है?
(a) मीजिल्स (b) हिस्टीरिया
(c) दाद (d) इन्फ्ल्यूएन्जा

12. निम्न में से कौन-सा रोग वायरस द्वारा उत्पन्न होता है?
(a) हैजा (b) तपेदिक
(c) मलेरिया (d) चेचक

13. निम्न में से कौन-सी खेल गतिविधयों में 'स्ट्रेस फ्रेक्चर' हो सकता है?
(a) टेनिस व बास्केटबॉल (b) ट्रैक व फील्ड व जिमनास्टिक
(c) 'a' व 'b' दानों (d) इनमें से कोई नहीं

14. शारीरिक व मानसिक शुद्धि प्राप्त करने वाला योग है—
(a) राज योग (b) कर्म योग
(c) ज्ञान योग (d) हठ योग

15. लक्ष्मीबाई नेशनल कॉलेज ऑफ फिजिकल एजूकेशन को 'डीम्ड यूनिवर्सिटी' का दर्जा कब दिया गया?
(a) सन् 1982 में (b) सन् 1987 में
(c) सन् 1995 में (d) सन् 1985 में

16. ऊँची कूद में 'वेस्टर्न रोल' प्रचलित किया था—
(a) माईक स्वीनी ने (b) जॉर्ज होराइन ने
(c) डेव अल्ब्रीटन ने (d) इनमें से कोई नहीं

17. मन के जागरण तथा ज्ञान केन्द्रो को जाग्रत करने वाला योग है—
(a) राज योग (b) मन्त्र योग
(c) लय योग (d) भक्ति योग

18. ग्यारहवें विश्व कप क्रिकेट, 2015 की विजेता टीम है—
(a) आस्ट्रेलिया (b) श्रीलंका
(c) जिम्बाब्वे (d) भारत

Adda247 GET IT ON Google Play

19. पाठ्यक्रम होना चाहिए—
(a) बालकों की रुचियों पर आधारित
(b) भेदभाव से रहित
(c) व्यक्तित्व का विकास करने वाला
(d) उपरोक्त सभी

20. पाठ्यक्रम का संगठन होता है—
(a) शैक्षिक (b) मनोवैज्ञानिक
(c) व्यावहारिक (d) इनमें से कोई नहीं

21. ग्यारहवें विश्व कप क्रिकेट, 2015 की उपविजेता टीम है—
(a) पाकिस्तान (b) न्यूजीलैण्ड
(c) भारत (d) द. अफ्रीका

22. वर्ष 2011 की राष्ट्रीय जूनियर तैराकी चैम्पियनशिप किस प्रदेश ने जीती?
(a) महाराष्ट्र (b) ओडिशा
(c) उत्तर प्रदोश (d) राजस्थान

21. शारीरिक शिक्षा का पाठ्यक्रम किस विचारधारा पर आधारित है ?
(a) मनोवैज्ञानिक (b) सामाजिक
(c) जनतान्त्रिक (d) ये सभी

24. इमल्सीफाइड वसा का पाचन करता है—
(a) टाएलिन (b) इमाइलॉप्सिन
(c) स्टिएप्सिन (d) इरेप्सिन

25. लार में पाया जाने वाला एन्जाइम है—
(a) टायलिन (b) पेप्सिन
(c) रेनिन (d) ट्रिप्सिन

26. पित्त वाहिनी व अग्न्याशयी वाहिनी खुलती है—
(a) आमाशय में (b) ग्रहणी में
(c) आन्त्र में (d) मलाशय में

27. दूध में उपस्थित केसीनोजन को केसीन में बदलने वाला एन्जाइम है—
(a) पेप्सिन (b)रेनिन (c) ट्रिप्सिन (d) पित्त रस

28. ट्रिप्सिन एन्जाइम पाया जाता है—
(a) लार में (b) अग्नयाशय में
(c) आमाशय में (d) आन्त्र में

29. इमल्शन के बाद वसा का पाचन करने वाला एन्जाइम है—
(a) रेनिन (b) एमाइलेज
(c) स्टिएप्सिन (d) इरेप्सिन

29. श्वसन के बाद वसा का पाचन करने वाला एन्जाइम है—
(a) रेनिन (b) एमाइलेज
(c) स्टिएप्सिन (d) इरेप्सिन

30. श्वसन क्रिया से मानव शरीर में होती है—
(a) वृद्धि (b) ग्लूकोज का ऑक्सीकरण
(c) यूरिया का निर्माण (d) ग्लूकोज का निर्माण

31. ग्लाइकोलाइसिस कहाँ होता है?
(a) कोशिका द्रव्य में (b) हरित लवक में
(c) राइबोसोम में (d) माइट्रोकॉण्ड्रिया में

32. आटोजेनिक प्रशिक्षण तकनीक का उपयोग किसके लिए किया जाता है?
(a) शारीर में शिथिलन लाने के लिए
(b) चिन्ता स्तर को बढ़ाने के लिए
(c) काउण्अर लक्षणों से बचने के लिए
(d) खिलाड़ियों के प्रोत्साहन के लिए

33. अन्तर्मुखी की रुचि किसमें है?
(a) अपने आप में (b) दूसरों में
(c) अपने आप में और दूसरे में(d) ये सभी

34. नौ से ग्यारह वर्ष के बीच वर्धन (Growth) तथा विकास को क्या कहा जाता है?
(a) अर्ली चाइल्डहुड (b) लेटर चालल्डहुड
(c) प्यूबर्टी (d) प्री-एडोलसेन्स

35. बचपन में व्यवहार किससे अधिक प्रभावित होता है?
(a) साथी समुदाय से (b) परिवार से
(c) स्कूल से (d) धार्मिक संस्थानों से

36. साईको एनालिटिक सिद्धान्त के जन्मदाता हैं?
(a) पावलाव (b) फ्रायड (c) थार्नडाईक (d) गेस्टाल्ट

37. निम्न में से जनसंख्या का सही प्रतिनिधि क्या है?
(a) क्षेत्रीय नमूना (b) रेण्डम नमूना
(c) बहुमीय नमूना (d) इनमें से कोई नहीं

38. हेमस्ट्रिन्स और पीठ की लोच को किस प्रकार मापा जाता है?
(a) सिट एण्ड रीच टेस्ट (b) कप टेस्ट
(c) बूम रंग टेस्ट (d) इनमें से सभी

39. हार्वर्ड स्टेप टेस्ट किसने निर्मित किया था?
(a) हार्वर्ड (b) थोमसक्योरटन
(c) लूसेस ब्रोहा (d) सर्जेण्ट

40. सर्जेन्ट जम्प किसे मापता है?
(a) एक्सप्लोसिव लेग स्ट्रेन्थ (b) फुर्ती
(c) एक्सप्लोसिव आर्म स्ट्रेन्थ (d) लचीलापन

41. एक प्रायोगिक प्रारूप जो विषय विश्वसनीयता को नियन्त्रित करता है उसे अन्य किस नाम से जाना जाता है?
(a) फैक्टोरियल प्रारूप
(b) पोस्ट टेस्ट रेण्डम ग्रुप प्रारूप
(c) रेण्डल ग्रुप प्रारूप
(d) रोटेशनल ग्रुप प्रारूप

42. बारह मिनट दौड़ और चाल का प्रयोग मापने के लिये किया जाता है—
(a) शक्ति (b) गति
(c) हृदय सांस सहनशक्ति (d) इनमें से कोई नहीं

Adda247 GET IT ON Google Play

43. मांसपेशियों के प्रकार निश्चित किये जाते हैं?
(a) कैलोरीमीटर द्वारा (b) बायप्सी द्वारा
(c) स्पेक्ट्रोफोटोमीटर द्वारा (d) ये सभी

44. टायलिन एन्जाइम किसमें होता है?
(a) पेट (b) आंतडियां
(c) खाद्यनली (d) मनुष्यों की लार

45. ओडेमाकिस दशा में तुरन्त परिलक्षित होगा?
(a) मोच (b) मरोड़
(c) मांसपेशीय खिचांव (d) इनमें से कोई नहीं

46. अपवर्तन के दौरान बाँह गतिशील होती हैं—
(a) शरीर की ओर (b) शरीर से दूर
(c) छाती के समान (d) इनमें से कोई नहीं

47. पल्मोनरी आर्टरी रक्त को कहाँ से ले जाती है?
(a) राईट वेन्ट्रिकल
(b) लेफ्ट वेन्ट्रिकल
(c) राईट आरिकल
(d) लेफ्ट आरिकल

48. पेक्टोरेलिस मेजर को क्या कहा जाता है?
(a) मुक्केबाजी की मांसपेशी
(b) फेकने वाले की मांसपेशी
(c) चप्पू चलाने वाले की मांसपेशी
(d) उपरोक्त सभी

49. निम्न में से कौन-सा बॉल और साकेट का जोड़ है?
(a) कन्धे का जोड़ (b) कूल्हे को जोड़
(c) 'a' और 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

50. काफ मसल का वैज्ञानिक नाम क्या है?
(a) साइटोरियस (b) हेमस्ट्रिंग
(c) क्वाड्रीसेप्स (d) गेस्ट्रोनिमियस

51. एक मानक परीक्षण टैस्ट की वस्तुनिष्ठता किसके द्वारा मापी जाती है?
(a) एक ही व्यक्ति द्वारा टैस्ट तथा री-टैस्ट
(b) विभिन्न व्यक्तियों द्वारा टैस्ट तथा री-टैस्ट
(c) 'a' व 'b' दोनों
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

52. फेन्च कौशल टैस्ट किससे सम्बन्धित है?
(a) फुटबॉल (b) बास्केटबॉल
(c) वॉलीबॉल (d) हॉकी

53. टैस्ट का प्रयोग किया जाता है?
(a) मात्रा को निश्चित बनाने के लिए
(b) समाज को सेवा देने के लिए
(c) शिष्यों के कार्यकर्मों का मूल्यांकन करने के लिए
(d) निर्देश देने की पद्धति के लिए

54. व्यक्ति की लम्बाई मापन के लिए किस उपकरण का उपयोग किया जाता है?
(a) वर्निरयर स्केल (b) वेइंग स्केल
(c) स्टेडियोमीटर (d) डाइनेमोमीटर

55. क्राउस वेबर टैस्ट किसकी माप के लिए प्रयोग में लाया जाता है?
(a) शारीरिक क्षमता
(b) मोटर एजुकेबिलिटी
(c) कम से कम मांसपेशीय शक्ति
(d) खेल में कुशलता

56. स्पिलिट (Split half Method) हॉफ में क्या मापने के लिए प्रयोग में लाया जाता है?
(a) एक टैस्ट की वैधता
(b) एक टैस्ट की विश्वसनीयता
(c) एक टैस्ट की वस्तुपरकता
(d) ये सभी

57. सर्जेन्ट जम्प किस टैस्ट में शामिल है?
(a) ए. ए. एच. पी. ई. आर टैस्ट
(b) 'केफर टैस्ट'
(c) जे. सी आर. टैस्ट
(d) उपरोक्त सभी

58. पेनीकप टैस्ट (Penny cup test) किसका मूल्यांकन करता है?
(a) फुर्तीलापन (Agility)
(b) सामंजस्य (Co-ordination)
(c) गति (Speed)
(d) लोच (Flexibility)

59. सांख्यिकी का फार्मूला जो क्वारटाईल (Quartile) डेविएशन के परिकलन के लिए उपयोग में लाया जाता है—
(a) $AM+\left(\frac{\Sigma fd}{N}\right)$ (b) $\frac{Q_3-Q_1}{2}$
(c) $\frac{Q_3+Q_1}{2}$ (d) $LL+\left(\frac{\Sigma fd}{N}\right)i$

60. गीले स्पायरोमीटर का उपयोग नापने के लिए करते है—
(a) वायअल कैपिसिटी (Vital Caacity)
(b) ब्लड प्रेसर
(c) पल्स रेट
(d) फ्लेक्सिविटी

61. साकर स्किल नापा जाता है?
(a) मिलर वाल वाली टेस्ट (b) मैक्डोनाल्ट का टेस्ट
(c) स्पोर्ट नालेज टेस्ट (d) ये सभी

62. निम्न में से कौन-सा अनितयता (Veriability) का सबसे अधिक विश्वनीय मापदण्ड है?
(a) रेंज (b) क्वार्टाइल डेविएशन
(c) औसत डेविएशन (d) मानक डेविएशन

Adda247 GET IT ON Google Play

63. निम्न में से कौन-सा टेस्ट चयन का मापदण्ड नहीं है?
(a) टेसट का वर्गीकरण (b) वैज्ञानिक प्रामाणिकता
(c) शैक्षणिक ऊर्जा (d) प्रशासनिक व्यवहार्यता

64. ज्याय माध्य Mean के निकालने का सूत्र है—
(a) $AM + \left(\frac{\Sigma fd}{N}\right)$ (b) $LL + \left(\frac{\Sigma fd}{N}\right)$
(c) $AM + \left(\frac{\Sigma fd}{t}\right)$ (d) $LL + \left(\frac{\Sigma fd}{t}\right)$

65. सामान्य मोटर योग्यता टेस्ट (General Motor Educability Test) किसने प्रतिपादित किया?
(a) ग्रेमविल जानसन (Granville Johnson)
(b) फ्रेंच
(c) मैक्डोनाल्ड
(d) इनमें से कोई नहीं

66. एड़ी की मोच के तुरन्त लक्षण इससे परिलक्षित होते हैं?
(a) रक्त स्राव (b) क्रेपीटस
(c) ओडेमा (d) इनमें से कोई नहीं

67. राज्यों में सरकार को परामर्श देने का काम करता है—
(a) केन्द्रीय शिक्षा सलाहकार बोर्ड
(b) राज्य शिक्षा सलाहकार बोर्ड
(c) 'a' और 'b' दोनों
(d) मण्डलीय शिक्षा सलाह्कार बोर्ड

68. निरीक्षक का मुख्य कर्त्तव्य होना चाहिए—
(a) निर्णय देना (b) रिपोर्ट देना
(c) परामर्श देना (d) इनमें से कोई नहीं

69. परिषदों का सदस्य बनने के लिए अध्यापकों, प्रधानाचार्यों आदि के पास कम-से-कम कितने वर्षों का अनुभव होना चाहिए।—
(a) 7 (b) 10
(c) 12 (d) 15

70. सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर किसके द्वारा होता है?
(a) हार्ट मसल (b) पल्सप्रेशर
(c) धमनियों की सिकुड़न से (d) ये सभी

71. पानी में घुलनशील विटामिन है?
(a) विटामिन सी एवं बी. काम्पलेक्स
(b) विटामिन डी एवं ए
(c) विटामिन सी एवं डी
(d) विटामिन ए एवं सी

72. विटामिन बी की कमी से कौन-सा रोग होता है?
(a) बेरी-बेरी (b) स्कर्वी
(c) रिकेट्स (d) रतौंधी

73. नाइट्रोजन उपस्थित होता है?
(a) कार्बोहाइड्रेट में (b) वसा में
(c) प्रोटीन में (d) इनमें से सभी में

74. फैट (वसा) कहाँ एकत्रित होता है?
(a) कनेक्टिव टिशू में
(b)एडीपोस टिशू (Adipose Tissue) में
(c) काम्पेक्ट टिशू में
(d) केल्शेलियस टिशू में

75. वह फ्रेक्चर जिसमें केवल हड्डी टूटती है त्वचा नहीं फटती कहते है—
(a) साधारण फ्रेक्चर (b) ग्रीनस्टिक फ्रेक्चर
(c) कामीनूटेड फ्रेक्चर (d) इनमें से कोई नहीं

76. विद्यालयीन स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम के आधार है—
(a) स्वास्थ्य शिक्षण (b) स्वास्थ्यप्रद वातावरण
(c) स्वास्थ्य सेवाएँ (d) ये सभी

77. हॉप स्टेप व जम्प को नाम से जानते है—
(a) ट्रिपल जम्प (b) लांग जम्प
(c) हाई जम्प (d) पोलवोल्ट

78. आसन करने से निम्न लाभ है—
(a) नाड़ियो व आंतों की सफाई
(b) मन व शरीर को शक्ति प्राप्त करना
(c) शरीर स्वस्थ व सुडौल बनता है
(d) उपरोक्त सभी

79. समय, धन तथा खेल उपकरणों की बचत होती है—
(a) नॉक आउट प्रतियोगिता (b) लीग प्रतियोगिता
(c) 'a' और 'b' दोनों (d) उपरोक्त से कोई नहीं

80. नॉक आउट प्रतियोगिताएँ होती हैं—
(a) सिंगल नॉक आऊट, डबल नॉक आउट
(b) कन्सोलेशन प्रथम व द्वितीय प्रकार
(c) बेगनल्ड वाईल्ड
(d) उपरोक्त सभी

81. किसी प्रतियोगिता में जब टीम सीधी क्वार्टर फाइनल अथवा सेमी फाइनल खेलती है तो कहलाती है।—
(a) टीम की सामान्य सीडिंग (b) टीम की विशिष्ट सीडिंग
(c) 'a' और 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

82. निम्न में से कौन-सी मांसपेशी 'टेलर (Tailor muscle) मसल' के नाम से जानी जाती है?
(a) सारटोरियस (b) ग्लूटियस
(c) हेम्स्ट्रिंग्स (d) रेक्टस फीमोरिस

83. गोला फेंक के सेक्टर का कोण होता है—
(a) 45° (b) 40° (c) 55° (d) 50°

84. बाधा-दौड़ में बाधाओं की संख्या होती है—
(a) 12 (b) 10 (c) 6 (d) 8

85. सन्तुलित आहार में होना चाहिए—
(a) कार्बोहाइड्रेट (b) प्रोटीन
(c) विटामिन (d) ये सभी

Adda247 GET IT ON Google Play

86. फार्टलेक शरीर में विकसित करता है—
(a) ताकत को (b) फुर्ती को
(c) गति को (d) सहनशीलता को

87. 'ओलम्पिक' शहर विश्व के किस देश में स्थित है ?
(a) चीन में (b) जर्मनी में
(c) ग्रीस में (d) इटली में

88. स्टेडियोमीटर का प्रयोग किसकी माप के लिए करते हैं ?
(a) मोटापा
(b) शरीर के विभिन्न हिस्सों की परिधि
(c) ऊँचाई
(d) वजन

89. किस देश ने विश्व-कप फुटबॉल सबसे अधिक बार जीता है ?
(a) जर्मनी (b) अर्जेण्टीना
(c) फ्रांस (d) ब्राजील

90. टेबिल टेनिस गेंद का भार—
(a) 3.0 ग्राम (b) 2.5 ग्राम
(c) 2.0 ग्राम (d) 2.7 ग्राम

91. टेबिल टेनिस के टेबिल की लम्बाई-चौड़ाई होती है—
(a) 2.5 मीटर × 1.25 मीटर
(b) 2.74 मीटर × 1.525 मीटर
(c) 2.60 मीटर × 1.25 मीटर
(d) 2.74 मीटर × 1.5 मीटर

92. टेबिल टेनिस बॉल का डायमीटर—
(a) 40 m.m. (b) 42 m.m.
(c) 38 m.m. (d) 45 m.m.

93. एथलेटिक्स ट्रेक की लेन की चौड़ाई होती है—
(a) 1.20 मीटर (b) 1.22 मीटर
(c) 1.32 मीटर (d) 1.25 मीटर

94. 400 मीटर हर्डल्स (पुरुषों के लिए) में हर्डल से दूसरे हर्डल के बीच की दूरी होती है—
(a) 30 मीटर (b) 35 मीटर
(c) 25 मीटर (d) 28 मीटर

95. 'डायमण्ड' किस खेल मैदान का प्रचलित नाम है?
(a) क्रिकेट (b) सॉफ्ट बॉल
(c) नेट बॉल (d) हैण्डबॉल

96. राष्ट्रीय खेल पुरस्कारों के तहत खेल प्रशिक्षकों को कौन-सा पुरस्कार दिया जाता है ?
(a) द्रोणाचार्य पुरस्कार (b) गोल्डन बूट पुरस्कार
(c) अर्जुन पुरस्कार (d) ये सभी

97. किस दिन को भारत में राष्ट्रीय खेल दिवस के रूप में मनाया जाता है ?
(a) 29 अगस्त (b) 18 जनवरी
(c) 23 फरवरी (d) 26 मार्च

98. द्रोणाचार्य पुरस्कार के अनुसार पुरस्कार विजेता को दी जाने वाली नकद धनराशि वर्ष 2002 के अनुसार कितनी कर दी गई है ?
(a) पचास हजार रुपये (b) तीन लाख रुपये
(c) एक लाख रुपये (d) दो लाख रुपये

99. वर्ष 2010 के राष्ट्रमण्डल खेलों में किन दो नए खेलों को शामिल किया गया है ?
(a) क्रिकेट व तीरंदाजी (b) टेनिस व तीरंदाजी
(c) टेनिस व क्रिकेट (d) टेनिस व मोटर रेस

100. 'टी-20 विश्व कप क्रिकेट-2016' की विजेता टीम है?
(a) श्रीलंका (b) भारत
(c) वैस्टइंडीज (d) ऑस्ट्रेलिया

101. बी. बी. सी. ने किसे 20वीं शताब्दी का सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी घोषित किया है ?
(a) सर ब्रैडमैन (b) मोहम्मद अली
(c) सुनील गावस्कर (d) पेले

102. मूल्यांकन सहायक होता है—
(a) पाठ्यक्रम के परिवर्तन में (b) विद्यार्थियों के वर्गीकरण में
(c) उचित शैक्षिक निर्देशन में (d) ये सभी

103. मूल्यांकन की प्रक्रिया के चरण हैं—
(a) उद्देश्यों का निर्धारण व परिभाषीकरण
(b) अधिगम-अनुभव की योजना बनाना
(c) विभिन्न उपकरणों के माध्यम से प्रमाण प्रदान करना
(d) उपरोक्त सभी

104. व्यवहार परिवर्तन कितने भागों में विभाजित किया जा सकता है ?
(a) तीन (b) चार (c) पाँच (d) छः

105. व्यवहार परिवर्तन के भाग हैं—
(a) ज्ञानात्मक पक्ष (b) भावात्मक पक्ष
(c) क्रियात्मक पक्ष (d) ये सभी

106. कौन भावात्मक पक्ष के अन्तर्गत नहीं आता है ?
(a) विवरण (b) नियन्त्रण
(c) अनुमूल्यन (d) इनमें में कोई नहीं

107. निम्न में से कौन क्रियात्मक पक्ष में नहीं आता है?
(a) उत्तेजना (b) समायोजन
(c) व्यवस्थापन (d) क्रियान्वयन

108. कौन क्रियात्मक पक्ष के अन्तर्गत आता है ?
(a) कौशल (b) चरित्रीकरण
(c) ग्रहण करना (d) प्रतिक्रिया करना

109. निम्न में से कौन भावात्मक पक्ष के अन्तर्गत आता है ?
(a) उत्तेजना (b) स्वभावीकरण
(c) विवरण (d) समायोजन

Adda247
GET IT ON Google Play

110. सतत श्रेणी में मध्यका निकालने का सूत्र होता है—

(a) $X = l_1 + \frac{l_2 - l_1}{f}(m - c)$ (b) $X = l_1 + \frac{i}{f}\left(\frac{n}{2} - c\right)$

(c) $X = L + \frac{n2 - pcf}{f} \times i$ (d) ये सभी

111. वह मूल्य जिसका प्रयोग समंकमाला में सबसे अधिक बार होता है, कहलाता है—

(a) माध्य (b) मध्यका

(c) बहुलक (d) इनमें से कोई नहीं

112. किसके अनुसार, ''किसी वितरण का वह मूल्य बहुलक कहलाता है, जिसके चारों ओर श्रेणी की इकाइयाँ अधिक-से-अधिक केन्द्रित होती हैं''?

(a) सेक्राइस्ट (b) क्रॉक्सटन व काउडेन

(c) कोनर व काउडेन (d) कोनर व सेक्राइस्ट

113. बहुलक निकाला जा सकता है—

(a) केवल व्यक्तिगत श्रेणी में (b) केवल खण्डित श्रेणी में

(c) केवल सतत श्रेणी में (d) इनमें से कोई नहीं

114. खण्डित श्रेणी में बहुलक निकालने की कितनी विधियाँ हैं ?

(a) एक (b) दो (c) तीन (d) चार

115. खण्डित श्रेणी में बहुलक निकाला जाता है—

(a) निरीक्षण द्वारा (b) समूहीकरण द्वारा

(c) 'a' व 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

116. 50-80 प्रबलता (प्रतिशत में) किस आयु के बच्चों की होनी चाहिए?

(a) 15 (b) 16 (c) 17 (d) 18

117. टिटल के अनुसार बल प्रशिक्षण द्वारा बलवृद्धि की मात्रा स्त्रियों में कितने प्रतिशत कम होती है?

(a) 20% (b) 25% (c) 35% (d) 40%

118. पेशीय अतिवृद्धि किसमें अधिक होती है?

(a) स्त्रियों में (b) पुरुषों में

(c) बच्चों में (d) सब में बराबर

119. टिटल ने कितने पुरुषों पर अध्ययन किया?

(a) 253 (b) 255 (c) 235 (d) 245

120. टिटल कितनी स्त्रियों पर अध्ययन के उपरान्त निष्कर्ष पर पहुँचा?

(a) 270 (b) 207 (c) 272 (d) 227

121. किस पद्धति में उच्चतम तथा निम्नतम अवरोध क्रमानुसार घटते-बढ़ते रहते हैं?

(a) वृत्तीय पद्धति (b) अवरोहात्मक पद्धति

(c) आरोहात्मक पद्धति (d) भेद पद्धति

122. उपरोक्त प्रश्न में प्राप्त अंकों के आधार पर खिलाड़ी को कौन-सा समूह प्राप्त होगा?

(a) जूनियर (b) सब-जूनियर (c) सीनियर (d) लोअर

123. किस आयु तक लड़कियों का विकास अधिकतम होता है?

(a) 14 वर्ष (b) 15 वर्ष (c) 17 वर्ष (d) 18 वर्ष

124. $\frac{\text{आयु} + \text{ऊँचाई} + \text{भार}}{3}$ का प्रयोग किसके वर्गीकरण के लिए किया जाता है?

(a) लड़कों के (b) लड़कियों के

(c) 'a' व 'b' दोनों के (d) वयस्कों के

125. लड़कियों का वर्गीकरण करने का सूत्र है—

(a) 20 आयु + 6 भार + कद

(b) 20 आयु + 6 कद + भार

(c) $\frac{20\ \text{आयु} + 6\ \text{भार} + \text{कद}}{3}$

(d) $\frac{20\ \text{आयु} + 6\ \text{कद} + \text{भार}}{3}$

उत्तरमाला

1.	(d)	2.	(a)	3.	(d)	4.	(c)	5.	(d)	6.	(d)	7.	(b)	8.	(b)	9.	(c)	10.	(d)
11.	(b)	12.	(d)	13.	(c)	14.	(d)	15.	(c)	16.	(b)	17.	(a)	18.	(a)	19.	(d)	20.	(b)
21.	(b)	22.	(a)	23.	(c)	24.	(c)	25.	(a)	26.	(b)	27.	(b)	28.	(b)	29.	(c)	30.	(c)
31.	(a)	32.	(a)	33.	(a)	34.	(b)	35.	(b)	36.	(b)	37.	(b)	38.	(a)	39.	(a)	40.	(a)
41.	(a)	42.	(c)	43.	(b)	44.	(d)	45.	(a)	46.	(a)	47.	(a)	48.	(b)	49.	(c)	50.	(d)
51.	(b)	52.	(d)	53.	(c)	54.	(c)	55.	(c)	56.	(b)	57.	(c)	58.	(b)	59.	(b)	60.	(a)
61.	(b)	62.	(d)	63.	(a)	64.	(a)	65.	(a)	66.	(b)	67.	(b)	68.	(c)	69.	(b)	70.	(a)
71.	(a)	72.	(a)	73.	(c)	74.	(b)	75.	(a)	76.	(d)	77.	(a)	78.	(d)	79.	(a)	80.	(d)
81.	(c)	82.	(a)	83.	(b)	84.	(b)	85.	(d)	86.	(b)	87.	(c)	88.	(c)	89.	(d)	90.	(d)
91.	(b)	92.	(a)	93.	(b)	94.	(b)	95.	(b)	96.	(a)	97.	(a)	98.	(b)	99.	(b)	100.	(c)
101.	(b)	102.	(b)	103.	(d)	104.	(a)	105.	(d)	106.	(b)	107.	(c)	108.	(a)	109.	(c)	110.	(d)
111.	(c)	112.	(d)	113.	(d)	114.	(b)	115.	(c)	116.	(d)	117.	(c)	118.	(b)	119.	(a)	120.	(c)
121.	(d)	122.	(a)	123.	(b)	124.	(b)	125.	(d)										

Adda247 GET IT ON Google Play

मॉडल पेपर 14

प्रवक्ता भर्ती परीक्षा
(शारीरिक शिक्षा)

1. डब्ल्यूटीए खिताब जीतने वाली पहली भारतीय खिलाड़ी है—
(a) सानिया मिर्जा (b) शिखा ओबेरॉय
(c) रूपा गांगुली (d) श्वाति दांडेकर

2. पुरुषों की सबसे पहली राष्ट्रीय खो-खो चैम्पियनशिप सन् 1960 में इस शहर में हुई—
(a) इन्दौर (b) पूना
(c) कोल्हापुर (d) विजयवाड़ा

3. राष्ट्रीय जूनियर खो-खो चैम्पियनशिप कब से प्रारम्भ की गई?
(a) 1970 ई. (b) 1971 ई.
(c) 1972 ई. (d) 1973 ई.

4. शारीरिक शिक्षा के पाठ्यक्रम में किसका अधिक महत्त्व है ?
(a) उद्देश्य का (b) सिद्धान्तों का
(c) प्रयोग का (d) इन सभी का

5. नाइट वॉचमैन के रूप में टेस्ट क्रिकेट में सर्वाधिक रन बनाने का विश्व कीर्तिमानधारी बल्लेबाज है—
(a) मार्क बाउचर (b) सैयद किरमानी
(c) जैसन गिलेस्पी (d) कामरान अकमल

6. सबसे कम आयु में टैस्ट शतक बनाने वाला बैट्समैन है—
(a) फारुख इंजीनियर (b) मोहम्मद अशरफुल
(c) सुनील गावस्कर (d) कपिलदेव

7. निम्न में से किस खिलाड़ी ने टेस्ट क्रिकेट में 500 या उससे अधिक विकेट नहीं लिए है—
(a) कर्टने वाल्श (b) मुथैया मुरलीधरन
(c) कपिल देव (d) शेंन वार्न

8. सबसे कम आयु में विम्बलडन चैम्पियन बना पुरुष टेनिस खिलाडी—
(a) जॉन मैकनरो (b) बोरिस बेकर
(c) इवान लैण्डल (d) इनमें से कोई भी नहीं

9. खेल स्पर्धाओं में दर्शकों की उपस्थिति?
(a) सदैव बुरा प्रभाव डालती है
(b) सदैव स्तर को बढ़ाती है
(c) कुप्रभाव व स्तर सुधार कर सकती है
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

10. खिलाड़ियों के बीच फ्रस्ट्रेशन का क्या कारण है?
(a) खराब प्रदर्शन का परिणाम
(b) सामान्यतया आकांक्षा और योग्यता के स्तर के बीच तारतम्पहीनता
(c) अच्छे प्रदर्शन का परिणाम
(d) स्पर्धात्मक खेलों का स्वाभविक परिणाम

11. प्रेरणा के आवश्यकता सिद्धान्त का प्रतिपादन किसने किया था?
(a) पावलोव (Pavlov) (b) सिंगर (Singer)
(c) पास्लो (Paslow) (d) आईजेन्क (Eysenck)

12. वृद्धि को प्रभावित करने वाले घटक हैं?
(a) आनुवंशिकता (b) आहार
(c) व्यायाम (d) इनमें से सभी

13. बहिर्मुख किसमें रुचि रखते है?
(a) अपने आप में
(b) दूसरों में
(c) अपने आप में और दूसरों में
(d) उपरोक्त सभी

14. 'कबड्डी फेडरेशन ऑफ इण्डिया' की स्थापना कब हुई थी ?
(a) सन् 1949 (b) सन् 1950
(c) सन् 1951 (d) सन् 1952

15. 'भारतीय हॉकी संघ' की स्थापना कब हुई थी ?
(a) सन् 1927 (b) सन् 1928 (c) सन् 1925 (d) सन् 1930

16. 'भारतीय कुश्ती संघ' की स्थापना कब हुई थी ?
(a) सन् 1944 (b) सन् 1949
(c) सन् 1948 (d) सन् 1950

17. किस भारतीय को भारत में समस्त एकदिवसीय क्रिकेट मैच आजीवन देखने का पुरस्कार मिला है ?
(a) हेमामालिनी (b) सुश्री मायावती
(c) लता मंगेशकर (d) इनमें से कोई नहीं

18. रक्त के थक्के के निर्माण में आवश्यक है—
(a) प्लाज्मा (b) लाल रुधिर कणिकाएँ
(c) श्वेत रुधिर कणिकाएँ (d) रक्त प्लेटलेट्स

Adda247 GET IT ON Google Play

19. रक्त समूह-A की कणिकाओं में पाई जाने वाली एण्टीजन है—
(a) A (b) B
(c) A और B (d) इनमें से कोई नहीं

20. निम्न में किस रक्त समूह में कणिकओं में एण्टीजन का अभाव होता है—
(a) A (b) B (c) AB (d) O

21. सर्वत्र दाता रक्त समूह है—
(a) A (b) B (c) AB (d) O

22. सर्वत्र ग्राही रक्त समूह है—
(a) A (b) B (c) AB (d) O

23. श्वेत कणिकाओं का प्रमुख कार्य है—
(a) रक्त का थक्का बनाना (b) रोगाणुओं को नष्ट करना
(c) ऑक्सीजन परिवहन (d) ये सभी

24. प्रोटीन पाचक एन्जाइम है—
(a) एमाइलेज (b) टायलिन
(c) माल्टेज (d) पेप्सिन

25. मनुष्य में लार ग्रन्थियों की संख्या है—
(a) एक जोड़ी (b) दो जोड़ी
(c) तीन जोड़ी (d) चार जोड़ी

26. पित्त रस का निर्माण करता है—
(a) पित्ताशय (b) यकृत
(c) अग्न्याशय (d) वृषण

27. माण्ड का पाचन करने वाला एन्जाइम हैं—
(a) एमाइलेज (b) पेप्सिन
(c) रेनिन (d) ट्रिप्सिन

28. शारीरिक तन्दुरुती की योग्यता है—
(a) दैनिक कार्य करना (b) मूलभूत कौशल नापना
(c) समूह का वर्गीकरण (d) इनमें से कोई नहीं

29. जे. सी. आर. टेस्ट समावेश करते है—
(a) सारजेण्ट जम्प, चिनिंग एवं शटल रन
(b) मोडिफाईड चिन अप, स्प्रिण्ट रेस एवं सिट अप्स
(c) इन्डयोरेन्स रन, हाई जम्प एवं रोड जम्प
(d) उपरोक्त सभी

30. परीक्षण पुनर्परीक्षण पद्धति का किसके निर्धारण में प्रयोग किया जाता है?
(a) मान्यता (b) वस्तुनिष्ठता
(c) विश्वसनीयता (d) प्रतिमान

31. विस्तार का अहम बिन्दु क्या है?
(a) मध्यवर्ती (b) औसत डेविएशन
(c) माध्य (d) विधा

32. रसल लेंग टेस्ट किस खेल के लिए है?
(a) बास्केटबाल (b) हॉकी
(c) फुटबॉल (d) बॉलीबॉल

33. डॉ. कैनेथ कपूर किस परीक्षण विधि के प्रतिष्ठाता है?
(a) हारवर्ड स्टेप टेस्ट
(b) बारह मिनट दौड़ भाग टेस्ट
(c) जे. सी. आर टेस्ट
(d) ए. ए. एच. पी. ई आर. यूथ फिटनेस टेस्ट

34. मोच आने के कारण—
(a) टूटी हुई हड्डी
(b) हड्डी के छोर का जगह से हिलना
(c) खिंचना या लिगामेन्ट्स के जोड़ों का फटना
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

35. किस राज्य के पूर्व मुख्यमन्त्री अपने अध्ययन काल में विश्वविद्यालय की फुटबॉल, क्रिकेट, हॉकी एवं एथलेटिक्स के कप्तान रह चुके हैं?
(a) उड़ीसा के मुख्यमन्त्री बीजू पटनायक
(b) उत्तर प्रदेश की मुख्यमन्त्री सुश्री मायावती
(c) उत्तराखण्ड के मुख्यमन्त्री नाराण दत्त तिवारी
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

36. बी. सी. गुप्ता ट्रॉफी किस खेल से सम्बन्धित है—
(a) फुटबॉल (b) हेण्डबॉल
(c) बॉलीबॉल (d) बॉस्केटबॉल

37. हेण्डबॉल खेल में पुरुषों के लिए खेल का समय होता है—
(a) 55 मिनट (b) 80 मिनट
(c) 60 मिनट (d) 65 मिनट

38. हेण्डबॉल के गोल पोस्ट की मापदण्ड होती है?
(a) 2×2 मिटर (b) 3×2 मिनट
(c) 4×2 मिनट (d) 5×2 मिनट

39. निम्न में से डबल फॉल्ट किस खेल से सम्बन्धित है—
(a) बैडमिण्टन (b) हेण्डबॉल
(c) गोल्फ (d) रगबी

40. थॉमस कप किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) टेबल टेनिस (b) लॉन टेनिस
(c) बैडमिण्टन (d) पोलो

41. लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान की स्थापना कब हुई:
(a) 1958 में (b) 1957 में (c) 1956 में (d) 1955 में

42. प्रकृति एवं प्रशिक्षण प्रभाव किसमें सहायक होता है?
(a) सामाजिक विकास (b) तनाव नियन्त्रण
(c) व्यक्तिगत भिन्नता (d) तनाव उत्तेजन

43. 'कन्डीशन रिस्पान्स' का सिद्धान्त किसने दिया?
(a) थार्नडाईक (b) पावलोव (c) जुंग (d) मैक्डूगल

44. अप्लाईड न्यूट्रीशन प्रोग्राम को भारत सरकार ने किसी सहायता से शुरू किया?
(a) यू. एन. आर. ए. (b) युनिसेफ
(c) यू. एन. डी. पी. (d) यू. एस. ए. आई. डी.

Adda247 GET IT ON Google Play

45. मानव शरीर में ऊर्जा प्राप्ति के मुख्य दो स्रोत हैं—
(a) पानी एवं खनिज पदार्थ (b) वसा एवं विटामिन
(c) प्रोटीन एवं विटामिन (d) कार्बोहाइड्रेट्स एवं प्रोटीन

46. 'एड्स' किसको इंगित करता है?
(a) एक्वायर्ड इम्यूनो डेफिसियेन्सी सिन्ड्रोम
(b) ऑल इण्डिया डिपार्टमेन्ट ऑफ सर्जरी
(c) एक्वायर्ड इण्डियन डिसीस सिस्टम
(d) एनोबोलिक इन्ड्यूस्ड डोप सिन्ड्रोम

47. टेनिस खेल के कौशल्य जाने जाते है—
(a) मिलर बॉलीबाल टैस्ट (b) मैक्डोनाल्ड टैस्ट
(c) डायर्स टैस्ट (d) इनमें से सभी

48. संगठित खेल में व्यक्तिगत तथा समाज दोनों के लिए भागीदारी परिणाम क्या है?
(a) सकारात्मक (b) नकारात्मक
(c) दोनों (d) अनिश्चित

49. मानसिक सीखने का दूसरा नाम क्या है?
(a) संज्ञानात्मक सीखना (b) भावात्मक सीखना
(c) मोटर लर्निंग (d) ये सभी

50. दूध में कौन से खनिज पदार्थ की मात्रा अत्यधिक है?
(a) खनिज पदार्थ (b) प्रोटीन
(c) वसा (d) कार्बोहाईड्रेट

51. नाक से खून बहने की अवस्था में एक खिलाड़ी को दी जाने वाली सलाह—
(a) खड़े रहने के कारण (b) बैठने के कारण
(c) लेटने के कारण (d) ये सभी

52. स्वास्थ्य एक सम्पूर्ण तन्दुरुस्ती के अर्थ में किसने प्रस्तावित किया था?
(a) यूनीसेफ (b) यूनेस्को
(c) डब्ल्यू. एच. ओ (d) आहपेर्ड (Aahperd)

53. जीवित प्राणियों में भोजन की आवश्यकता किसकी प्राप्ति के लिए होती है?
(a) आर्क्सीजन (b) जल (c) आर्गनिक पदार्थ (d) ऊर्जा

54. प्रोटीन सहायता करता है?
(a) ऊर्जा देने में
(b) शरीर के बनाने में (विकास में)
(c) रक्षा करने में
(d) चोट ठीक करने में

55. 'जिमनास्टिक प्रक्रियाओं की सैनिक प्रणाली' नामक पुस्तक किसने लिखी?
(a) आर्चीबाल्ड मेकलेरिन (Archibald Maclarin)
(b) जॉन क्रिस्टोफ फेडरिक गटमथ
(c) डॉ. डयूडले एलन सार्जेन्ट
(d) जॉन बेस्डो

56. अमेरिका के महाविद्यालयों में शारीरिक शिक्षा को प्रारम्भ करवाने को श्रेय किसे जाता है?
(a) आर्चीबाल्ड मेकलेरिन (b) जॉन बेस्डो
(c) डॉ. डयूडले एलन सार्जेन्ट (d) इनमें से कोई नहीं

57. वसा (Fat) निम्न प्रकार के होते है—
(a) सेचूरेटेड व अनसेचुरेटेड
(b) अनसेचुरेटेड व पालीसेचुरेटेड
(c) सेचुरेटेड, अनसेचुरेटेड व पालीसेचुरेटेड
(d) सेचुरेटेड व पालीसेचुरेटेड

58. पॉलीअनसेचुरेटेड फेट प्राप्त होते हैं—
(a) मूगफली और जैतून के तेल में
(b) सोयाबीन तेल और बिनौले के तेल में
(c) मक्खन, दूध व क्रीम में
(d) नारियल के तेल और घी में

59. मनुष्य में हेमरेज (Hemorrhage) का खतरा किस विटामिन की कमी से बढ़ जाता है?
(a) विटामिन E (b) विटामिन K
(c) विटामिन B (d) विटामिन D

60. बॉलीबॉल खेल के जन्मदाता कौन थे?
(a) जॉनसन
(b) विलियम मोरगन (William Morgan)
(c) एलन सार्जेन्ट
(d) जॉन बेस्डी

61. ओलम्पिक छल्लों (रिंग) में रंगों का क्रम होता है?
(a) पीला, नीला, काला, हरा और लाल
(b) नीला, पीला, काला, हरा और लाल
(c) लाल, नीला, पीला, काला और हरा
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

62. पोल वाल्ट हेतु रन वे की लम्बाई होती है—
(a) 30 से 40 मीटर (b) 40 से 45 मीटर
(c) 45 से 50 मीटर (d) 50 से 55 मीटर

63. पुरुषों के लिए हेन्डबॉल का वजन होता है—
(a) 425 से 475 ग्राम (b) 400 से 450 ग्रामा
(c) 460 से 500 ग्राम (d) 460 से 510 ग्राम

64. टेबिल टेनिस गेन्द का भार—
(a) 3.0 ग्राम (b) 2.5 ग्राम
(c) 2.0 ग्राम (d) 2.7 ग्राम

65. टेबिल टेनिस के टेबिल की लम्बाई-चौड़ाई होती है—
(a) 2.5 मीटर × 1.25 मीटर (b) 2.74 मीटर × 1.525 मीटर
(c) 2.60 मीटर × 1.25 मीटर (d) 2.74 मीटर × 1.5 मीटर

66. टेबिल टेनिस बॉल का डायमीटर—
(a) 40 M.M. (b) 42 M.M
(c) 38 M.M (d) 42 M.M

Adda247 GET IT ON Google Play

67. फिटनेस क्या है?
(a) स्वस्थ
(b) छरहरा बदन
(c) धनी
(d) किसी की अन्तः शक्तियों की क्षमता

68. किस गति में व्यक्ति के शरीर का अंग केन्द्र के इर्द-गिर्द घूमता है?
(a) रैखित गति (b) आवर्ती गति
(c) घूर्णन गति (d) सरल गति

69. एक दौड़ में भाग लेने वाले एथलीट की गति होती है—
(a) रैखिक (b) आवर्ती (c) घूर्णन (d) मध्यम

70. गति के कितने नियम हैं?
(a) एक (b) दो (c) तीन (d) चार

71. गति के नियम प्रतिपादित किए थे—
(a) गैलीलियो ने (b) टॉमसन ने
(c) न्यूटन ने (d) एडीसन ने

72. गति के पहले नियम को कहते हैं—
(a) आवेग का नियम (b) संवेग का नियम
(c) त्वरण का नियम (d) जड़त्व का नियम

73. गति के दूसरे नियम को कहते हैं—
(a) आवेग का नियम (b) त्वरण का नियम
(c) जड़त्व का नियम (d) इनमें से कोई नहीं

74. स्कीन फोल्ट कैलिपर मापता है—
(a) शरीर का भार (b) शरीर की श्वसन क्रिया
(c) शरीर की ऊँचाई (d) शरीर की चर्बी

75. साँप के काटने पर क्या किया जाएगा?
(a) बैण्डेज का उपयोग (b) चूषण
(c) एन्टीसेप्टिक का उपयोग (d) टूर्निकेट बैण्डेज का उपयोग

76. अँगुली की चोट के लिए किस प्रकार के बैण्डेज का उपयोग किया जाएगा?
(a) टूर्निकेट बैण्डेज (b) क्रेप बैण्डेज
(c) ट्रैंगुलर बैण्डेज (d) रॉलर बैण्डेज

77. कौन-सा रक्त समूह यूनिवर्सल डोनर है?
(a) O (b) A (c) B (d) AB

78. निम्नलिखित में से कौन-सा विटामिन-D का एक उत्तम स्रोत माना जाता है?
(a) सूर्य किरणें (b) गेहूँ (c) गाजर (d) खट्टे फल

79. पेशी खिंचाव का क्या कारण होता है?
(a) अत्यधिक प्रशिक्षण (b) सन्तुलित आहार
(c) पर्याप्त गर्माहट (d) अच्छा लचीलापन

80. समय तालिका के निर्माण में—
(a) शिक्षकों के हित का ध्याान रखा जाए
(b) विद्यालय में उपलब्ध सामग्री का ध्याान रखा जाए
(c) शिक्षा विभागीय नियमों का ध्यान रखा जाए
(d) उपरोक्त सभी

81. पाठ्यक्रम सहगामी क्रियाएँ आधारित हैं—
(a) क्रिया के सिद्धान्त पर (b) रुचि के सिद्धान्त पर
(c) नियोजन के सिद्धान्त पर (d) ये सभी

82. पाठयक्रम सहगामी क्रियाएं निम्नलिखित में से किसकी पूर्ति में सहायक हैं?
(a) वैयक्तिक आवश्यकताओं
(b) सामाजिक आवश्यकताओं
(c) किशोरावस्था की आवश्यकताएँ
(d) उपरोक्त सभी

83. पाठ्यक्रम सहगामी क्रियाएं सहायक हैं—
(a) नैतिक गुणों के विकास में
(b) अनुशासन स्थापित करने में
(c) विशेष रुचियों के विकास में
(d) उपरोक्त सभी

84. साहित्यिक पाठ्य-सहगामी क्रिया है—
(a) श्रमदान
(b) सहकारी दुकान एवं बैंक
(c) वाद-विवाद एवं कविता प्रतियोगिताएँ
(d) जूनियर रेडक्रॉस

85. विद्यालय पत्रिका का प्रकाशन किस प्रकार की पाठ्य सहगामी क्रिया है?
(a) शारीरिक (b) सांस्कृतिक
(c) सामाजिक (d) शैक्षिक एवं साहित्यिक

86. नागरिक प्रशिक्षण सम्बन्धी पाठ्य-सहगामी क्रिया है—
(a) वाद-विवाद (b) अंत्याक्षरी
(c) पिकनिक संसद (d) सामूहिक खेल एवं मंडल

87. शरीरिक शिक्षा का पाठ्यक्रम एवं शिक्षण-विधियों का निर्धारण किया जाता है बालक के—
(a) विकास के लिए
(b) रुचि के अनुकूल
(c) आवश्यकता एवं योग्यता अनुसार
(d) उपरोक्त सभी

88. गवर्नमेन्ट कॉलेज ऑफ फिजिकल एजूकेशन हैदराबाद दक्षिण की स्थापना कब हुई?
(a) 1930 ई. (b) 1931 ई.
(c) 1932 ई. (d) 1933 ई.

89. द गवर्नमेन्ट इन्स्टीट्यूट फॉर फिजिकल एजूकेशन सोसाइटी की स्थापना कब हुई—
(a) 1935 ई. (b) 1936 ई.
(c) 1938 ई. (d) 1940 ई.

90. श्री हनुमान व्यायाम प्रसारक पण्डल अमरावती की स्थापना दो वैद्य भाइयों पण्डित अम्बादास पंत और अनंत के वैद्य ने इस वर्ष की—
(a) 1912 ई. (b) 1913 ई.
(c) 1914 ई. (d) 1915 ई.

Adda247 GET IT ON Google Play

91. केन्द्र सरकार द्वारा ऑल इण्डिया कौंसिल ऑफ स्पोर्ट्स की स्थापना कब की गई?
(a) 1954 ई. (b) 1955 ई.
(c) 1956 ई. (d) 1957 ई.

92. अखिल भारतीय खेल कौंसिल (All India Council of Sport) के प्रथम अध्यक्ष थे—
(a) दलीप सिंह (b) जन. के. एम. करियप्पा
(c) डॉ. सूबागआन (d) दोराबजी

93. अखिल भारतीय खेल कौंसिल (All India Council of Sports) के स्थापना इस उद्देश्य के लिए की गई—
(a) केन्द्रीय सरकार को स्पोर्ट्स और खेलों के विषय में सलाह देना
(b) सरकार, स्पोर्ट्स फेडरेशन तथा एसोसिएशन के मध्य मध्यस्थता रखना
(c) राष्टीय स्तर पर संगठित स्पोर्ट्स संस्थओं को मान्यता देना
(d) उपरोक्त सभी

94. भारत में ओलम्पिक लहर का शुभारम्भ इस खेल प्रेमी द्वारा किया गया—
(a) सर दोराबजी जमशेदजी टाटा
(b) महाराजा यादविन्दर सिंह
(c) महाराजा दलीप सिंह
(d) डॉ. सुबागआन

95. बिनेट योजना का प्रतिपादन किसने किया?
(a) फ्रायड (b) पार्कहर्स्ट
(c) कार्लटन वांशर्वन (d) सायमन

96. ''शोध ऐसी व्यवस्थित प्रक्रिया है जो नई खोज करती है तथा संकलित एवं सुसंगठित ज्ञान का विकास करती है,'' शोध की परिभाषा किस विद्वान ने दी है—
(a) जोन वेस्ट (b) स्पार
(c) रेडमन (d) मोरी

97. ''कोई भी विद्वतापूर्ण अन्वेषण जो सत्य तथ्य एवं निश्चितता प्राप्ति के लिए किया जाता है वही शोध है,'' शोघ की परिभाषा इस विद्वान् ने दी है—
(a) स्पार एवं रस्वेन्सन (b) रेडमन
(c) मोरी (d) जॉन वेस्ट

98. मौलिक सैद्धान्तिक शोध में बल दिया जाता है—
(a) नए सिद्धान्त का सूत्रपात तथा पुराने सिद्धान्त की समीक्षा
(b) वास्तविक घटनाओं तथा परिस्थितियों पर लागू कर परिणाम प्राप्त करना
(c) समस्या अथवा घटना के क्रिया पर बल देना
(d) उपरोक्त सभी

99. ''परिकल्पना (Hypothesis) ऐसी मान्यता है जिसका परीक्षण करने के लिए प्रयोगात्मक जाँच की जाती है'' यह परिभाषा है—
(a) बोगार्डस की (b) गुडे एवं हाट की
(c) पी बी यंग की (d) इनमें से किसी की नहीं

100. ''परीक्षित किए जाने वाले प्रस्तावों को परिकल्पना कहा जाता है,'' यह परिभाषा है—
(a) पी. वी. यंग की (b) बोगार्डस की
(c) गुडे की (d) हॉट की

101. मस्तिष्क के निर्माण एवं उसके संचालन में किस कोशिका की महत्वपूर्ण भूमिका होती है?
(a) तंत्रिका कोशिका (b) विज्यूल कॉर्टेक्स
(c) नोटेवलि (d) सेरेबेल्लम

102. ऊँचाई पर खिलाड़ी के प्रदर्शन क्षमता में गिरावट का प्रमुख कारण है—
(a) ऑक्सीजन की कमी (b) सांस फूलना
(c) हवा के घनत्व में कमी (d) ठंडी और शुष्क हवा

103. ऊष्मीकरण कितने प्रकार का होता है?
(a) 2 (b) 3 (c) 4 (d) 5

104. सामान्य ऊष्मीकरण के निम्नलिखित में कौन-सा एक तत्त्व नहीं है?
(a) हाथ और कंधों का व्यायाम (b) गर्दन का व्यायाम
(c) कमर का व्यायाम (d) जॉगिंग

105. विशिष्ट ऊष्मीकरण का कौन-सा, एक तत्व नहीं है?
(a) जॉगिंग (b) धीमी गति से दौड़ना
(c) लम्बे कदम (d) पैरों का व्यायाम

106. जिस व्यायाम से माँसपेशियों से संकुचन और प्रसारण होता है उस व्यायाम को कहते हैं—
(a) गतियुक्त व्यायाम (b) गतिहीन व्यायाम
(c) स्वतन्त्र व्यायाम (d) समान गति व्यायाम

107. गतियुक्त व्यायामों में किस व्यायाम को शामिल किया जाता है?
(a) स्पीड प्ले (b) फोर्ट लेक
(c) जॉगिंग (d) तीव्रगति से टहलना

108. फार्टलेक प्रशिक्षण किस खेल के खिलाड़ियों के लिए सबसे अच्छा है?
(a) लम्बी दौड़ (b) लम्बी कूद
(c) कबड्डी (d) हॉकी

109. फार्टलेक प्रशिक्षण का निम्नलिखित में कौन-सा एक लाभ नहीं है?
(a) थकान महसूस नहीं होती
(b) शक्ति एवं सहनशीलता का विकास
(c) सभी दौडों में भाग लेने वाले खिलाडियों के लिए उपयोगी
(d) इसमें प्रशिक्षक की भूमिका उपयोगी होती

110. 'मैनुअल ऑन मेजरमेन्ट एण्ड टेस्टिंग किसकी प्रसिद्ध कृति है।
(a) एमहेर्स्ट (b) डॉ. सार्जेंट
(c) हिचकौंक (d) मैकलॉरेन

111. सर्वप्रथम किस वर्ष मनोवैज्ञिनिक प्रयोगशाला की स्थापना की गई—
(a) 1879 ई. में (b) 1885 ई. में
(c) 1895 ई. में (d) 1900 ई. में

Adda247
GET IT ON Google Play

112. सर्वप्रथम 1879 ई. में मनोवैज्ञानिक प्रयोगशाला की स्थापना किस देश में हुई?
(a) फ्रांस में (b) इंग्लैण्ड में (c) इटली में (d) जर्मनी में

113. सर्वप्रथम 1879 ई. में मनोवैज्ञानिक प्रयोगशाला की स्थापना जर्मनी के लिपजिंग (Lipzing) नामक स्थान पर हुई सका शिलान्यास किसने किया?
(a) हिचकॉक ने (b) मैकलॉरेन ने
(c) डॉ. सार्जेंट ने (d) गिलिहेम बाउथ ने

114. निम्नलिखित में किस विद्वान ने लगभग 50 वर्षों के अध्ययन एवं अन्वेषण के पश्चात् शारीरिक शिक्षा में परख के सिद्धान्त की खोज की थी?
(a) डॉ. सार्जेंट (b) डॉ. हिचकॉक
(c) ग्यूलिक (d) ब्रेस

115. डॉ.हिचकॉक ने परख के सिद्धान्त का विशेष रूप से किस खेल के लिए प्रयोग किया?
(a) जिमनास्टिक (b) एथलेटिक्स
(c) बॉलीबॉल (d) बेसवाल

116. डाइनमोमीटर का प्रयोग किसकी नाप के लिए किया जाता है?
(a) श्वसन क्षमता
(b) बाहों की शक्ति
(c) शरीर के निचले भाग की शक्ति
(d) उपरोक्त सभी

117. स्पायरोमीटर का प्रयोग किसकी नाप के लिए किया जाता है?
(a) श्वसन क्षमता (b) शक्ति
(c) सहनशीलता (d) फेफड़ों की ताकत

118. 'पुल अप्स' (Pull ups) का प्रयोग इसके मापने कि लिए किया जाता है—
(a) बाहों की शक्ति (b) पैरों की शक्ति
(c) सहनशीलता (d) माँपेशीय शक्ति

119. निम्नलिखित में किसको हॉकी के क्षेत्र में द्रोणाचार्य पुरस्कार वर्ष, 2013 का प्रदान किया गया है?
(a) वी. सी. रमेश (b) आशन कुमार
(c) नरिंदर सिंह सैनी (d) राम मेहर सिंह

120. खो—खो खेल का उद्गम किस राज्य में हुआ?
(a) कर्नाटक (b) तमिलनाडु
(c) महाराष्ट्र (d) उत्तर प्रदेश

121. खो—खो खेल को आधुनिक स्वरूप दिया—
(a) हनुमान व्यायाम प्रचारक मण्डल, बड़ौदा
(b) अखिल महाराष्ट्र शारिरिक शिक्षण मण्डल
(c) दक्कन जिमखाना
(d) हिंद विजय जिमखाना, बड़ौदा

122. 'खो—खो' खेल का नियम बनाने का श्रेय प्राप्त है—
(a) दक्कन जिमखाना
(b) हिन्द विजय जिमखाना
(c) हनुमान व्यापक प्रचारक मण्डल
(d) अखिल महाराष्ट्र शारिरिक शिक्षण मण्डल

123. भारत की खो—खो फेडरेशन की स्थापना कब हुई?
(a) 1950 ई. (b) 1952 ई.
(c) 1953 ई. (d) 1955 ई.

124. खो—खो फेडरेशन ने खो—खो खेल के लिए पुरुषों की पहली राष्ट्रीय प्रतियोगिता कब कराई?
(a) 1955 ई. (b) 1958 ई.
(c) 1960 ई. (d) 1965 ई.

125. महिलाओं के लिए राष्ट्रीय खो—खो प्रतियोगिता कब से शुरू की गई?
(a) 1960 ई. (b) 1961 ई.
(c) 1962 ई. (d) 1963 ई.

उत्तरमाला

1.	(a)	2.	(d)	3.	(b)	4.	(c)	5.	(c)	6.	(b)	7.	(c)	8.	(b)	9.	(c)	10.	(b)
11.	(b)	12.	(d)	13.	(c)	14.	(c)	15.	(c)	16.	(c)	17.	(c)	18.	(d)	19.	(c)	20.	(d)
21.	(a)	22.	(c)	23.	(b)	24.	(d)	25.	(c)	26.	(b)	27.	(a)	28.	(a)	29.	(a)	30.	(c)
31.	(a)	32.	(a)	33.	(b)	34.	(c)	35.	(a)	36.	(a)	37.	(c)	38.	(b)	39.	(a)	40.	(c)
41.	(b)	42.	(b)	43.	(b)	44.	(b)	45.	(d)	46.	(a)	47.	(c)	48.	(a)	49.	(a)	50.	(b)
51.	(c)	52.	(c)	53.	(d)	54.	(b)	55.	(a)	56.	(c)	57.	(c)	58.	(b)	59.	(b)	60.	(b)
61.	(b)	62.	(b)	63.	(a)	64.	(d)	65.	(b)	66.	(a)	67.	(b)	68.	(b)	69.	(a)	70.	(c)
71.	(c)	72.	(d)	73.	(a)	74.	(d)	75.	(b)	76.	(d)	77.	(a)	78.	(a)	79.	(a)	80.	(d)
81.	(b)	82.	(d)	83.	(d)	84.	(c)	85.	(d)	86.	(d)	87.	(d)	88.	(b)	89.	(c)	90.	(c)
91.	(a)	92.	(b)	93.	(d)	94.	(a)	95.	(c)	96.	(a)	97.	(a)	98.	(a)	99.	(b)	100.	(b)
101.	(a)	102.	(a)	103.	(a)	104.	(d)	105.	(d)	106.	(a)	107.	(a)	108.	(a)	109.	(d)	110.	(b)
111.	(a)	112.	(d)	113.	(d)	114.	(b)	115.	(a)	116.	(c)	117.	(a)	118.	(a)	119.	(c)	120.	(c)
121.	(a)	122.	(a)	123.	(d)	124.	(c)	125.	(b)										

मॉडल पेपर 15

प्रवक्ता भर्ती परीक्षा
(शारीरिक शिक्षा)

1. सुमेलित कीजिए—

	सूची-I		सूची-II
A.	ऐशबाग स्टेडियम	1.	मुम्बई
B.	ब्रेबन स्टेडियम	2.	भोपाल
C.	ग्रीन पार्क	3.	कोलकाता
D.	ईडन गार्डन्स	4.	कानपुर

कूट

	A	B	C	D
(a)	4	2	1	3
(b)	2	1	4	3
(c)	1	3	2	4
(d)	3	4	1	2

2. नेताजी सुभाष खेलकूद संस्था का मुख्यालय स्थित है—
(a) कोलकाता में (b) बंगलुरु में
(c) नई दिल्ली में (d) पटियाला में

3. पुस्तक 'फैक्टर्स अफेक्टिंग एडमिनिस्ट्रेशन' के लेखक हैं—
(a) फ्रोबेल (b) जॉहन ए0 रामेसियर
(c) रीड (d) मुनरो

4. 'फेडरेशन कप', 'मर्डेका कप' तथा 'रोवर्स कप' दिए जाते हैं—
(a) हॉकी में (b) लॉन टेनिस में
(c) फुटबॉल में (d) इनमें से सभी में

5. वह बल्लेबाज, जिसने 'लाईस' के मैदान में लगातार तीन बार शतक बनाए—
(a) जहीर अब्बास (b) जॉर्ज टैण्टले
(c) दिलीप वेंगसरकर (d) डॉन ब्रेडमैन

6. एक शिशु के लिये माँ का दूध लाभकारी है, क्योंकि—
(a) यह एक सम्पूर्ण भोजन है (b) यह आसानी से पच जाता है
(c) यह दूषित नहीं है (d) उपर्युक्त सभी

7. सन्तुलित आहार में होना चाहिए—
(a) प्रोटीन (b) विटामिन
(c) कार्बोहाइड्रेट्स (d) इनमें से सभी

8. इनमें से कौन-सा पोषक ऊर्जा पदार्थ है?
(a) खनिज पदार्थ (b) प्रोटीन्स
(c) कार्बोहाइड्रेट्स (d) इनमें से सभी

9. आईजेन्क (Eysenck) व्यक्तित्व तालिका इंगित करती है—
(a) बहिर्मुखता
(b) उभयमुखता
(c) बहिर्मुखता एवं असत्य मापक्रम
(d) बहिर्मुखता एवं अन्तर्मुखता

10. व्यक्तिगत भेद इनके कारण होते हैं—
(a) वंशानुक्रम वातावरण प्रभाव (b) वातावरण प्रभाव
(c) वंशानुक्रम प्रभाव (d) सामुदायिक प्रभाव

11. भावनात्मक प्रेरणा किसके समान्तक है?
(a) प्रशिक्षण में स्थानान्तरण
(b) फीडबैक (Feedback)
(c) गेस्टाल्ट सीखने का सिद्धान्त
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

12. जिमनास्टिक में अर्जुन अवार्ड किसे प्राप्त हुआ?
(a) श्यामलाल (b) मोण्टू देबनाथ
(c) सुनीता शर्मा (d) ये सभी

13. डबल नेलसन किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) कुश्ती (b) बॉक्सिंग (c) वेट लिफ्टिंग (d) क्रिकेट

14. राष्ट्रीय शारीरिक क्षमता और जाँच परियोजना का प्रारम्भ भारत में शिक्षा मन्त्रालय ने कब किया?
(a) 1964-65 में (b) 1959-60 में
(c) 1963-62 में (d) 1949-50 में

15. नेताजी सुभाष राष्ट्रीय क्रीडा संस्था की स्थापना कब हुई?
(a) वर्ष 1958 में (b) वर्ष 1948 में
(c) वर्ष 1965 में (d) वर्ष 1970 में

16. वर्ष 2016 के ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित होंगे?
(a) कोलम्बो में (b) रियो में (c) बैंकॉक में (d) मॉस्को में

17. अनुकूलन का सिद्धान्त किसने प्रतिपादित किया?
(a) थार्नडाईक (Thorndike) (b) पावलोव (Pavlov)
(c) गैस्टाल्ट (Gestalt) (d) इनमें से कोई नहीं

18. कौन-सा पोषक शरीर के विकास में सहायक तत्व है?
(a) खनिज पदार्थ (b) प्रोटीन
(c) वसा (d) कार्बोहाइड्रेट

19. एक खिलाड़ी को मिचलाइट करने की स्थिति में क्या सलाह दी जाती है?
(a) बैठने की (b) लेटने की
(c) खड़े होने की (d) इनमें से सभी

Adda247 GET IT ON Google Play

20. विटामिन A का प्रमुख स्रोत क्या है?
(a) अण्डा (b) केला (c) अमरूद (d) गाजर

21. मधुमेह किसमें खराबी आने से होता है?
(a) पेनक्रियास (b) लीवर
(c) गालब्लेडर (d) स्लीन (Spleen)

22. निम्न में से कौन-सा मादक औषधिकारक नहीं है?
(a) एनोबोलिक स्टीरिओइड्स (b) कोर्टीसोन
(c) बार्बीटासोल (d) स्टीरियोइड्स

23. अत्यधिक रक्तस्राव की रोकथाम किसके उपयोग से की जाती है?
(a) मालिश (b) इंफ्रारेड (Infrared)
(c) टारनीक्वेट (Torniquet) (d) अल्ट्रटॉवायलेट

23. बॉस्केट बॉल कोर्ट की लम्बाई-चौड़ाई होती है—
(a) 30 × 12 मीटर (b) 20 × 12 मीटर
(c) 28 × 15 मीटर (d) 25 × 14 मीटर

24. 'स्लेगर' (Slagger) शब्द किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) क्रिकेट (b) साफ्ट बॉल
(c) हैण्ड बॉल (d) नेट बॉल

25. स्वीमिंग की अन्तर्राष्ट्रीय फेडरेशन का नाम है—
(a) F.I.F.A. (b) F.I.N.A. (c) F.I.C.A. (d) F.N.I.A.

26. वाटर पोलो (Water Polo) खेल के लिए पानी की गहराई होनी चाहिए—
(a) 1.5 मीटर से कम (b) 1.8 मीटर से कम
(c) 1.4 मीटर से कम (d) 2.00 मीटर से कम

27. भाला फेंक हेतु रनवे (Run way) की चौड़ाई होती है—
(a) 6 मीटर (b) 5 मीटर (c) 4 मीटर (d) 3 मीटर

28. पोल वाल्ट (Pole vault) में हर राउण्ड (चक्र) के पश्चात् कम-से-कम कितनी ऊँचाई बढ़ाई जाती है?
(a) 6 सेमी (b) 7 सेमी (c) 5 सेमी (d) 4 सेमी

29. हेमर थ्रो हेतु बनाए गए केज (Cage) की कम-से-कम ऊँचाई होती है—
(a) 6 मीटर (b) 7 मीटर (c) 8 मीटर (d) 9 मीटर

30. ट्रेपेजियस मांसपेशी कहाँ स्थित है?
(a) छाती पर (b) निचली कमर पर
(c) ऊपरी कमर पर (d) इनमें से कोई नहीं

31. यदि फुटबॉल में खिलाड़ी लगातार दुर्व्यवहार/नियमों का उल्लंघन करता है, तो—
(a) लाल कार्ड दिखाया जाता है
(b) पीला कार्ड दिखाया जाता है
(c) हरा कार्ड दिखाया जाता है
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

32. बैडमिण्टन में नेट की चौड़ाई होती है—
(a) 1.30 मीटर (b) 1.20 मीटर
(c) 1.00 मीटर (d) 0.90 मीटर

33. टेबिल टेनिस में टेबल की जमीन से ऊँचाई—
(a) 2 फीट 10 इंच (b) 2 फीट 8 इंच
(c) 2 फीट 6 इंच (d) 2 फीट 11 इंच

34. जूडो में पूर्ण अंक को क्या कहते हैं?
(a) कोक (b) इप्पोन (Ippon)
(c) वाजाआरी (d) इनमें से कोई नहीं

35. जूडो में श्रेष्ठता के आधार पर विजय के लिए कौन-सा शब्द इस्तेमाल होता है?
(a) हिकी वाके (b) यूसेगाची (Yushi Gachi)
(c) सोरमारे (d) हण्टोई

36. महिलाओं के लिए भाले की लम्बाई क्या होती है?
(a) 2.20 मीटर से 2.30 मीटर (b) 2.00 मीटर से 2.10 मीटर
(c) 2.10 मीटर से 2.15 मीटर (d) 1.8 मीटर से 2.00

37. एक हर्डल का कम-से-कम वजन कितना होना चाहिए?
(a) 12 किलो (b) 10 किलो (c) 15 किलो (d) 20 किलो

38. 18 हर्डल व 5 पानी कूद होती है—
(a) 3000 स्टीपल चेज (b) 2000 स्टीपल चेज
(c) a और b दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

39. यूनानियों के 'राष्ट्रीय उत्सव' ओलम्पिक खेलों के बीच के तीसरे वर्ष में डेल्फी के मैदान में मनाया जाने वाला उत्सव?
(a) इस्थमियन खेल (b) पीथियन खेल
(c) निमियन खेल (d) इनमें से कोई नहीं

40. यूनान के कोरिन्थ में समुद्र देवता की श्रद्धांजलि अर्पण करने के लिए मनाया जाने वाला खेल है?
(a) पीथियन खेल (b) निमियन खेल
(c) इन्थमियन खेल (d) इनमें से सभी

41. यूनान के अर्गलीज में 'जीयस देवता' के सम्मान में मनाया जाने वाला खेल उत्सव था?
(a) पिथियन खेल (b) इस्थमियन खेल
(c) निमियन खेल (d) इनमें से कोई नहीं

42. 1774 में 'बेस्डो' ने 'डेसू' नामक स्थान पर प्रकृतिवादी पाठशाला स्थापित की जिसका नाम था?
(a) लेसियम (b) फिलएन्थ्रोपिनियम
(c) पेडेस्ट्रिया (d) डिडेसेलियम

43. जर्मनी में आधुनिक शारीरिक शिक्षा का पिता किसे माना जाता है?
(a) जॉन बेस्डो (b) गटमथ
(c) स्मिथ (d) इनमें से कोई नहीं

44. जर्मन जिमनास्टिक का पितामह माना जाता है?
(a) जॉन क्रिस्टोफ फेडरिक गटमथ
(b) जान बेस्डो
(c) आर्चीबाल मेक्लेरिन
(d) ड्यूडले एलन सार्जेण्ट

Adda247 GET IT ON Google Play

45. जिमनास्टिक को शिक्षा, सैनिक, औषधि व सौन्दर्य व्यायाम चार वर्गों में विभाजित किया—
(a) फेडरिक गटमथ ने (b) जॉन बेस्डो ने
(c) पर हेनरिक लिंग ने (d) इनमें से कोई नहीं

46. स्टॉकहोम में 1939 ईसवी में 'पर हेनरिक लिंग' की बरसी उत्सव को दिया गया नाम—
(a) लिंग यार्ड (b) ओलम्पियाड
(c) लिपियार्ड (d) इनमें से कोई नहीं

47. गति का प्रकार है—
(a) रैखिक गति (b) आवर्ती गति
(c) हल्की गति (d) 'a' और 'b' दोनों

48. कौन-सा गति का प्रकार नहीं है?
(a) रैखिक गति (b) आवर्ती गति
(c) मध्यम गति (d) इनमें से कोई नहीं

49. रैखिक गति होती है—
(a) एक सीधी रेखा में (b) एक बिन्दु से दूसरे बिन्दु तक
(c) वृत्त के चारों ओर (d) 'a' और 'b' दोनों

50. 'आवेग में परिवर्तन की दर लगाए गए बल एवं उस दिशा में स्थानान्तरण के समानुपाती होती है।' यह गति का नियम है—
(a) पहला (b) दूसरा (c) तीसरा (d) चौथा

51. आवेग का सूत्र है
(a) $S = mv$ (b) $F = ma$ (c) $p = mv$ (d) $F = mv$

52. गति के किस नियम के अनुसार, 'प्रत्येक क्रिया के बराबर विपरीत क्रिया होती है'?
(a) पहले (b) दूसरे
(c) तीसरे (d) चौथे

53. यदि हम 50 किग्रा भार लेकर खड़े हैं तो जमीन को हम दबाएँगे—
(a) अपने भार द्वारा (b) 50 किग्रा भार द्वारा
(c) 100 किग्रा भार द्वारा (d) अपने और 50 किग्रा भार द्वारा

54. किसी व्यक्ति, वस्तु, पिण्ड या मशीन के द्वारा कार्य करने की दर को कहते हैं—
(a) दक्षता (b) शक्ति
(c) सामर्थ्य (d) 'b' और 'c' दोनों

55. शक्ति कितने प्रकार की होती है?
(a) दो (b) तीन (c) चार (d) पाँच

56. मालिश क्या है?
(a) शौक (b) व्यायाम
(c) आदत (d) वैज्ञानिक कला और हस्तकौशल

57. एक औसत कार्यशील महिला के लिए प्रतिदिन कितना प्रोटीन आवश्यक है?
(a) 37 ग्राम (b) 50 ग्राम (c) 46 ग्राम (d) 27 ग्राम

58. संचालन (Movement) की शीघ्र पुनरावृत्ति है—
(a) बल (b) स्मार्टनेस
(c) गतिवेग (d) फिटनेस

59. एक मानक स्विमिंग पूल की लम्बाई क्या होती है?
(a) 70 मीटर (b) 50 मीटर (c) 80 मीटर (d) 60 मीटर

60. नए नियमों के अनुसार वॉलीबॉल के एक गेम के पहले 5 सेटों में अधिकतम प्वॉइण्ट होते हैं—
(a) 25 (b) 35 (c) 14 (d) 15

61. खो-खो के खेल में कितने खिलाड़ी होते हैं?
(a) 11 (b) 12 (c) 7 (d) 9

62. आदेश विधि के अन्तर्गत बालक को—
(a) सामूहिक रूप से एक ही व्यक्ति के आदेश का पालन करना होता है
(b) प्रोजेक्ट के आधार पर कार्य करना होता
(c) प्रशिक्षक का अनुकरण करना होता है
(d) उपर्युक्त सभी क्रियाएँ

63. आदेश विधि की विशेषता है—
(a) शारीरिक क्रिया को आकर्षक बनाती है
(b) शारीरिक क्रिया को लयबद्ध बनाती है
(c) शारीरिक क्रिया करने वालों को आनन्दानुभूति होती है
(d) उपर्युक्त सभी विशेषताएँ

64. शारीरिक शिक्षा के अन्तर्गत निम्नलिखित में कौन-सी एक विधि अधिक उपयोगी नहीं कही जा सकती?
(a) प्रोजेक्ट विधि (b) भाषण विधि
(c) विचार-विमर्श विधि (d) प्रदर्शन-अनुकरण

65. प्रोजेक्ट विधि का प्रयोग किस खेल में किया जाता है?
(a) पोलो (b) बाँस कूद
(c) पर्वतारोहण (d) ये सभी

66. प्रोजेक्ट विधि की शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में अधिक उपयोगिता नहीं है, क्योंकि—
(a) शारीरिक क्रियाओं के सम्पादन का स्वरूप निश्चित होना
(b) निश्चित नियम का होना
(c) नियमों के पालन की अनिवार्यता
(d) उपर्युक्त सभी

67. प्रोजेक्ट विधि से कार्य करवाते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना आवश्यक है—
(a) नियोजन (b) स्पष्ट निर्देश
(c) प्रोजेक्ट का लक्ष्य (d) ये सभी

68. निम्नलिखित में से कौन-सी एक विधि लोकतन्त्रात्मक सिद्धान्त पर आधारित है?
(a) आदेश विधि (b) भाषण विधि
(c) विचार-विमर्श विधि (d) समूह निर्देशित विधि

Adda247 GET IT ON Google Play

69. राष्ट्रीय स्पोर्ट्स संस्थान (National Insititute of Sports) की स्थापना की गई है—
(a) खिलाड़ियों को प्रशिक्षित करने के लिए
(b) कोचों (Coaches) को प्रशिक्षण देने के लिए
(c) राष्ट्रीय टीमों को प्रशिक्षण
(d) 'b' और 'c'

70. राष्ट्रीय स्तर पर शारीरिक शिक्षा के गठन में निम्नलिखित में कौन एक सम्बन्धित नहीं है?
(a) डिप्टी सेक्रेटरी (b) खेल परिषद्
(c) परामर्श बोर्ड (d) खेल संघ

71. राज्य सरकारों में शारीरिक शिक्षा का विकास कार्य का सबसे बड़ा दायित्व होता है—
(a) डिप्टी सेक्रेटरी (b) शिक्षा सचिव
(c) खेल निदेशक (d) संयुक्त निदेशक

72. सर्वप्रथम YMCA कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन की स्थापना कहाँ की गई?
(a) चेन्नई (b) खड़गवासला
(c) पुणे (d) थाणे

73. वाई.एम.सी.ए. कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेंशन की स्थापना सर्वप्रथम मद्रास (चेन्नई) में कब हुई?
(a) वर्ष 1915 (b) वर्ष 1919
(c) वर्ष 1920 (d) वर्ष 1925

74. लक्ष्मीबाई नेशनल कॉलेज ऑफ फिजिकल एजूकेशन की स्थापना कब की गई?
(a) वर्ष 1950 (b) वर्ष 1952
(c) वर्ष 1955 (d) वर्ष 1957

75. लक्ष्मीबाई नेशनल कॉलेज ऑफ फिजिकल एजूकेशन कहाँ स्थित है?
(a) ग्वालियर (b) पटियाला (c) चण्डीगढ़ (d) भोपाल

76. लक्ष्मीबाई नेशनल कॉलेज ऑफ फिजिकल एजूकेशन प्रथम प्रिंसिपल बनने का सम्मान प्राप्त हुआ—
(a) डॉ. एम. राबर्टसन (b) डॉ. एम.एम. मल्ल
(c) पी. एम. जोसेफ (d) ए. के. सिंह

77. क्रिश्चियन कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन, लखनऊ की स्थापना कब हुई?
(a) वर्ष 1925 (b) वर्ष 1930
(c) वर्ष 1932 (d) वर्ष 1935

78. वितरणों के मध्य में आने वाले बिन्दु को कहते हैं—
(a) मध्य (b) माध्यिका (c) बहुलक (d) मध्यामन

79. माध्य (Mean) का सूत्र क्या है?
(a) $M = \frac{\Sigma fx}{N}$ (b) $M = \frac{\Sigma fdx}{N}$
(c) $A = \frac{\Sigma fx}{N}$ (d) $A + \frac{\Sigma fx}{N}$

80. मध्यांक का सूत्र है—
(a) $M = L_1 + \frac{L_2 - L_1}{1}(M - C)$
(b) $M = L_2 + \frac{L_1 - L_2}{1}$
(c) $M = L_1 + \frac{L_3 - L_2}{1}(M - C)$
(d) $M = L_2 + \frac{L_2 - L_2}{1}(M - C)$

81. बुद्धिलब्धि का सिद्धान्त किसने विकसित किया?
(a) बिनेट (b) टर्मन (c) सायमन (d) ये सभी

82. बुद्धि परीक्षण सर्वप्रथम किसने विकसित किया?
(a) फिलपोट्रिक (b) टर्मन
(c) बिनेट एवं सायमन (d) ये सभी

83. बुद्धिलब्धि ज्ञात करने का सूत्र क्या है?
(a) $IQ = \frac{\text{मानसिक आयु}}{\text{वास्तविक आयु}} \times 100$
(b) $IQ = \frac{\text{वास्तविक आयु} \times \text{मानसिक आयु}}{100}$
(c) $IQ = \frac{\text{वास्तविक आयु}}{\text{मानसिक आयु}} \times 100$
(d) $IQ = \frac{100 \times \text{मानसिक आयु}}{\text{वास्तविक आयु}}$

84. फ्रॉयड के व्यक्तित्व के तीन प्रकारों में कौन एक नहीं है?
(a) Id (b) Ego
(c) Super Ego (d) Suprem Id

85. "खेल प्रशिक्षण वैज्ञानिक सिद्धान्तों पर आधारित एक शैक्षणिक प्रक्रिया है जिसका उद्देश्य खिलाड़ियों को खेलकूद प्रतियोगिताओं में उच्च स्तर के प्रदर्शन के लिए तैयार करना है।" यह परिभाषा दी है—
(a) हार्रे ने (b) हरदयाल सिंह ने
(c) मेट्रेयर ने (d) मॉर्टिन ने

86. खेल प्रशिक्षण का उद्देश्य है—
(a) व्यक्तित्व का विकास
(b) हुनर का विकास
(c) शारीरिक तन्दुरुस्ती का विकास
(d) उपर्युक्त सभी

87. खेल प्रशिक्षण की निम्नलिखित में से कौन-सी एक विशेषता नहीं है?
(a) नियोजित व सुव्यवस्थित (b) वैज्ञानिक प्रक्रिया
(c) शैक्षणिक प्रक्रिया (d) उपर्युक्त सभी

88. 'अतिभार का सिद्धान्त' है—
(a) खेल प्रशिक्षण का
(b) अनुकूलन का
(c) खेल प्रशिक्षण व अनुकूलन का
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

Adda247 GET IT ON Google Play

89. 'अतिभार' का अर्थ है—
(a) स्वस्थता में प्रगति के साथ-साथ प्रशिक्षण में कड़ाई लाना
(b) खेल स्तर में धीरे-धीरे सुधार लाना
(b) ऊँचे स्थान पर चढ़ाने का धीरे-धीरे प्रयास करना
(d) उपर्युक्त सभी

90. नियतकालिक सिद्धान्त के अन्तर्गत खेल प्रशिक्षण की वृहत चक्र (Macro Cycle) कितनी समयावधि का होना चाहिए?
(a) 4-12 माह (b) 6-18 माह
(c) 12-18 माह (d) 12-24 माह

91. एरोबिक सहन शक्ति प्रशिक्षण का मुख्य उद्देश्य इस तन्त्र की क्षमता का विकास करना है—
(a) दिल (b) वैस्कुल सिस्टम
(c) फेफड़ा (d) ये सभी

92. एनेरोबिक सहनशक्ति की प्रक्रिया में किसका क्षरण होता है?
(a) ATP–CP (b) ग्लाइकोलिस तन्त्र
(c) ATP–CP तथा ग्लाइकोलिस (d) इनमें से कोई नहीं

93. एनेरोबिक शारीरिक व्यायामों के कारण शारीरिक प्रभाव पड़ता है—
(a) ह्रदय की वेण्ट्रीकुलर केविटी के आकार में वृद्धि
(b) पूर्ण रक्त आयतन तथा हीमोग्लोबिन का बढ़ाना
(c) रक्त नलिकाओं में वृद्धि
(d) उपर्युक्त सभी

94. "मापन का अर्थ प्रदत्तो (Data) का अंकों के रूप में विवरण देना है जिसका अर्थ है गणितीय चिन्तन और अंकों से कार्य करने पर प्राप्त होने वाले लाभों का अधिकतम फायदा उठाना"-यह परिभाषा निम्नलिखित में किस विद्वान् की है?
(a) मैकलरीन (b) क्यूटलेट (c) गिलफोर्ड (d) मॉरडोक

95. 'मापन' का सम्बन्ध है—
(a) भौतिक विज्ञान से (b) रसायन विज्ञान से
(c) विज्ञान से (d) गणित से

96. "नियमों के अनुसार वस्तुओं और घटनाओं को प्रतीकों में व्यक्त करना मापन है" मापन के सम्बन्ध में यह विचार किस विद्वान् का है?
(a) बरट्रेण्ड रसेल (b) गिलफोर्ड
(c) केम्पवेल (d) डी. ए. सॉर्जेट

97. "गणित यदि तर्कशास्त्र की शाखा नहीं है तो भी यह उच्च कोटि की तार्किक माप है"—यह विचार प्रस्तुत किया है—
(a) बट्रेण्ड रसेल ने (b) कैम्पवेल ने
(c) मॉरडोक ने (d) क्यूटलेट ने

98. मापन की प्रकृति है—
(a) परिमाणात्मक (b) गुणात्मक
(c) आत्मनिष्ठता (d) ये सभी

99. मूल्यांकन की प्रकृति है—
(a) गुणात्मक (b) वस्तुनिष्ठता
(c) परिमाणात्मक (d) ये सभी

100. शारीरिक शिक्षा के अन्तर्गत परिकल्पनाओं (Hypothesis) के आधार पर परीक्षण एवं मापन से भविष्य हेतु योजना बनाने के सम्बन्ध में किस विद्वान् ने अपने विचार प्रकट किए हैं?
(a) इलिस चैम्पलिन (b) रसेल
(c) क्यूटलेट (d) हिचकॉक

101. न्यूरॉन कहते हैं—
(a) स्नायु तन्त्र के धागों की इकाई को
(b) पाचन तन्त्र के सामूहिक समूह को
(c) घुटनों के अन्दर पाये जाने वाली एक हड्डी को
(d) मेरुरज्जु के अन्दर पाये जाने वाली हड्डी को

102. कोशिका के प्रधान अंश से आदेशों को स्नायु तन्त्रिकाओं के सिरों तक पहुँचाने का कार्य करते हैं—
(a) डैड्राइट्स (b) ऐक्सन (c) न्यूक्लियस (d) साइनेप्स

103. निम्नलिखित में कौन एक ग्रन्थि जननेन्द्रिय के विकास में सहायक होती है?
(a) पैराथाइरॉइड (b) थाइमस
(c) अधिवृक्क (d) अग्न्याशय

104. निम्नलिखित में से किस ग्रन्थि से निकलने वाले हॉर्मोन की कमी के कारण शरीर बौना (छोटा) हो जाता है?
(a) पिट्यूटरी (b) थाइरॉइड
(c) पैराथाइरॉइड (d) थाइमस

105. निम्नलिखित किस ग्रन्थि से निकलने वाले हॉर्मोन्स की मात्रा बढ़ जाने के कारण शरीर का भार कम हो जाता है?
(a) पैराथाइरॉइड (b) थाइमस
(c) थाइरॉइड (d) पिट्यूटरी

106. निम्नलिखित किस ग्रन्थि से निकलने वाले हॉर्मोन्स की मात्रा घट जाने के कारण शरीर का भार बढ़ने लगता है?
(a) पैराथाइरॉइड (b) थाइरॉइड
(c) थाइमस (d) पिट्यूटरी

107. शरीर में आयोडीन की कमी के कारण किस ग्रन्थि के कार्य करने में बाधा पड़ती है?
(a) पैराथाइरॉइड (b) थाइरॉइड
(c) थाइमस (d) अग्न्याशय

108. इन्सुलिन किस ग्रन्थि से निकलता है?
(a) अधिवृक्क (b) अग्न्याशय (c) पिट्यूटरी (d) पैराथाइरॉइड

109. 'अनुभव से तर्क की ओर' शिक्षण सूत्र इस बात की ओर इंगित करता है—
(a) तार्किक शिक्षा दी जाए
(b) अनुभव सिखाया जाए
(c) स्वानुभव के बाद तार्किक व्याख्या
(d) स्थूल से सूक्ष्म की ओर

110. 'हरबर्टीय-पंचपदी' है—
(a) शिक्षण सिद्धान्त (b) शिक्षण सूत्र
(c) पाठ योजना (d) ये सभी

Adda247 GET IT ON Google Play

111. 'हरबर्टीय पंचपदी' में निम्नलिखित में से यह एक पद नहीं है—
(a) प्रस्तावना (b) प्रस्तुतीकरण
(c) तुलना (d) निर्देशात्मक

112. पाठ योजना निर्माण की आवश्यकता है, क्योंकि—
(a) पाठ योजना निर्माण शिक्षक को लक्ष्योन्मुखता प्रदान करता है
(b) शिक्षण को सुरुचिपूर्ण व सुग्राह्य बनाया जा सकता है
(c) शिक्षक का आत्मविश्वास उत्पन्न करता है
(d) उपर्युक्त सभी

113. उत्तम पाठ योजना निर्माण के सिद्धान्त में यह एक नहीं है—
(a) उद्देश्यों की स्पष्टता
(b) पाठ्य-वस्तु के वर्तमान ज्ञान पर आधारित
(c) समय की प्रतिबद्धता का सिद्धान्त
(d) मूल्यांकन का सम्यक् महत्व

114. अध्यापन का एक भाग नहीं है—
(a) बोधात्मक (b) भावात्मक
(c) क्रियात्मक (d) वैषम्यपरक

115. भारतीय हॉकी फेडरेशन की स्थापना कब हुई?
(a) वर्ष 1920 (b) वर्ष 1922
(c) वर्ष 1923 (d) वर्ष 1925

116. अखिल भारतीय फुटबाल फेडरेशन (All India Football Federation) की स्थापना कब हुई?
(a) वर्ष 1925 (b) वर्ष 1930 (c) वर्ष 1935 (d) वर्ष 1937

117. भारतीय वेट लिफ्टिंग फेडरेशन (Indian weight lifting federation) कब स्थापित हुआ?
(a) वर्ष 1933 (b) वर्ष 1937 (c) वर्ष 1938 (d) वर्ष 1940

118. सुमेलित कीजिए–

	सूची-I	सूची-II
A.	तैराकी फेडरेशन ऑफ इण्डिया	1. 1950
B.	एथलेटिक फेडरेशन ऑफ इण्डिया	2. 1948
C.	भारतीय कुश्ती संघ	3. 1944
D.	बास्केटबाल फेडरेशन ऑफ इण्डिया	4. 1940

कूट

	A	B	C	D
(a)	1	2	3	4
(b)	2	1	3	4
(c)	2	1	4	3
(d)	4	3	2	1

119. भारतीय वॉलीबॉल संघ (Volleyball Federation of India) की स्थापना कब हुई?
(a) वर्ष 1935 (b) वर्ष 1940
(c) वर्ष 1945 (d) वर्ष 1951

120. जिमनास्टिक फेडरेशन ऑफ इण्डिया (Gymnastic Federation of India) कब स्थापित हुआ?
(a) वर्ष 1951 (b) वर्ष 1952
(c) वर्ष 1953 (d) वर्ष 1955

121. पेन्होल्लिनिक खेलों को किस खेल का जनक माना जाता है?
(a) ओलम्पिक खेल (b) राष्ट्रमण्डल खेल
(c) कॉमनवेल्थ गेम्स (d) एशियाई खेल

122. विवर्णित शोध (Descriptive Research) है—
(a) वर्तमानकाल की घटनाओं का मानचित्र
(b) भूतकाल की घटित घटनाओं का मानचित्र
(c) भविष्य में होने वाली घटनाओं का मानचित्र
(d) उपर्युक्त सभी

123. विश्लेषित शोध में महत्त्व दिया जाता है—
(a) भूतकाल में घटित घटनाओं का
(b) भविष्य में होने वाली घटनाओं
(c) घटना के क्यों और कैसे का अध्ययन
(d) उपर्युक्त सभी

124. द्वितीयक स्रोत में एक सम्मिलित नहीं किया जाता है—
(a) प्रतिवेदन (b) लेख
(c) पुस्तकें (d) ताम्र-पत्र

125. प्रथम स्रोत के रूप में मान्यता है—
(a) वीडियो (b) प्रतिवेदन
(c) शिलालेख (d) ये सभी

उत्तरमाला

1. (b)	2. (d)	3. (b)	4. (a)	5. (c)	6. (b)	7. (c)	8. (c)	9. (c)	10. (b)
11. (b)	12. (b)	13. (d)	14. (c)	15. (a)	16. (b)	17. (d)	18. (b)	19. (c)	20. (c)
21. (d)	22. (a)	23. (c)	24. (c)	25. (c)	26. (d)	27. (a)	28. (b)	29. (b)	30. (c)
31. (b)	32. (c)	33. (d)	34. (b)	35. (c)	36. (b)	37. (d)	38. (c)	39. (c)	40. (d)
41. (c)	42. (d)	43. (c)	44. (d)	45. (b)	46. (c)	47. (b)	48. (b)	49. (c)	50. (c)
51. (a)	52. (c)	53. (b)	54. (b)	55. (d)	56. (d)	57. (a)	58. (a)	59. (c)	60. (c)
61. (d)	62. (a)	63. (d)	64. (a)	65. (b)	66. (a)	67. (a)	68. (d)	69. (b)	70. (d)
71. (c)	72. (a)	73. (b)	74. (b)	75. (a)	76. (d)	77. (d)	78. (a)	79. (b)	80. (b)
81. (d)	82. (a)	83. (b)	84. (b)	85. (a)	86. (a)	87. (a)	88. (d)	89. (d)	90. (a)
91. (b)	92. (c)	93. (c)	94. (a)	95. (a)	96. (a)	97. (a)	98. (a)	99. (d)	100. (a)
101. (b)	102. (c)	103. (a)	104. (c)	105. (d)	106. (a)	107. (a)	108. (d)	109. (b)	110. (a)
111. (a)	112. (a)	113. (a)	114. (b)	115. (c)	116. (d)	117. (d)	118. (a)	119. (a)	120. (d)
121. (b)	122. (a)	123. (a)	124. (a)	125. (b)					

Adda247
GET IT ON Google Play

मॉडल पेपर 16

प्रवक्ता भर्ती परीक्षा
(शारीरिक शिक्षा)

1. महारानी लक्ष्मीबाई नेशनल कॉलेज ऑफ फिजिकल एजूकेशन स्थित है—
(a) झाँसी में (b) ग्वालियर में
(c) इन्दौर में (d) भोपाल में

2. पाठ्यक्रम को प्रभावित करते हैं—
(a) व्यक्तिगत कारक (b) वातावरणजन्य कारक
(c) 'a' व 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

3. सुमेलित कीजिए—

	सूची-I		सूची-II
(A)	2004 के ओलम्पिक क्षेल	1.	एथेन्स
(B)	2000 के ओलम्पिक क्षेल	2.	सिडनी
(C)	2002 के राष्ट्रमण्डल खेल	3.	मेनचेस्टर
(D)	1998 के राष्ट्रमण्डल खेल	4.	कुआलालमपुर

कूट

	A	B	C	D
(a)	1	2	3	4
(b)	1	2	4	3
(c)	4	3	2	1
(d)	3	4	2	1

4. पाठ्यक्रम को प्रभावित करने वाले व्यक्तिगत कारक हैं—
(a) अभिवृत्ति
(b) योग्यताएँ
(c) सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक विशेषताएँ
(d) उपरोक्त सभी

5. 400 मीटर हर्डल्स में स्टॉर्ट लाइन से प्रथम हर्डल की दूरी कितनी होती है?
(a) 35 मीटर (b) 40 मीटर
(c) 45 मीटर (d) 42 मीटर

6. एथेलेटिक्स में पुरुषों के किए क्रॉस-कण्ट्री प्रतियोगिता की दूरी कितनी होती है?
(a) 16 किमी (b) 12 किमी
(c) 15 किमी (d) 25

7. हेप्टेथलॉन प्रतियोगिता कितने दिन में पूरी की जाती है?
(a) एक दिन (b) तीन दिन
(c) दो दिन (d) चार दिन

8. 110 मीटर पुरुष हर्डल प्रतियोगिता में हर्डल की ऊँचाई होती है?
(a) 0.84 मीटर (b) 0.914 मीटर
(c) 1.067 मीटर (d) 0.762 मीटर

9. डेड बाल शब्द का प्रयोग किस खेल में होता है?
(a) फुटबॉल (b) हॉकी (c) क्रिकेट (d) पोलो

10. कैप्टन रूप सिंह स्टेडियम कहाँ स्थित है?
(a) ग्वालियर में (b) झाँसी में
(c) आगरा में (d) दिल्ली में

11. मोइनुद्दौला कप किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) हाकी (b) क्रिकेट
(c) फुटबॉल (d) बॉस्केटबाल

12. 'सफलता से बढ़कर कोई पुरस्कार नहीं है' सीखने का कौन-सा नियम दर्शाता है?
(a) तत्परता का नियम
(b) सन्तुष्टि का नियम
(c) उपयोग व अनुपयोग का नियम
(d) सूझ-बूझ का नियम

13. मानव व्यवहार की छानबीन किस विधि से की जाती है?
(a) अवलोकन (Observation) (b) छानबीन (Interrogation)
(c) साक्षात्कार (d) उपरोक्त सभी

14. व्यक्ति की वृद्धि कब तक जारी रहती है?
(a) युवावस्था तक (b) प्रौढ़ावस्था तक
(c) परिपक्वता तक (d) इनमें से कोई नहीं

15. 'एक्टोमार्फ' व्यक्तित्व के कौन-से पहलू को दर्शाता है?
(a) शारीरिक बनावट (b) व्यावहारिक पहलू
(c) भावनात्मक पहलू (d) इनमें से कोई नहीं

16. तालकटोरा स्वीमिंग पूल कहाँ स्थित है?
(a) लखनऊ में (b) नई दिल्ली में
(c) मुम्बई में (d) चेन्नई में

17. सितम्बर, 2007 में आयोजित पहले ट्वेंटी-20 विश्व कप टूर्नामेण्ट में लगातार 6 गेंदों पर 6 छक्के किस खिलाड़ी ने लगाए?
(a) एडम गिलक्रिस्ट (b) मैथ्यू हेडन
(c) महेन्द्र सिंह धोनी (d) युवराज सिंह

Adda247 GET IT ON Google Play

18. अन्तर्राष्ट्रीय ग्रैण्ड मास्टर जीतने वाले प्रथम भारतीय है—
(a) रमेश कृष्णन (b) विश्वनाथन आनन्द
(c) बी. गुंडप्पा (d) मधुमिता विष्ट

19. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए तथा सूचियों के नीचे दिए गए कूट का प्रयोग करते हुए सही उत्तर का चयन कीजिए—

सूची-I (पारिभाषिक शब्द)		सूची-II (खेल से सम्बन्धित)	
A.	चाइना मैन	1.	गोल्फ
B.	बर्डी	2.	पतंगबाजी
C.	पेंच	3.	क्रिकेट
D.	लव	4.	टेनिस

कूट

	A	B	C	D
(a)	1	2	3	4
(b)	3	1	2	4
(c)	4	3	1	2
(d)	2	4	3	1

20. 'गेम्बिट' सम्बन्धित है—
(a) भारोत्तोलन से (b) गोल्फ से
(c) ब्रिज से (d) स्नूकर से

21. 'क्वीन्स बेरी रूल' सम्बन्धित है—
(a) तीरंदाजी से (b) निशानेबाजी से
(c) बास्केटबॉल से (d) मुक्केबाजी से

22. सामान्य व्यक्ति में श्वास मात्रीय आयतन (Tidal Volume) होता है—
(a) 500 मिली/श्वास (b) 600 मिली/श्वास
(c) 500-600 मिली/श्वास (d) 700 मिली/श्वास

23. श्वसन तन्त्र का मुख्य कार्य है—
(a) CO_2 भीतर तथा O_2 बाहर लाना
(b) ऊर्जा उत्पन्न करना
(c) गैसों का आदान-प्रदान करना
(d) शुद्ध रुधिर अंगों में भेजना

24. रक्त संचरण तन्त्र का मुख्य अंगक है—
(a) त्वचा (b) फेफड़ें (c) हृदय (d) गुर्दे

25. गुर्दे का मुख्य कार्य है—
(a) दूषित पदार्थ बाहर निकालना
(b) रुधिर शुद्ध करना
(c) छलनी की भाँति कार्य करना
(d) उपर्युक्त सभी

26. श्वसन द्वारा बाहर निकली वायु में सर्वाधिक प्रतिशतता होती है—
(a) कार्बन डाइ-ऑक्साइड (b) सल्फर
(c) मिट्टी के कणों (d) नाइट्रोजन

27. त्वचा की वह परत जिसमें रक्त नलिकाएँ (Blood Capillaries) नहीं पाई जाती है—
(a) बाह्य त्वचा (Epidermis) में
(b) मध्य त्वचा (Mesodemis) में
(c) अन्त:त्वचा (Endodermis) में
(d) उपर्युक्त सभी में

28. एक प्रशिक्षित खिलाड़ी में व्यायाम करने से वायु ग्रहण क्षमता बढ़ जाती है—
(a) 3-4 लीटर तक (b) 5-6 लीटर तक
(c) 7-8 लीटर तक (d) 4-5 लीटर तक

29. सीनियर पुरूषों के कबड्डी मैदान में मध्य लाइन से बोनस लाइन की दूरी कितनी होती है?
(a) 4.5 मीटर (b) 3.25 मीटर
(c) 5.00 मीटर (d) 3.00 मीटर

30. वॉलीबॉल में महिलाओं के लिए नेट की जमीन की ऊँचाई होती है?
(a) 2.5 मीटर (b) 2.8 मीटर
(c) 2.24 मीटर (d) 2.75 मीटर

31. वॉलीबॉल में टाइम आउट की अवधि होती है?
(a) 60 सेकण्ड (b) 30 सेकण्ड
(c) 45 सेकण्ड (d) 2 मिनट

32. बास्केटबॉल मैच में खेल की अवधि होती है?
(a) 55 मिनट (b) 45 मिनट (c) 40 मिनट (d) 35 मिनट

33. बास्केटबॉल खेल के जन्मदाता किन्हें माना जाता है?
(a) एच.सी. बक (b) जॉन गट्समथ
(c) परहेनरिंक किंग (d) जेम्स.ए. नायस्मिथ

34. पुरुषों के लिए हैण्डबाल का अधिकतम भार होता है?
(a) 500 ग्राम (b) 425 से 475 ग्राम
(c) 350 से 375 ग्राम (d) 250 से 300 ग्राम

35. मिलर बुल का वॉली परीक्षण निम्न में से किसका परीक्षण है?
(a) हॉकी (b) बालीबॉल (c) बैडमिण्टन (d) क्रिकेट

36. टेबल टेनिस की टेबल के प्रत्येक किनारे में सफेद रेखा की चौड़ाई होती है—
(a) 2.5 सेमी (b) 2 सेमी (c) 2.25 सेमी (d) 3 सेमी

37. फुटबाल मैदान में कार्नर क्षेत्र का अर्द्धव्यास होता है?
(a) 1.5 यार्ड (b) 2.0 यार्ड
(c) 1.2 यार्ड (d) एक यार्ड

38. जूडो का परिधान कहलाता है—
(a) जूडोका (b) नागेवाजा
(c) जूडोगी (d) इनमें से कोई नहीं

39. बास्केटबॉल में खिलाड़ियों की पीठ व सामने नम्बर अंकित होते हैं—
(a) 1 से 12 तक (b) 5 से 16 तक
(c) 4 से 15 तक (d) इनमें से कोई नहीं

40. हैण्डबॉल में बाल की परिधि महिलाओं के लिए होती है?
(a) 58 सेमी से 60 सेमी (b) 55 सेमी से 57 सेमी
(c) 52 सेमी से 54 सेमी (d) 54 सेमी से 56 सेमी

41. बैडमिण्टन से सम्बन्धित प्रतियोगिता निम्न में कौन-सी है?
(a) बिम्बलडन (b) विल्स कप
(c) उबेर कप (d) इनमें से कोई नहीं

Adda247 GET IT ON Google Play

42. बैडमिण्टन का महिला सिंगल कितने अंकों का होता है?
(b) 20 पॉइण्ट का (b) 15 पॉइण्ट का
(c) 21 पॉइण्ट का (d) 11 पॉइण्ट का

43. टेबिल टेनिस का नेट टेबिल से कितना ऊँचा होता है?
(a) 5 इंच (b) 7 इंच
(c) 6 इंच (d) 8 इंच

44. फुटबॉल खेल की अवधि कितनी होती है?
(a) 100 मिनट (b) 70 मिनट (c) 80 मिनट (d) 90 मिनट

45. जूडो बाउट में अभिवादन के लिए किस शब्द का प्रयोग होता है?
(a) हन्तेई (b) रे (c) हजमें (d) पूसेगाची

46. हॉकी में गोल लाइन (गोल पोस्ट) के मध्य से पेनाल्टी स्पाट की दूरी—
(a) 6 गज (b) 8 गज (c) 7 गज (d) 9 गज

47. बॉस्केटबॉल में बॉल की परिधि होती है—
(a) 70 सेमी 75 सेमी (b) 74.9 सेमी से 78 सेमी
(c) 78 सेमी से 80 सेमी (d) 80 सेमी से 82 सेमी

48. बॉस्केटबॉल की अन्तर्राष्ट्रीय फेडरेशन—
(a) F.I.F.A. (b) F.I.B.A.
(c) F.I.C.A. (d) F.I.B.B.

49. मेटाबोलिज्म का सम्बन्ध किस तन्त्र से है?
(a) सरकुलेटरी तन्त्र (रक्ताभिरण)
(b) श्वसन तन्त्र
(c) पाचन तन्त्र
(d) तन्त्रिका तन्त्र

50. खेलों में चोट की खोज, निदान एवं संस्थापन का अध्ययन किससे किया जाता है?
(a) स्वास्थ्य शिक्षा (b) प्राथमिक चिकित्सा
(c) स्पोर्ट्स मेडिसिन (d) इनमें से कोई नहीं

51. झूठा अंक किसका हिस्सा है?
(a) E.P.I. (b) 16 P.F.I.
(c) M.M.P.I. (d) T.A.I.

52. 'भारत केसरी' का सम्मान किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) वेट लिफ्टिंग (b) बॉक्सिंग
(c) कुश्ती (d) जूडो

53. मलखम की जमीन से ऊँचाई होती है—
(a) 14 से 16 फीट (b) 15 से 20 फीट
(c) 16 से 20 फीट (d) 18 से 20 फीट

54. न्यूटन का तीसरा नियम कहलाता है—
(a) आवेग का नियम
(b) क्रिया-प्रतिक्रिया का नियम
(c) जड़त्व का नियम
(d) त्वरण का नियम

55. 'प्रत्येक वस्तु अपनी पूर्व अवस्था में तब तक बनी रहती है या एक समान गति से तब तक चलती है जब तक कि उस पर कोई बाहरी बल न लगाया जाए।' गति का नियम है—
(a) पहला (b) दूसरा
(c) तीसरा (d) यह कोई नियम नहीं है

56. वस्तु के अपनी स्थिति परिवर्तन का विरोध करने के गुण को कहते हैं—
(a) संवेग (b) आवेग
(c) त्वरण (d) जड़त्व

57. एक प्रशिक्षित व्यक्ति में आप क्या देख सकते हैं?
(a) धीमी थकावट (b) बीमा स्वास्थ्य लाभ
(c) उच्च नब्ज दर (d) धीमी चाल

58. आँखों की चोट हम देखते हैं, विशेषकर—
(a) तैराकी में (b) स्पर्श होने वाले खेल में
(c) मनोरंजन खेल में (d) ट्रेक और फिल्ड इवेण्ट में

59. ओलम्पिक खेल 1992 में 100 मीटर (पुरुष) के विजेता हैं—
(a) तलत मन्सूर (b) लिन्फोर्ड क्रिस्ली
(c) कार्ल लुईस (d) बेन जॉनसन

60. अन्सफलक (Scapula) अस्थि स्थित होती है, यहाँ—
(a) ऊपरी पीठ (b) हाथ
(c) नितम्ब (d) पैर

61. एशियाई खेलों में एक स्वर्ण पदक जीतने वाली पहली भारतीय महिला प्रतियोगी है—
(a) कमलजीत सन्धु (b) पी. टी. उषा
(c) शायनी अब्राहम (d) ये सभी

62. अपोलो देवता के सम्मान में कौन-से खेल खेले जाते हैं?
(a) इस्थिमिआन खेल (b) पिथिआन खेल
(c) नेमीन खेल (d) इनमें से कोई नहीं

63. बॉलीबाल में नेट से एन्टिना कितना ऊपर होना चाहिए?
(a) 50 सेमी (b) 60 सेमी
(c) 70 सेमी (d) 80 सेमी

64. बॉस्केटबॉल बोर्ड की जमीन से ऊँचाई कितनी होती है?
(a) 3 मीटर (b) 2.75 मीटर
(c) 3.75 मीटर (d) 4.00 मीटर

65. बास्केटबॉल में बोर्ड की रिंग का व्यास होता है?
(a) 45 सेमी (b) 55 सेमी
(c) 65 सेमी (d) 40 सेमी

66. बास्केटबॉल खेल में खिलाड़ी बॉल को कितनी देर तक होल्ड कर सकता है?
(a) 15 सेकण्ड (b) 30 सेकण्ड
(c) 10 सेकण्ड (d) इनमें से कोई नहीं

Adda247 GET IT ON Google Play

65. हैण्ड बॉल का महिलाओं के लिए अधिकतर भार होता है?
(a) 300 से 350 ग्राम (b) 325 से 400 ग्राम
(c) 250 से 350 ग्राम (d) इनमें से कोई नहीं

66. पुरुषों के लिए हैण्ड बॉल की परिधि होती है?
(a) 58 से 60 सेमी (b) 60 से 62 सेमी
(c) 40 से 45 सेमी (d) इनमें से कोई नहीं

67. हैण्डबॉल महिला वर्ग के लिए खेल का समय होता है?
(a) 60 मिनट (b) 55 मिनट
(c) 75 मिनट (d) 80 मिनट

68. बैडमिण्टन में शटल काक में पंखों (Feathers) की संख्या होती है?
(a) 15 (b) 13
(c) 14 (d) 16

69. कौन-सा शक्ति का प्रकार नहीं है?
(a) अधिकतम शक्ति (b) न्यूनतम शक्ति
(c) विस्फोटक शक्ति (d) इनमें से कोई नहीं

70. कौन-सा शक्ति का प्रकार है?
(a) न्यूनतम शक्ति (b) अधिकतम शक्ति
(c) विस्फोटक शक्ति (d) 'b' और 'c' दोनों

71. मांसपेशियों का वह बल जो व्यक्ति प्रतिरोध के विरुद्ध लगाता है, कहलाता है—
(a) गति (b) दक्षता
(c) शक्ति (d) प्रतिरोध क्षमता

72. व्यायाम करने से श्वास लेने की आवृत्ति—
(a) घट जाती है (b) बढ़ जाती है
(c) अपरिवर्तित रहती है (d) प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है

73. साधारण वायु में ऑक्सीजन की प्रतिशतता होती है—
(a) 20% (b) 21%
(c) 0.04% (d) 0.79%

74. इन्सपाइरेशन में होता है—
(a) श्वास का बाहर निकालना
(b) श्वास का भीतर लेना
(c) श्वास क्रमानुसार बाहर-भीतर लेना
(d) उपरोक्त सभी

75. त्वचा का मुख्य कार्य है—
(a) अपशिष्ट पदार्थों को पसीने के रूप में बाहर निकालना
(b) O_2 को शरीर के भागों तक पहुँचाना
(c) CO_2 को बाहर निकालना
(d) उपरोक्त सभी

76. वजन प्रशिक्षण में वर्क आउट के बीच कितने घण्टे आराम करने की सलाह दी जाती है?
(a) 1 घण्टा (b) 15 घण्टा
(c) 24 घण्टा (d) 48 घण्टा

77. खेल में अच्छा प्रदर्शन निर्भर करता है—
(a) दक्ष कला-कौशल (b) गति में बढ़त
(c) हरफनमौला शक्ति (d) उपर्युक्त सभी

78. हरफनमौला शक्ति किस प्रकार की ट्रेनिंग से अच्छी प्रकार से प्राप्त की जा सकती है?
(a) सर्कट ट्रेनिंग (b) फार्टलैक ट्रेनिंग
(c) वजन ट्रेनिंग (d) वेट ट्रेनिंग

79. 'डेकथ्लोन' में कितनी प्रतियोगिताएँ (Events) होती हैं?
(a) 7 (b) 10
(c) 8 (d) 9

80. ताकत व विस्फोटक शक्ति बढ़ाने के लिए किस विशिष्ट प्रशिक्षण का प्रयोग किया जा रहा है?
(a) मेडिसन गेंद कसरत (b) प्लयोमिट्रिक
(c) फार्टलेक (d) सर्कट

81. शारीरिक फिटनेस के मूलाधार घटक में से कौन एक नहीं है?
(a) सहनशक्ति (b) शक्ति
(c) गति (d) तालमेल

82. भार नियन्त्रण में सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है—
(a) कसरत (b) खुराक
(c) सोना (d) हँसना

83. वह शरीर जिसकी बनावट मजबूत पेशियों वाली होती है, उसको कहते हैं—
(a) एण्डोमार्फ (b) मेसोमोर्फ
(c) एस्टोमोर्फ (d) इनमें से कोई नहीं

84. शरीर की वह किस्म जिसमें शरीर कमजोर दिखता है तथा मांस भी बहुत कम होता है, उसको कहते हैं—
(a) एण्डोमोर्फ (b) एक्टोमोर्फ
(c) मेसोमोर्फ (d) इनमें से कोई नहीं

85. शरीर की वह किस्म जिसमें शरीर बड़े ब्लॉक सदृश प्रतीत होती है, उसको कहते हैं—
(a) एण्डोमोर्फ (b) एक्टोमोर्फ
(c) मेसोमोर्फ (d) इनमें से कोई नहीं

86. रोसटेन द्वारा वर्णित शारीरिक प्रकारों की साम्यता निम्नलिखित में किसके द्वारा वर्णित शरीर प्रकारों से मेल खाती है?
(a) डब्ल्यू एच शेल्डन (b) क्रेश्मर
(c) जुंग (d) हिप्पोक्रेट्स

87. प्रारम्भ में चित्रकारी के अन्तर्गत शारीरिक अंगों का मूल्यांकन आनुपातिक दृष्टिकोण से किया जाता था, इसका विशेष प्रयोग इसके द्वारा किया गया—
(a) एडवर्ड हिचकॉक
(b) डी. ए. सॉर्जेट
(c) रोसटेन
(d) उपर्युक्त सभी के द्वारा

Adda247 GET IT ON Google Play

88. एडवर्ड हिचकॉक किस देश के निवासी थे?
(a) फ्रांस (b) ब्रिटेन (c) यूनान (d) अमेरिका

89. एडवर्ड हिचकॉक द्वारा शारीरिक अंगों के मापन में किसका प्रयोग करते थे?
(a) उम्र (b) ऊँचाई (c) वजन (d) ये सभी

90. 'शारीरिक शिक्षण एवं मापन' किसकी प्रसिद्ध कृति थी?
(a) आर्किब्लेड मैकलाशीन (b) एडवर्ड हिचकॉक
(c) डी.ए. सार्जेंट (d) रोसटेन

91. आर्किब्लेड मैकलाशीन ने अपने विचारों को 'शारीरिक शिक्षण एवं मापन' में कब प्रस्तुत किया?
(a) 1861 ई. में (b) 1885 ई. में
(c) 1890 ई. में (d) 1895 ई. में

92. आर्किब्लेड मेकलाशीन किस देश के निवासी थे?
(a) अमेरिका (b) फ्रांस (c) इंग्लैण्ड (d) स्वीडन

93. निम्नलिखित किस विद्वान् द्वारा निर्मित शारीरिक शिक्षा के मापन सम्बन्धी विधि को मानक के रूप में प्रयोग किया जाता था?
(a) विलियम टी. वर्गीघम (b) मैकलरीन
(c) डी. ए. सार्जेंट (d) हिचकॉक

94. पुरुषों के फेफड़ों में वायु अन्दर ग्रहण करने की अधिकतम क्षमता होती है—
(a) 4,800 C.C (b) 4,500 C.C
(c) 4,100 C.C (d) 4,000 C.C

95. स्त्रियों के फेफड़ों में वायु अन्दर ग्रहण करने की क्षमता होती है—
(a) 3,100 C.C (b) 3,000 C.C
(c) 2,800 C.C (d) 2,500 C.C

96. फेफड़ों में वायु को अन्दर ग्रहण करने की क्षमता को नापा जाता है—
(a) स्पाइरोमीअर से (b) स्फीगनोमीटर से
(c) हाइड्रोमीटर से (d) इनमें से कोई नहीं

97. भोजन अमाशय में कितने घण्टे तक रहता है?
(a) $\frac{1}{2}$ घण्टे से 3 घण्टे (b) 1 घण्टे से 3 घण्टे
(c) 2 घण्टे से 5 घण्टे (d) 3 घण्टे से 5 घण्टे

98. भोजन छोटी आँत में कितने घण्टे तक रहता है?
(a) 2 घण्टे (b) 3 घण्टे
(c) 4 घण्टे (d) 5 घण्टे

99. मेरुरज्जु (Spinal Cord) की लम्बाई होती है—
(a) 10 इंच (b) 12 इंच
(c) 15 इंच (d) 18 इंच

100. वाइलूक्विन वहाँ पाए जाते हैं—
(a) पित्त रस (b) अमाशय
(c) लीवर (d) किडनी

101. तन्त्रिकाएँ कितने प्रकार की होती हैं?
(a) 2 (b) 3 (c) 4 (d) 5

102. निम्नलिखित तन्त्रिका में कौन एक नहीं है?
(a) संवेदक (b) प्रेरक
(c) उत्तेजक (d) मिश्रित

103. 'माध्यमिक शिक्षा आयोग' के अध्यक्ष कौन थे?
(a) डॉ. लक्ष्मण स्वामी मुदालियन
(b) डॉ. जाकिर हुसैन
(c) डॉ. आर्थन मॉर्गन
(d) डॉ. जेम्स डफ

104. 'मुदालियर आयोग' ने किस विषय पर सुझाव दिए?
(a) बेसिक शिक्षा (b) विश्वविद्यालय शिक्षा
(c) माध्यमिक शिक्षा (d) उपर्युक्त सभी

105. मुदालियर आयोग ने माध्यमिक शिक्षा के दोषों पर दृष्टिपात करते हुए किस प्रक्रिया का सुझाव प्रस्तुत किया?
(a) शिक्षा में अंग्रेजी का स्थान (b) प्राच्य भाषाओं का स्थान
(c) शारीरिक शिक्षा (d) उपर्युक्त सभी

106. 'भारतीय शिक्षा आयोग' की नियुक्ति कब हुई?
(a) वर्ष 1964 (b) वर्ष 1965
(c) वर्ष 1966 में (d) वर्ष 1963

107. भारतीय शिक्षा आयोग की नियुक्ति किसकी अध्यक्षता में हुई?
(a) डॉ. दौलत सिंह कोठारी (b) डॉ. लक्ष्मण स्वामी मुदालियर
(c) डॉ. मेघनाथ शाह (d) डॉ. जेम्स डफ

108. कोठारी आयोग ने शिक्षा सम्बन्धित किस विषय पर महत्त्वपूर्ण सुझाव प्रस्तुत किए?
(a) पूर्व माध्यमिक शिक्षा (b) प्राथमिक शिक्षा
(c) माध्यमिक शिक्षा (d) ये सभी

109. 'त्रिभाषा फार्मूला' किस आयोग ने प्रस्तुत किया?
(a) मुदालियर (b) कोठारी
(c) राधाकृष्णन (d) इनमें से कोई नहीं

110. राष्ट्रीय स्तर पर शारीरिक शिक्षा को विकसित करने का दायित्व होता है—
(a) केन्द्र सरकार (b) राज्य सरकार
(c) खेल परिषद् (d) साई

111. विभिन्न खेलों और शारीरिक क्रियाओं को लोकप्रिय बनाने में महत्त्वपूर्ण भूमिका यह मन्त्रालय निभाता है—
(a) शिक्षा मन्त्रालय
(b) युवा एवं खेल मन्त्रालय
(c) मानव संसाधन
(d) प्रधानमन्त्री कार्यालय

112. शारीरिक शिक्षा परामर्श बोर्ड (Advisory Board of Physical Education) का गठन किया गया है—
(a) राष्ट्रीय स्तर (b) राज्य स्तर
(c) मण्डल स्तर (d) जिला स्तर

Adda247
GET IT ON Google Play

113. शारीरिक शिक्षा परामर्श बोर्ड (Advisory Board of Physical Education) की स्थापना का उद्देश्य है—
(a) शारीरिक शिक्षा को लोकप्रिय बनाना
(b) खेल संघों का निर्माण करना
(c) राष्ट्रीय खेल को संचालित करना
(d) उपर्युक्त सभी

114. शारीरिक शिक्षा परामर्श बोर्ड (Advisory Board of Physical Education) में प्रतिनिधित्व होता है—
(a) खेल परिषद् का (b) सभी राज्यों का
(c) खेल संघों का (d) इन सभी का

115. शारीरिक शिक्षा परामर्श बोर्ड (Advisory Board of Physical Education) की बैठक होती है—
(a) प्रत्येक छः माह पर (b) प्रत्येक तीन माह पर
(c) साल में एक बार (d) प्रत्येक दो वर्ष पर

116. शोध-पत्र के प्रारूप में निम्नलिखित में किस एक को सम्मिलित नहीं किया जाता है?
(a) परिचय (b) विषय निर्धारण
(c) शोध का उद्देश्य (d) ये सभी

117. सह-सम्बन्धी शोध (Correlation Research) का सम्बन्ध है—
(a) मनोविज्ञान (b) विज्ञान
(c) सांख्यिकी (d) इनमें से कोई नहीं

118. किस देश में प्रत्येक बच्चे को संगीत, वाद्ययंत्र मूर्तिकला तथा डिजाइनिंग में अनिवार्य रूप से भाग लेना होता है?
(a) जापान (b) चीन (c) इंग्लैण्ड (d) स्वीडन

119. किस शोधकर्ता ने यह पाया कि मेरी-गो राउण्ड (Merry-go-round) नामक एक विशेष झूले पर बैठने से बच्चों में खतरे के प्रति चौकन्ना रहने की क्षमता का विकास होता है?
(a) क्लार्क (b) जेम्स पोलाटक
(c) होस्टन (d) इनमें से कोई नहीं

120. गणित की समस्याओं के समाधान के लिए बच्चों में इस खेल के प्रति रुझान सहायक होगा—
(a) डांस (b) नाटक
(c) संगति (d) ये सभी

121. किस प्रसिद्ध वैज्ञानिक ने अपने अध्ययन में यह संकेत दिया कि शरीर की हलचल सेरेबल्लम (Cerebellum) द्वारा प्रेरित रहती है?
(a) क्लॉर्क (b) प्रेस्काट्ट
(c) होस्टन (d) जेम्स पोलाटक

122. गुणवत्ता तथा मात्रात्मक शोध विधि में प्रमुख अन्तर है—
(a) मात्रात्मक शोध में स्थान के आकर्षक पहलुओं एवं व्यक्ति विशेष की पसन्द की प्राथमिकता जबकि गुणात्मक शोध में सामाजिक पहलुओं को ध्यान में रखना
(b) मात्रात्मक शोध में वैज्ञानिक पहलुओं का
(c) मात्रात्मक व गुणात्मक में वैज्ञानिक तथा सांख्यिकीय पहलुओं का ध्यान रखा जाता है
(d) उपर्युक्त सभी

123. निम्नलिखित में कौन-सा एक व्यायाम ब्लडप्रेशर को बढ़ाने में सहायक है?
(a) आइसोमीट्रिक व्यायाम (b) डंवबेल
(c) बारबैल (d) पुली

124. हाइड्रोलिक मशीनें कसरत के लिए बहुत उपयोगी हैं, क्योंकि—
(a) एण्टागोनिस्टिक मांसपेशी की कसरत उपयोगी ढंग से की जा सकती है
(b) वाइसेप मांसपेशी की कसरत की जा सकती है
(c) टाइसेप मांसपेशी की कसरत की जा जाती
(d) उपर्युक्त सभी

125. वजन प्रशिक्षण के स्वर्णिम नियम में कितने नियम दिए गए हैं?
(a) 5 (b) 10
(c) 15 (d) 8

उत्तरमाला

1. (b)	2. (c)	3. (a)	4. (d)	5. (c)	6. (b)	7. (c)	8. (c)	9. (c)	10. (c)
11. (b)	12. (b)	13. (d)	14. (c)	15. (a)	16. (b)	17. (d)	18. (b)	19. (c)	20. (c)
21. (d)	22. (a)	23. (c)	24. (c)	25. (c)	26. (d)	27. (a)	28. (b)	29. (b)	30. (c)
31. (b)	32. (c)	33. (d)	34. (b)	35. (c)	36. (b)	37. (d)	38. (c)	39. (c)	40. (d)
41. (c)	42. (d)	43. (c)	44. (d)	45. (b)	46. (c)	47. (b)	48. (b)	49. (c)	50. (c)
51. (a)	52. (c)	53. (b)	54. (b)	55. (a)	56. (d)	57. (a)	58. (a)	59. (c)	60. (c)
61. (d)	62. (a)	63. (d)	64. (a)	65. (b)	66. (b)	67. (a)	68. (d)	69. (b)	70. (d)
71. (c)	72. (a)	73. (b)	74. (b)	75. (a)	76. (d)	77. (d)	78. (a)	79. (b)	80. (b)
81. (d)	82. (a)	83. (b)	84. (b)	85. (a)	86. (a)	87. (a)	88. (d)	89. (d)	90. (a)
91. (b)	92. (c)	93. (c)	94. (a)	95. (a)	96. (a)	97. (a)	98. (a)	99. (d)	100. (a)
101. (b)	102. (c)	103. (a)	104. (c)	105. (d)	106. (a)	107. (a)	108. (d)	109. (b)	110. (a)
111. (a)	112. (a)	113. (a)	114. (b)	115. (c)	116. (d)	117. (d)	118. (a)	119. (a)	120. (d)
121. (b)	122. (a)	123. (a)	124. (a)	125. (b)					

Adda247 GET IT ON Google Play

मॉडल पेपर 17

प्रवक्ता भर्ती परीक्षा (शारीरिक शिक्षा)

1. 'आइसोटोनिक संकुचन' में पेशियाँ हो जाती है–
   (a) पेशियाँ छोटी हो जाती है (b) पेशियाँ बढ़/बड़ी हो जाती हैं
   (c) अपरिवर्तित रहती हैं (d) ये सभी
2. एक स्वस्थ हृदय का भार होता है–
   (a) 150 ग्राम (b) 200 ग्राम
   (c) 250 ग्राम (d) 300 ग्राम
3. शिराओं (Veins) का कार्य होता है–
   (a) रक्त को शरीर के विभिन्न अंगों तक पहुँचाना
   (b) अंगों से रक्त को हृदय में लाना
   (c) अशुद्ध रुधिर को शुद्ध करना
   (d) उपर्युक्त सभी
4. व्यायाम करने से पेशियों के माध्यम से शरीर में मुख्य परिवर्तन होता है–
   (a) चर्बी की मात्रा बढ़ जाती है
   (b) 'लोचशीलता' (Flexibility) बढ़ जाती है
   (c) प्रोटीन की मात्रा बढ़ जाती है
   (d) उपर्युक्त सभी
5. एक स्वस्थ युवक के 'हृदय की धड़कन' प्रति मिनट होती है–
   (a) 60 बार (b) 72 बार
   (c) 55 बार (d) 80 बार
6. धमनियों (Arteries) का कार्य होता है–
   (a) हृदय से रक्त अंगों तक ले जाना
   (b) अंगों से रक्त हृदय तक लाना
   (c) रक्त को शुद्ध करना
   (d) अशुद्ध रक्त का संग्रह करना
7. उत्सर्जन तन्त्र से तात्पर्य है–
   (a) CO_2 को बाहर निकालना
   (b) दूषित पदार्थों को बाहर निकालना
   (c) भोजन का पोषण करना
   (d) रुधिर को शुद्ध करना
8. मानव शरीर की सबसे लम्बी हड्डी है–
   (a) फीमर (b) ह्यूमस
   (c) रेडियो अल्ना (d) फ्लेविकल
9. कौन-सा विषाणु रहित रोग नहीं है ?
   (a) चेचक-खसरा (b) क्षयरोग-टिटनस
   (c) इन्फ्लुएन्जा-एड्स (d) रेबीज-पोलियो
10. शिफ्टिंग का सम्बन्ध है–
   (a) बास्केटबॉल से (b) खो-खो से
   (c) कबड्डी से (d) इनमें से कोई नहीं
11. यदि किसी बालक द्वारा एक खेल में वीरता का अभिनय किया जाता है, तो वह किस प्रकार के खेल में आता है ?
   (a) बौद्धिक खेल (b) रचनात्मक खेल
   (c) स्वच्छन्द खेल (d) संवेगात्मक खेल
12. हॉकी खेल में कितने निर्णायक होते हैं?
   (a) दो (b) तीन (c) चार (d) पाँच
13. शिविर का अनुशासन होता है–
   (a) सरल (b) कठोर
   (c) मधुर (d) आशियाना
14. विश्वकप क्रिकेट में प्रथम हैट्रिक लेने का श्रेय है–
   (a) इमरान खान को (b) चेतन शर्मा को
   (c) चेतन चौहान को (d) नवाब पटौदी को
15. 19वें राष्ट्रमण्डल खेल आयोजित हुए–
   (a) सिडनी में (b) नई दिल्ली में
   (c) सियोल में (d) बैंकाक में
16. निम्न में से कौन-सी सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक विशेषता नहीं है ?
   (a) बौद्धिक क्षमता (b) प्रेरणा
   (c) जैविकता (d) सांवेगिक स्थिरता
17. निम्न में से कौन-सी सामुदायिक विशेषता नहीं है ?
   (a) शक्ति संघर्ष (b) जीवन की जटिलता
   (c) व्यावसायिक ज्ञान (d) संगठन एवं संस्थाएँ
18. कौन-सी शारीरिक शिक्षण की विधि है ?
   (a) लिम्बरिंग डाउन (b) वार्मिंग अप
   (c) त्वरित दौड़ें (d) ये सभी

Adda247

Adda247 GET IT ON Google Play

19. 'वार्मिंग अप' का लाभ है—
(a) चोटों से बचाव (b) अनुकूलन बढ़ना
(c) 'a' व 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

20. एकदिवसीय अन्तर्राष्ट्रीय क्रिकेट में सर्वाधिक विकेट का रिकॉर्ड है—
(a) इमरान खान का (b) जवागल श्रीनाथ का
(c) वसीम अकरम का (d) मुथैया मुरलीधरन का

21. वे दो खेल, जिनकी प्रत्येक टीम में 7 खिलाड़ी होते हैं—
(a) बॉस्केटबाल, कबड्डी (b) बेसबॉल, वाटर पोलो
(c) वाटर पोलो, कबड्डी (d) पोलो, खो-खो

22. सानिया मिर्जा किस खेल से जुड़ी हैं—
(a) टेनिस (b) बैडमिण्टन
(c) शंतरंज (d) एथलेटिक्स

23. भारत में किस वर्ष शारीरिक शिक्षा विश्वविद्यालय की स्थापना हुई थी ?
(a) 1820 ई. में (b) 1950 ई. में
(c) 1880 ई. में (d) 1920 ई. में

24. रतौंधी रोग किसकी कमी से होता है?
(a) विटामिन-C (b) विटामिन-B
(c) विटामिन-A (d) विटामिन-D

25. वर्ष 2004 में ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित किए गए थे?
(a) मास्को में (b) रोम में (c) लन्दन में (d) एथेन्स में

26. गहन अध्ययन (Learning) का घटक है—
(a) समय (b) सुरक्षा
(c) धन (d) पर्यावरणीय माँग

27. सूखा रोग (Rickets) किस विटामिन की कमी के कारण होता है?
(a) विटामिन-a (b) विटामिन-D
(c) विटामिन-B (d) विटामिन-C

28. प्रथम एशियाई खेल किस वर्ष में हुए ?
(a) वर्ष 1951 में (b) वर्ष 1950 में
(c) वर्ष 1941 में (d) वर्ष 1952 में

29. होल्कर ट्रॉफी किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) चेस (b) ब्रिज (c) गोल्फ (d) पोलो

30. जॉकी (Jocky) शब्द किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) पोलो (b) गोल्फ
(c) ब्रिज (d) हॉर्स रेसिंग

31. लाल रक्त कण कहाँ बनते हैं?
(a) बोन मेरो में (b) हृदय में
(c) लीवर में (d) इनमें से कोई नहीं

32. ऑस्टियोलाजी (Osteology) क्या है?
(a) मांसपेशियों का अध्ययन (b) हड्डियों का अध्ययन
(c) 'a' और 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

33. 'मुखौटा' शब्द किससे सम्बन्धित है?
(a) भावनाएँ (b) अभिप्रेरणा
(c) व्यक्तित्व (d) उक्त सभी

34. सामान्यत: सीखने के वक्र कितने प्रकार के होते हैं?
(a) दो (b) तीन
(c) चार (d) इनमें से कोई नहीं

35. शारीरिक शिक्षा सहायक है—
(a) सहन शक्ति बढ़ाने में (b) व्यक्तित्व के निर्माण में
(c) चरित्र निर्माण में (d) इनमें से सभी में

36. "शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के उन शारीरिक क्रियाकलापों को कहते हैं, जिनका चुनाव उनके प्रभाव की दृष्टि से किया जाता है।" यह परिभाषा है—
(a) जे. बी. नैश की (b) जे. एफ. विलियम्स की
(c) एस. लिंगर की (d) एच. सी. बक की

37. "आज भारत को भगवद् गीता की ही नहीं, बल्कि फुटबॉल के मैदानों की भी आवश्यकता है।" यह कथन है—
(a) जवाहरलाल नेहरू का (b) महात्मा गाँधी का
(c) विवेकानन्द का (d) राधाकृष्णन का

38. शारीरिक शिक्षा के अन्तर्गत शामिल नहीं है—
(a) ड्रिल (b) व्यायाम
(c) पाठ्य-पुस्तकें (d) एथलेटिक्स

39. शारीरिक शिक्षा की औपचारिक क्रिया है—
(a) नृत्य (b) खेल (c) योगासन (d) ये सभी

40. पी० टी० किससे सम्बन्धित है ?
(a) खेलों से (b) व्यायाम से
(c) योगासन से (d) सैनिक कार्यक्रम से

41. लिम्बरिंग डाउन की प्रक्रिया में कमी की जाती है—
(a) रक्त प्रवाह की दर (b) रक्त का दबाव
(c) तापमान (d) ये सभी

42. किस व्यायाम में प्रत्यक्ष रूप से कोई गति दिखाई नहीं पड़ती ?
(a) आइसोटोनिक व्यायाम
(b) आइसोमीट्रिक व्यायाम
(c) आइसोकाइनेटिक व्यायाम
(d) आइसोटोपिक व्यायाम

43. एक स्थान पर दौड़ना, कूदना, भार उठाना आदि व्यायाम हैं—
(a) आइसोटोनिक (b) आइसोकाइनेटिक
(c) आइसोबारिक (d) आइसोहाइड्रिक

44. आइसोकाइनेटिक व्यायाम विकसित हुए—
(a) सन् 1960 में (b) सन् 1968 में
(c) सन् 1963 में (d) सन् 1965 में

Adda247 GET IT ON Google Play

45. भारत को ओलम्पिक खेलों में पहला रजत पदक दिलाया—
(a) पी. टी. उषा ने
(b) मेजर राज्यवर्द्धन सिंह राठौर ने
(c) कर्णम मल्लेश्वरी ने
(d) महेश भूपति ने

46. मेजर राज्यवर्द्धन सिंह राठौर ने रजत पदक जीता—
(a) टेनिस में (b) भारोत्तोलन में
(c) मैराथन में (d) निशानेबाजी में

47. अन्तराल प्रशिक्षण विधि का दूसरा नाम है—
(a) फिनलैण्ड विधि (b) निकिला प्रशिक्षण
(c) टेरेस प्रशिक्षण (d) इनमें से कोई नहीं

48. 'फार्टलेक' शब्द है—
(a) अंग्रेजी (b) स्वीडिश (c) लैटिन (d) ग्रीक

49. 'फार्टलेक' शब्द का अर्थ है—
(a) इण्टरवल (b) खेल
(c) व्यायाम (d) गतिखेल

50. निरन्तर प्रशिक्षण विधि में व्यायामों में खिलाड़ी की हृदय की गति की दर होती है—
(a) 120-140 प्रति मिनट (b) 130-150 प्रति मिनट
(c) 140-160 प्रति मिनट (d) 150-170 प्रति मिनट

51. फार्टलेक विधि में व्यायामों में हृदय की धड़कन की दर रहती है—
(a) 120-140 प्रति मिनट (b) 140-160 प्रति मिनट
(c) 160-180 प्रति मिनट (d) 140-180 प्रति मिनट

52. तेज धावक अपनी अधिकतम गति को प्राप्त करने में समय लेते हैं—
(a) 3 सेकण्ड (b) 6 सेकण्ड (c) 4 सेकण्ड (d) 7 सेकण्ड

53. निम्न में से कौन-सा विद्यालय सर्वेक्षण का प्रकार है?
(a) प्रलेखी सर्वेक्षण (b) समुदाय सर्वेक्षण
(c) 'a' और 'b' दोनों (d) सहकारी सर्वेक्षण

54. कौन-सा विद्यालय सर्वेक्षण का प्रकार नहीं है?
(a) आत्म सर्वेक्षण (b) प्रत्यय सर्वेक्षण
(c) सहकारी सर्वेक्षण (d) बाह्य व्यक्तियों द्वारा सर्वेक्षण

55. 'वृत्तचित्र विश्लेषण' किसका प्रकार है ?
(a) सर्वेक्षण अध्ययन
(b) विकासात्मक अध्ययन
(c) अन्तर सम्बन्धों का अध्ययन
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

56. 'कार्य विश्लेषण' की प्रक्रिया कौन-सी है?
(a) निरीक्षण (b) अभिलेख निरीक्षण
(c) कार्यकर्त्ताओं से पूछना (d) ये सभी

57. कौन-सी 'कार्य विश्लेषण' की प्रक्रिया नहीं है?
(a) निरीक्षण (b) प्रतिवेदन
(c) अभिलेख निरीक्षण (d) इनमें से कोई नहीं

58. "खेल-प्रशिक्षण खेल-कूद विकास की ऐसी प्रक्रिया है, जो वैज्ञानिक सिद्धान्तों पर संचालित की जाती है।" कथन है—
(a) मार्टिन का (b) हार्रे का
(c) हरदयाल सिंह का (d) नेमीशरण का

59. "खेल प्रशिक्षण वैज्ञानिक सिद्धान्तों पर आधारित एक शैक्षणिक प्रक्रिया है, जिसका उद्देश्य खिलाड़ियों को खेल-कूद प्रतियोगिताओं में उच्च स्तर के प्रदर्शन के लिए तैयार करना है।" कथन है—
(a) सुकरात का (b) अरस्तू का
(c) प्लेटो का (d) हरदयाल सिंह का

60. आधुनिक युग में आइसोमीट्रिक व्यायाम, आइसोटोनिक व्यायाम तथा आइसोकायनेटिक व्यायाम प्रशिक्षण की दृष्टि से हैं—
(a) निराशापूर्ण (b) आशापूर्ण
(c) महत्त्वपूर्ण (d) ये सभी सत्य

61. प्रशिक्षण के निर्धारित लक्ष्य के अनुसार निरन्तर किस विधि का प्रयोग किया जाता है?
(a) निरन्तर प्रशिक्षण विधि (b) फार्टलेक प्रशिक्षण विधि
(c) अन्तराल प्रशिक्षण विधि (d) ये सभी

62. खेल-कूद प्रशिक्षण के प्रमुख उद्देश्य हैं—
(a) उत्तम स्वास्थ्य का विकास (b) कौशल का विकास
(c) नेतृत्व का विकास (d) शैक्षिक विकास

63. ग्लाइकोलाइसिस कहाँ होता है?
(a) कोशिका द्रव्य में (b) हरित लवक में
(c) राइबोसोम में (d) मोइटोकॉण्ड्रिया में

64. अनॉक्सी श्वसन में बनता है—
(a) एथिल एल्कोहॉल (b) एथिलीन
(c) ग्लूकोज (d) ग्लिसरॉल

65. किस क्रिया में कार्बन डाइऑक्साइड निकलती है?
(a) श्वसन (b) प्रकाश संश्लेषण
(c) वाष्पोत्सर्जन (d) किण्वन

66. ग्लाइकोलाइसिस में कितने ATP अणुओं का लाभ होता है?
(a) शून्य (b) दो
(c) चार (d) आठ

67. ATP है—
(a) एक एन्जाइम जो ऑक्सीकरण क्रिया चलाता है
(b) एक हॉर्मोन
(c) एक प्रोटीन
(d) एक अणु जिसमें उच्च ऊर्जायुक्त फॉस्फेट बन्ध होते हैं

Adda247 GET IT ON Google Play

68. व्यायाम से पाचन-तन्त्र पर मुख्य प्रभाव होता है—
(a) लार की मात्रा कम करना
(b) एन्जाइम अधिक मात्रा में स्रावित करना
(c) आन्त्रों की मालिश से पोषक पदार्थों का अवशोषण बढ़ाना
(d) खाना खाने में आनन्द उत्पन्न करना

69. उपरोक्त प्रश्न में मिले अंकों के आधार पर खिलाड़ी का ग्रेड होगा—
(a) 'B' (b) 'C' (c) 'D' (d) 'E'

70. अभिसूचक 'A' में बालकों का वर्गीकरण होता है—
(a) प्राइमरी के
(b) सेकेण्डरी के
(c) हायर सेकेण्डरी के
(d) सेकेण्डरी और हायर सेकेण्डरी के

71. अभिसूचक 'A' में ग्रेड होता है—
(a) A से D तक (b) A से H तक
(c) A से E तक (d) A से J तक

72. 600 अंक प्राप्त करने वाले खिलाड़ी का ग्रेड होगा—
(a) D (b) F
(c) H (d) इनमें से कोई नहीं

73. यदि एक खिलाड़ी 720 अंक प्राप्त करता है तो अभिसूचक 'A' में उसका ग्रेड होगा—
(a) A (b) B (c) C (d) D

74. अभिसूचक B के अन्तर्गत, वर्गीकरण करने के लिए सूत्र होता है—
(a) 20 आयु + 6 कद + भार (b) 6 कद + भार
(c) 20 आयु + भार (d) 20 आयु + 6 कद

75. निलयों का कार्य होता है—
(a) शरीर से रुधिर को एकत्र करना
(b) रुधिर को शरीर में भेजना
(c) रुधिर का शुद्धिकरण
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

76. फेफड़ों से लाए गए रुधिर को प्राप्त करता है—
(a) दाहिना निलय (b) बायाँ निलय
(c) दाहिना आलिन्द (d) बायाँ आलिन्द

77. रुधिर को फेफड़ों में भेजता है—
(a) दाहिना आलिन्द (b) बायाँ आलिन्द
(c) दाहिना निलय (d) बायाँ निलय

78. हृदय में पाए जाते हैं—
(a) द्विवलन कपाट (b) त्रिवलन कपाट
(c) एकवलन कपाट (d) 'a' व 'b' दोनों

79. द्विवलन कपाट पाया जाता है—
(a) बाएँ आलिन्द व बाएँ निलय के बीच
(b) दाहिने आलिन्द व दाहिने निलय के बीच
(c) दाहिने आलिन्द व बाएँ निलय के बीच
(d) बाएँ आलिन्द व दाहिने निलय के बीच

80. त्रिवलन कपाट पाया जाता है—
(a) दाहिने आलिन्द व बाएँ निलय के बीच
(b) बाएँ आलिन्द व दाहिने निलय के बीच
(c) बाएँ आलिन्द व बाएँ निलय के बीच
(d) दाहिने आलिन्द व दाहिने निलय के बीच

81. नाड़ी तथा मांसपेशी प्रणाली द्वारा सिकुड़ने में लगाई गई शक्ति को कहते हैं—
(a) अधिकतम शक्ति (b) विस्फोटक शक्ति
(c) शारीरिक शक्ति (d) मांसपेशीय शक्ति

82. व्यक्ति की वह योग्यता जिससे वह किसी कार्य को करने में अधिकतम शक्ति का प्रयोग करता है, कहलाती है—
(a) अधिकतम शक्ति (b) विस्फोटक शक्ति
(c) मानसिक शक्ति (d) कुल शक्ति

83. दो समान भार वाले खिलाड़ी 150 मी की दौड़ दौड़ते हैं। पहला खिलाड़ी इस दौड़ को 15 सेकण्ड में व दूसरा खिलाड़ी 20 सेकण्ड में पूरा करता है। किस खिलाड़ी की शक्ति अधिक मानी जाएगी ?
(a) पहले (b) दूसरे
(c) दोनों की बराबर (d) कुछ कहा नहीं जा सकता

84. हृदयाकार परीक्षण कार्म्पटन ने कब तैयार किया?
(a) वर्ष 1910 में (b) वर्ष 1905 में
(c) वर्ष 1904 में (d) वर्ष 1908 में

85. ऐरोबिक शारीरिक व्यायाम से रक्त पर यह प्रभाव पड़ता है—
(a) लाल रक्त कणिकाओं में वृद्धि
(b) रक्त के गाढ़ेपन का बढ़ाना
(c) ऑक्सीजन ले जाने की क्षमता में वृद्धि
(d) उपर्युक्त सभी

86. ऐरोबिक शारीरिक व्यायाम से निम्नलिखित में किस एक में परिवर्तन नहीं आता है?
(a) मांसपेशी फाइबर (b) टविच फाइबर
(c) मायोग्लोबिन में वृद्धि (d) रक्तचाप

87. लगातार प्रशिक्षण पद्धति की खोज किसने की?
(a) डॉ. अर्नेस्ट वेनआकेन (b) वोल्देमोर ग्रशलर
(c) डॉ. हेंस रेनडाल (d) जी.टी. एडमसन

88. सर्कट प्रशिक्षण का विकास किसने किया था?
(a) वोल्देमोर (b) आर.ई. मार्गन
(c) डॉ. अर्नेस्ट बेनआकेन (d) डॉ. हेंस रेनडॉल

89. अन्तराल प्रशिक्षण पद्धति को लोकप्रिय करने का श्रेय किसको है?
(a) बोल्देमोर ग्रसलर (b) अर्नेस्ट बेनआकेन
(c) आर.ई. मार्गन (d) इनमें से कोई नहीं

90. मापन के क्षेत्र में सर्वप्रथम एन्थ्रोपोमेट्रिक मापन विधि का प्रयोग किया था?
(a) माइकल एंजिलो ने (b) दाविन्सी ने
(c) ऑलदो क्यूटलेट ने (d) डी.ए. सॉर्जेट ने

Adda247 GET IT ON Google Play

91. ऑलदो क्यूटलेट जिसने सर्वप्रथम एन्थोपोमेट्रिक मापन विधि का प्रयोग किया था, इस देश का निवासी था—
(a) फ्रांस (b) रोम
(c) मिस्र (d) यूनान

92. ऑलदो क्यूटलेट था—
(a) भौतिकशास्त्री (b) रसायनशास्त्री
(c) गणितज्ञ (d) एन्थ्रोपोजिस्ट

93. एन्थ्रोपोमेट्रिक (Anthropometric) एक प्राचीन मापन प्रविधि थी जिसको 19वीं शताब्दी में खोज लिया था—
(a) ऑल दो क्यूटलेट ने (b) रोसटेन ने
(c) माइकल एंजिलो ने (d) डी.ए. सार्जेट ने

94. रोसटेन जिन्होंने 19वीं शताब्दी में एन्थ्रोपोमेट्रिक प्रविधि की खोज की थी, इस देश के निवासी थे—
(a) ब्रिटेन (b) मिस्र
(c) यूनान (d) फ्रांस

95. रोसटेन ने एन्थ्रोपोमेट्रिक प्रविधि में कितने प्रकार के शारीरिक प्रकारों का उल्लेख किया है?
(a) 2 (b) 3
(c) 4 (d) 5

96. रोसटेन ने जिसने एन्थ्रोपोमेट्रिक प्रविधि की खोज की थी, में तीन शारीरिक प्रकारों का उल्लेख किया है, निम्नलिखित में कौन एक प्रकार नहीं था?
(a) डिगीस्टीफ (b) म्यूसक्लेटर
(c) किरीव्रल (d) एस्थैनिक

97. प्रथम विश्व युद्ध में भाग लेने वाले ब्रिटिश विमान चालकों की हृदयाकार क्षमता ज्ञात करने के लिए किसने प्रयोग किया था?
(a) मैककार्डी (b) मोसो
(c) स्नीडर (d) कार्म्पटन

98. किसने नाड़ी अनुपात परीक्षण (Pulse Ratio Test) प्रकाशित किया था?
(a) स्नीडर (b) मोसो
(c) ट्यूटिल (d) कर्म्पटन

99. किस वर्ष टयूटिल द्वारा नाड़ी अनुपात परीक्षण प्रकाशित किया गया था?
(a) वर्ष 1925 में (b) वर्ष 1930 में
(c) वर्ष 1905 में (d) वर्ष 1910 में

100. प्रतिक्रिया आदेश (Response Command) के अन्तर्गत आने वाले भाग 'Pause' (पाज) का अभिप्राय है—
(a) तैयार रहने का आदेश
(b) विद्यार्थियों को थोड़ा समय देना, ताकि प्राप्त की जाने वाली स्थिति का चित्र मन में उतार सकें
(c) लयबद्ध तरीके से अभ्यास कर सके
(d) उपर्युक्त सभी

101. शारीरिक शिक्षा में प्रयुक्त होने वाली शिक्षण विधियों में किस विधि को सर्वोत्तम समझा जाता है?
(a) आदेश विधि (b) स्वेच्छा विधि
(c) प्रदर्शन विधि (d) मिश्रण विधि

102. विश्वविद्यालय शिक्षा आयोग की नियुक्ति किसकी अध्यक्षता में की गई?
(a) डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन
(b) डॉ. जाकिर हुसैन
(c) डॉ. लक्ष्मण स्वामी मुदालियर
(d) डॉ. मेघनाथ शाह

103. विषय केन्द्रित पाठ्यक्रम में—
(a) बालक को आधार बनाया जाता है
(b) विषय को आधार बनाया जाता है
(c) बालक की क्रियाओं को आधार बनाया जाता है
(d) बालक के अनुभवों को आधार बनाया जाता है

104. क्रिया-प्रधान पाठ्यक्रम में—
(a) छात्रों के सामान्य विकास पर बल दिया जाता है
(b) छात्रों की क्रियाओं एवं अनुभवों पर बल दिया जाता है
(c) सामाजिक विषयों पर बल दिया जाता है
(d) इनमें से किसी पर बल नहीं दिया जाता है

105. कोलम्बिया विश्वविद्यालय में एथलेटिक वैधता परीक्षण का निर्माण जॉर्ज मेलन ने कब किया?
(a) वर्ष 1904 में (b) वर्ष 1905 में
(c) वर्ष 1907 में (d) वर्ष 1910 में

106. एथलेटिक्स स्कोरिंग सूची किसने प्रकाशित की?
(a) सी.एच. मैकलाय (b) ग्यूलिक
(c) डॉ. सॉर्जेट (d) हिचकॉक

107. एथलेटिक स्कोरिंग सूची कब प्रकाशित हुई?
(a) वर्ष 1910 में (b) वर्ष 1915 में
(c) वर्ष 1920 में (d) वर्ष 1925 में

108. राष्ट्रीय खेल फेडरेशन के पदाधिकारियों का चुनाव अधिकतम कितनी बार हो सकता है?
(a) केवल 4 वर्ष के लिए
(b) 8 वर्ष के लिए
(c) कोई सीमा नहीं
(d) 12 वर्ष के लिए

109. राष्ट्रीय खेल फेडरेशन के पदाधिकारियों का पुन: चुनाव के लिए आवश्यक होता है—
(a) $\frac{1}{2}$ सदस्यों का बहुमत
(b) $\frac{1}{3}$ सदस्यों का बहुमत
(c) $\frac{2}{3}$ सदस्यों का बहुमत
(d) आधे से अधिक सदस्यों का बहुमत

Adda247
GET IT ON Google Play

110. राष्ट्रीय खेल फेडरेशन के पदाधिकारियों के अन्तर्गत निम्नलिखित में कौन-सा एक नहीं आता है?
(a) सचिव (Secretary)
(b) अध्यक्ष (President)
(c) महासचिव (General Secretary)
(d) कोच (Coach)

111. यदि किसी फेडरेशन में झगड़ा या विवाद हो जाता है, तो उसका निर्णय करती है—
(a) भारतीय ओलम्पिक समिति
(b) अखिल भारतीय खेल समिति (A.I.C.S.)
(c) अन्तर्राष्ट्रीय खेल समिति
(d) 'a' और 'b' कोई

112. यदि भारतीय ओलम्पिक एसोसिएशन (IOA) और राष्ट्रीय खेल फेडरेशन (NSF) के बीच कोई विवाद हो जाय तो इसका निर्णय करेगी—
(a) अन्तर्राष्ट्रीय खेल समिति
(b) अखिल भारतीय खेल समिति
(c) 'a' और 'b' मिलकर
(d) भारतीय ओलम्पिक एसोसिएशन तथा राष्ट्रीय खेल फेडरेशन

113. शक्ति मापन की कल्पना सर्वप्रथम किसने की थी?
(a) रोजर्स ने (b) कैलॉग ने
(c) डॉ. सार्जेट ने (d) प्रिथम ने

114. एस. आई. (Strength Index) का निर्माण किसने किया?
(a) कैलॉग ने (b) डॉ. सार्जेट ने
(c) रोजर्स ने (d) प्रिथम ने

115. पी.एफ.आई. (Physical Fitness Index) का निर्माण किसने किया?
(a) कैलाग (b) डॉ. सार्जेट (c) ग्यूलिक (d) रोजर्स

116. एथलेटिक उपलब्धि मापन का प्रयोग कब आरम्भ किया गया?
(a) 19वीं शताब्दी के प्रारम्भ में
(b) 18वीं शताब्दी के अन्त में
(c) 19वीं शताब्दी के अन्त में
(d) 18वीं शताब्दी के प्रारम्भ में

117. पब्लिक स्कूल के लिए एथलेटिक उपलब्धि परीक्षण किसने तैयार किया?
(a) ग्यूलिक ने (b) डॉ. सार्जेट ने
(c) हिचकॉक ने (d) जॉर्जमेलन

118. पब्लिक स्कूल के एथलेटिक उपलब्धि परीक्षण ग्यूलिक द्वारा कब तैयार किया गया?
(a) वर्ष 1860 में (b) वर्ष 1900 में
(c) वर्ष 1904 में (d) वर्ष 1910 में

119. कोलम्बिया विश्वविद्यालय में एथलेटिक वैधता परीक्षण (Athletic Validity Test) का निर्माण किसने किया?
(a) जॉर्जे मैलन (b) डॉ. सार्जेट
(c) हिचकॉक (d) ग्यूलिक

120. ब्रूहा ने हार्वर्ड स्टैप परीक्षण का निर्माण कब किया?
(a) वर्ष 1930 में (b) वर्ष 1935 में
(c) वर्ष 1940 में (d) वर्ष 1945 में

121. शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में ज्ञान का परीक्षण बास्केटबाल के लिए किसने प्रकाशित किया?
(a) ब्रेस (b) कजक
(c) हिचकॉक (d) मैकलॉय

122. बील (Beall) ने किस खेल के लिए ज्ञान परीक्षण प्रकाशित किया?
(a) टेबिल टेनिस (b) लॉन-टेनिस
(c) बास्केटबाल (d) बॉलीबाल

123. शारीरिक शिक्षा के लिए वैज्ञानिक ज्ञान परीक्षण किसके द्वारा तैयार किया गया?
(a) ब्रेस (b) हिचकॉक
(c) काम्पर्टन (d) विलिस

124. प्रथम वैज्ञानिक ज्ञान परीक्षण किसके द्वारा किया गया?
(a) स्नैल (b) विलिस (c) काम्पर्टन (d) ब्रेस

125. स्काट (Scatt) नामक विद्वान् किस परीक्षण से सम्बन्धित है?
(a) वर्गीकरण मापन (b) हृदयाकार क्षमता मापन
(c) ज्ञान मापन (d) उपर्युक्त सभी

उत्तरमाला

1.	(a)	2.	(c)	3.	(b)	4.	(b)	5.	(b)	6.	(a)	7.	(b)	8.	(a)	9.	(b)	10.	(a)
11.	(b)	12.	(a)	13.	(b)	14.	(b)	15.	(b)	16.	(a)	17.	(c)	18.	(d)	19.	(c)	20.	(d)
21.	(c)	22.	(a)	23.	(d)	24.	(d)	25.	(b)	26.	(a)	27.	(d)	28.	(a)	29.	(b)	30.	(d)
31.	(a)	32.	(b)	33.	(c)	34.	(b)	35.	(d)	36.	(b)	37.	(c)	38.	(c)	39.	(d)	40.	(d)
41.	(b)	42.	(b)	43.	(c)	44.	(c)	45.	(b)	46.	(d)	47.	(c)	48.	(b)	49.	(d)	50.	(c)
51.	(d)	52.	(b)	53.	(d)	54.	(b)	55.	(a)	56.	(d)	57.	(b)	58.	(b)	59.	(d)	60.	(c)
61.	(d)	62.	(d)	63.	(a)	64.	.(a)	65.	(a)	66.	(b)	67.	(d)	68.	(c)	69.	(b)	70.	(d)
71.	(b)	72.	(c)	73.	(b)	74.	(b)	75.	(b)	76.	(d)	77.	(c)	78.	(d)	79.	(b)	80.	(c)
81.	(a)	82.	(b)	83.	(a)	84.	(b)	85.	(d)	86.	(b)	87.	(a)	88.	(b)	89.	(a)	90.	(c)
91.	(a)	92.	(c)	93.	(b)	94.	(d)	95.	(b)	96.	(d)	97.	(c)	98.	(c)	99.	(b)	100.	(b)
101.	(d)	102.	(a)	103.	(b)	104.	(b)	105.	(c)	106.	(a)	107.	(c)	108.	(b)	109.	(c)	110.	(d)
111.	(d)	112.	(b)	113.	(d)	114.	(c)	115.	(d)	116.	(c)	117.	(a)	118.	(c)	119.	(a)	120.	(c)
121.	(a)	122.	(b)	123.	(d)	124.	(a)	125.	(c)										

Adda247 GET IT ON Google Play

मॉडल पेपर 18

प्रवक्ता भर्ती परीक्षा
(शारीरिक शिक्षा)

1. बेसबॉल किस देश का राष्ट्रीय खेल है?
(a) कनाडा (b) आस्ट्रेलिया
(c) अमेरिका (d) चीन

2. क्रिकेट पिच की लम्बाई कितनी होती है?
(a) 20 गज (b) 21 गज
(c) 22 गज (d) 23 गज

3. शक्ति प्राप्त करने के लिए सर्वोच्च व्यायाम है—
(a) आइसोटोनिक (b) आइसोमीट्रिक
(c) आइसोकाइनेटिक (d) ये सभी

4. ओलम्पिक के फाइनल तक पहुँचने वाली सर्वप्रथम भारतीय महिला खिलाड़ी है—
(a) कमलजीत सन्धु (b) मेरी डिसूजा
(c) शाइनी अब्राहम (d) पी. टी. ऊषा

5. 'एशेज' सम्बन्धित है—
(a) क्रिकेट से (b) फुटबॉल से
(c) टेबल टेनिस से (d) मुक्केबाजी से

6. एनीमिया (रक्त की कमी) का मुख्य घटक निम्नलिखित में से कौन-सा है ?
(a) रक्त कोशिकाओं की कमी
(b) हीमोग्लोबिन की कमी
(c) प्राणवायु की कमी
(d) खनिजों की कमी

7. वाटर पोलो टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं ?
(a) 6 (b) 8
(c) 7 (d) 9

8. ओलम्पिक झण्डे का रंग होता है—
(a) लाल (b) सफेद
(c) हरा (d) पीला

9. लक्ष्मीबाई कॉलेज ऑफ फिजिकल एजूकेशन कहाँ स्थित है?
(a) झाँसी में (b) आगरा में
(c) ग्वालियर में (d) दिल्ली में

10. वॉलीबॉल का जन्मदाता देश है—
(a) भारत (b) रूस (c) जर्मनी (d) अमेरिका

11. महिला भाला फेंक प्रतियोगिता के लिए भाले का भार होना चाहिए—
(a) 825 ग्राम (b) 800 ग्राम
(c) 600 ग्राम (d) इनमें से कोई नहीं

12. अपोलो देवता के सम्मान में कौन-से खेल खेले जाते थे?
(a) इरिथमिआन खेल (b) फिजिआन खेल
(c) नेमीन खेल (d) इनमें से कोई नहीं

13. एथलेटिक मीट का फील्ड-इवेन्ट क्या है?
(a) बाधा दौड़ (b) लम्बी कूद
(c) 100 मीटर दौड़ (d) रिले रेस

14. 110 मीटर बाधा दौड़ में कितनी बाधाएँ होती हैं?
(a) 10 (b) 8 (c) 12 (d) 4

15. VO_2 max में सुधार लाया जा सकता है—
(a) विश्वास द्वारा (b) व्यायाम द्वारा
(c) आराम द्वारा (d) प्रतीक्षा द्वारा

16. हम स्टॉप बोर्ड कहाँ देख सकते हैं?
(a) चक्का फेंकना (b) भाला फेंकना
(c) ऊँची कूद (d) गोला फेंकना

17. मनोविनोद से आप क्या समझते हैं?
(a) खेलकूद (b) छोटे खेल
(c) बड़े खेल (d) वैयक्तिक आनन्द

18. हाई जम्प के लिए लेण्डिग एरिया होता है
(a) 5 × 4 मीटर (b) 5 × 5 मीटर
(c) 5 × 3 मीटर (d) 5 × 8 मीटर

19. विजी ट्रॉफी किसे दी जाती है?
(a) इण्टर यूनिवर्सिटी क्रिकेट के क्षेत्र में
(b) 19 वर्ष से कम आयु में
(c) 21 वर्ष से कम आयु में
(d) उपरोक्त में से किसी को नहीं

Adda247 GET IT ON Google Play

20. 'सिली पॉइण्ट' किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) चेस (b) गोल्फ
(c) क्रिकेट (d) हॉकी

21. 'चाइनामेन' शब्द किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) टेबिल टेनिस (b) बैडमिण्टन
(c) लॉन टेनिस (d) क्रिकेट

22. वाटर पोलो टीम में खिलाड़ियों की संख्या होती है—
(a) सात (b) आठ (c) नौ (d) दस

23. शारीरिक शिक्षा का सम्बन्ध है—
(a) पी. टी. से (b) जिम्नास्टिक से
(c) ड्रिल से (d) ये सभी

24. शारीरिक शिक्षा को अंग्रेजी में कहते हैं—
(a) Physical Education (b) Physical Fitness
(c) Physical Exercise (d) Physical Scout

25. शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र है—
(a) पढ़ना (b) भाषण देना
(c) शारीरिक क्रियाएँ (d) नृत्य करना

26. शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य है—
(a) राजनेता बनाना
(b) वैज्ञानिक तैयार करना
(c) सैनिक तैयार करना
(d) शारीरिक शक्ति, स्फूर्ति, लचक एवं गति का विकास करना

27. राष्ट्रीय खेल नीति की घोषणा हुई—
(a) 15 अगस्त, 1982 को (b) 15 अगस्त, 1992 को
(c) 19 अगस्त, 1982 को (d) 19 अगस्त, 1992 को

28. केन्द्रीय मन्त्रिमण्डल ने 'राष्ट्रीय खेल नीति' को स्वीकृति प्रदान की—
(a) 11 सितम्बर, 1992 को (b) 11 सितम्बर, 2000 को
(c) 11 सितम्बर, 2001 को (d) 14 सितम्बर, 2000 को

29. भारत में राष्ट्रीय स्तर की लगभग कितनी प्रतियोगिताएँ होती हैं?
(a) 20 (b) 22 (c) 24 (d) 26

30. अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति का गठन हुआ—
(a) सन् 1890 में (b) सन् 1892 में
(c) सन् 1893 में (d) सन् 1894 में

31. कौन-सा व्यायाम का प्रकार नहीं है?
(a) आइसोमीट्रिक (b) आइसोकाइनेटिक
(c) आइसोटोनिक (d) आइसोबारिक

32. अट्ठाइसवें ओलम्पिक खेल किस देश में आयोजित हुए था?
(a) जापान में (b) भारत में
(c) एथेन्स में (d) चीन में

33. अवरोध की मात्रा प्रत्येक व्यायाम क्रम में बढ़ाई तथा दोहराए जाने की संख्या में घटाई जाती है, वह पद्धति है—
(a) अवरोहात्मक पद्धति
(b) आरोहात्मक पद्धति
(c) अवरोह तथा आरोहात्मक पद्धति
(d) उपरोक्त सभी

34. किस पद्धति में उच्चतम तथा निम्नतम अवरोध क्रमानुसार घटते-बढ़ते रहते हैं तथा कुछ सप्ताहों तक अवरोध निश्चित सीमा तक बढ़ता है?
(a) अवरोहात्मक पद्धति (b) आरोहात्मक पद्धति
(c) भेद पद्धति (d) इनमें से कोई नहीं

35. एच सी बक के अनुसार, 1000 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी किस स्तर के विद्यालय के खेल के मैदान की माप है?
(a) महाविद्यालय (b) प्राथमिक विद्यालय
(c) माध्यमिक विद्यालय (d) उच्चतर माध्यमिक विद्यालय

36. महाविद्यालय के मैदान की माप किसके अनुसार 2500 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी होनी चाहिए?
(a) डॉ. विलियम (b) डॉ. नैश
(c) एच. सी. बक (d) डॉ. पी. एम. जोसेफ

37. केन्द्रीय सलाहकार समिति के अनुसार प्राथमिक विद्यालय के खेल के मैदान की माप होनी चाहिए—
(a) 60×60 फुट (b) 60×50 फुट
(c) 50×60 फुट (d) 55×60 फुट

38. प्रान्तीय सरकार द्वारा एक प्राथमिक विद्यालय शुरू करने की अनुमति प्राप्त करने के लिए संस्था के पास कितना बड़ा खेल का मैदान होना चाहिए?
(a) 1 एकड़ (b) 2 एकड़
(c) 3 एकड़ (d) 4 एकड़

39. आइसोकाइनेटिक व्यायाम विकसित हुए—
(a) सन् 1960 में (b) सन् 1968 में
(c) सन् 1963 में (d) सन् 1965 में

40. आइसोकाइनेटिक व्यायाम विकसित किए—
(a) पेरिन ने (b) रीड ने
(c) रॉस ने (d) स्टीवेन्सन ने

41. मशीनों की सहायता से किए जाते हैं—
(a) आइसोमीट्रिक व्यायाम (b) आइसोबारिक व्यायाम
(c) आइसोकाइनेटिक व्यायाम (d) आइसोटोनिक व्यायाम

42. शक्ति प्राप्त करने के लिए सर्वोच्च व्यायाम है—
(a) आइसोटोनिक (b) आइसोमीट्रिक
(c) आइसोकाइनेटिक (d) ये सभी

Adda247 GET IT ON Google Play

43. कौन-सा व्यायाम का प्रकार नहीं है?
(a) आइसोमीट्रिक (b) आइसोकाइनेटिक
(c) आइसोटोनिक (d) आइसोबारिक

44. अन्तराल प्रशिक्षण विधि की खोज की—
(a) अबेबे बिकिला ने (b) पेरिन ने
(c) फार्टलेक ने (d) रॉस ने

45. अन्तराल प्रशिक्षण विधि की खोज हुई—
(a) सन् 1918 में (b) सन् 1920 में
(c) सन् 1925 में (d) सन् 1930 में

46. अबेबे बिकिला का सम्बन्ध है—
(a) हालैण्ड से (b) फिनलैण्ड से
(c) थाइलैण्ड से (d) ग्रीनलैण्ड से

47. 'सर्वे' किस अनुसन्धान का दूसरा नाम है?
(a) ऐतिहासिक अनुसन्धान (b) वर्णनात्मक अनुसन्धान
(c) प्रयोगात्मक अनुसन्धान (d) ये सभी

48. वर्णनात्मक अनुसन्धान को और किस नाम से जाना जाता है?
(a) सर्वे (b) नॉर्मेटिव सर्वे
(c) स्टेटस (d) ये सभी

49. वर्णनात्मक अनुसन्धान के कितने प्रकार होते हैं?
(a) दो (b) तीन
(c) चार (d) पाँच

50. निम्न में से कौन-सा वर्णनात्मक अनुसन्धान का प्रकार नहीं है?
(a) सर्वेक्षण अध्ययन
(b) विकासात्मक अध्ययन
(c) अन्तर सम्बन्धों का अध्ययन
(d) आँकड़ों का अध्ययन

51. सर्वेक्षण अध्ययन के कितने प्रकार होते हैं?
(a) दो (b) तीन
(c) पाँच (d) छः

52. निम्न में से कौन-सा सर्वेक्षण अध्ययन का प्रकार नहीं है?
(a) प्रत्यक्ष सर्वेक्षण (b) विद्यालय सर्वेक्षण
(c) कार्य विश्लेषण (d) समुदाय सर्वेक्षण

53. विद्यालय सर्वेक्षण के कितने प्रकार होते हैं?
(a) एक (b) दो
(c) तीन (d) चार

54. ''मूल्यांकन के अन्दर व्यक्ति या समाज अथवा दोनों की दृष्टि में जो उत्तम है अथवा वांछनीय है, उनको मानकर चला जाता है।'' किसका कथन है?
(a) हैल्पस्टेडर का (b) एच. सी. बक का
(c) डाण्डेकर का (d) रेमर्स एवं गेज का

55. किसके अनुसार ''मूल्यांकन किसी भी व्यक्ति के द्वारा किन्हीं कार्यक्रमों, क्रियाओं, प्रक्रियाओं के दौरान प्राप्त अनुभवों के प्रतिक्रियास्वरूप एक संवेगात्मक उद्‌गार है''?
(a) हैल्पस्टेडर (b) मैकलीन
(c) स्टीवेन्स (d) इनमें से कोई नहीं

56. ''शालेय प्रशिक्षण द्वारा विद्यार्थियों के व्यवहार में होने वाले परिवर्तनों के सम्बन्ध में प्रमाण इकट्ठा कर उनकी व्याख्या करने की प्रक्रिया को मूल्यांकन कहते हैं।'' यह परिभाषा किसने दी है?
(a) प्लेटो ने (b) रेमर्स ने
(c) विलियम्स ने (d) क्वालेन तथा हन्ना ने

57. मूल्यांकन द्वारा किसकी प्राप्ति का निर्धारण किया जाता है?
(a) उद्‌देश्यों की (b) लक्ष्यों की
(c) प्रशिक्षण की (d) उपलब्धि की

58. कोजन्स विधि में खिलाड़ियों को कितनी श्रेणियों में बाँटते हैं?
(a) तीन (b) चार
(c) पाँच (d) छः

59. रुधिर परिसंचरण तन्त्र का नियन्त्रक होता है—
(a) मस्तिष्क (b) फेफड़े
(c) हृदय (d) यकृत

60. हृदय शरीर में रुधिर को करता है—
(a) पम्प (b) इकट्ठा
(c) शुद्ध (d) इनमें से कोई नहीं

61. मनुष्य के शरीर में रक्त परिसंचरण होता है—
(a) इकहरा (b) दोहरा
(c) तिहरा (d) इनमें से कोई नहीं

62. मनुष्य के हृदय में कक्ष होते हैं—
(a) दो (b) तीन (c) चार (d) पाँच

63. मनुष्य के हृदय में आलिन्द होते हैं—
(a) एक (b) दो (c) तीन (d) चार

64. मनुष्य के हृदय में निलय होते हैं—
(a) दो (b) तीन
(c) चार (d) पाँच

65. आलिन्दों का कार्य होता है—
(a) शरीर के रुधिर को एकत्रित करना
(b) रुधिर को शरीर में भेजना
(c) रुधिर को शुद्ध करना
(d) 'a' व 'c' दोनों

66. अनॉक्सी श्वसन का अन्तिम उत्पाद है—
(a) स्टार्च (b) पाइरुविक अम्ल
(c) शर्करा (d) इथाइल एल्कोहॉल

Adda247 GET IT ON Google Play

67. कोशिकीय क्रियाओं में सामान्य तुरन्त उपयोगी ऊर्जा युक्त पदार्थ है—
(a) ADP (b) RNA
(c) ATP (d) NAD

68. श्वसन के बाद, ऊर्जा स्थानान्तरण मुख्यत: कौन करता है?
(a) ADP (b) ATP
(c) AMP (d) ग्लूकोज

69. फॉस्फेट-बन्धक ऊर्जा का अधिकतम अंश श्वसन के दौरान कब बनता है?
(a) ग्लाइकोलाइसिस (b) क्रेब्स चक्र
(c) अनॉक्सी श्वसन (d) उपरोक्त किसी में नहीं

70. ऊर्जा मुद्रा (Energy Currency) है—
(a) AMP या NADP (b) ATP
(c) DNA या क्लोरोफिल (d) RNA या कैलोरी

71. घुमाव के प्रकार हैं—
(a) आगे घुमाव (b) पीछे घुमाव
(c) दाएँ घुमाव (d) ये सभी

72. फुटबॉल के खेल में जब खिलाड़ी कॉर्नर किक मारता है तो वह किसका उपयोग कर गेंद को सीधे गोल में भेज सकता है?
(a) घुमाव (b) टिण्डल प्रभाव
(c) मेगनस प्रभाव (d) इनमें से कोई नहीं

73. किसी वस्तु या व्यक्ति को हवा में उछालने को कहते हैं—
(a) उछाल (b) प्रक्षेपण
(c) उड़ान (d) घुमाव

74. प्रक्षेपण को प्रमुख रूप से कितने भागों में विभाजित किया जा सकता है?
(a) दो (b) तीन (c) चार (d) पाँच

75. उड्डयन को कितने प्रकार के बल प्रभावित करते हैं ?
(a) एक (b) दो (c) तीन (d) चार

76. वस्तु द्वारा प्राप्त उछाल निर्भर करता है—
(a) टकराने के कोण पर (b) वस्तु के भार पर
(c) वस्तु की सम्पीड्यता पर (d) ये सभी

77. किसी वस्तु पर बाहरी बल लगाने पर उसका आकार बदल जाए तो इस बल को कहते हैं—
(a) विरूपक बल (b) आकृति बल
(c) प्रत्यास्थ बल (d) इनमें से कोई नहीं

78. 'फार्टलेक' (Fartlek) शब्द कहाँ से लिया गया है?
(a) जर्मनी (b) ब्रिटेन
(c) अमेरिका (d) स्वीडन

79. फार्टलेक प्रशिक्षण का प्रयोग किस खेल के लिए किया जाता है?
(a) क्रांस कंट्री दौड़ (b) लम्बी कूद
(c) बास्केटबाल (d) कबड्डी

80. मांसपेशियों को मजबूत बनाया जा सकता है—
(a) व्यायाम में दोहराव की संख्या
(b) व्यायाम में सेट की संख्या
(c) तीव्रता-घटा रिकवरी समय
(d) उपरोक्त सभी

81. अधिकतम ताकत में वृद्धि की जा सकती है—
(a) वजन ट्रेनिंग से (b) सर्कट ट्रेनिंग से
(c) वेट ट्रेनिंग से (d) ये सभी

82. विस्फोटक ताकत में वृद्धि की जा सकती है—
(a) अनुकूलित व्यायाम से (b) मेडिसन बाल व्यायाम से
(c) पल्योमिरिक व्यायाम से (d) ये सभी

83. सहनशक्ति की ताकत बढ़ाई जा सकती है—
(a) सर्कट ट्रेनिंग से (b) वजन ट्रेनिंग से
(c) फार्टलेक ट्रेनिंग से (d) अनुकूलित व्यायाम से

84. वजन उठाने के प्रशिक्षण में सबसे अधिक किस उपकरण का इस्तेमाल होता है?
(a) बारवैल (b) डवबैल
(c) पुली मशीन (d) हाइड्रोलिक मशीन

85. वजन उठाने के प्रशिक्षणों में सबसे कम हानि रहित है—
(a) बारवैल (b) डंवबैल
(c) पुली (d) वुलवर्कर

86. निम्नलिखित में कौन एक शरीर को जीवाणुनाशक शक्ति प्रदान करता है?
(a) लाल रक्त कणिकाएँ (b) श्वेत रक्त कणिकाएँ
(c) प्लैलेट (d) प्लाज्मा

87. रक्त को जलाने में सहायक होता है—
(a) लाल रक्त कणिकाएँ (b) श्वेत रक्त कणिकाएँ
(c) थ्रांबोपाइट (d) कैल्सियम

88. वर्गीकरण मापन परीक्षण तैयार करने का प्रयास 1917 में किसके द्वारा किया गया?
(a) रीयली (Rielly) (b) ब्रोअर
(c) मैकलॉय (d) डॉ. सार्जेट

89. वर्गीकरण मापन परीक्षण में किसको आधार बनाया गया?
(a) उम्र (b) ऊँचाई
(c) लिंग (d) ये सभी

90. शारीरिक शिक्षा हेतु 'चरित्र मापन मापनी' (Character Measurement Scale) किसके द्वारा तैयार की गई?
(a) मैकलॉय (b) डॉ. सार्जेट
(c) लूथर वेन बुस किर्क (d) अयोबा

91. लूथर वेन बुस किर्क द्वारा शारीरिक शिक्षा हेतु चरित्र मापन मापनी कब तैयार की?
(a) 1917 ई. में (b) 1915 ई. में
(c) 1928 ई. में (d) 1930 ई. में

Adda247 GET IT ON Google Play

92. 'कैरेक्टर इन्वैट्री' (Character Inventrary) का निर्माण किसने किया?
(a) मैकलॉय ने (b) अयोबा ने
(c) डॉ. सार्जेट ने (d) ब्रेस ने

93. मांसपेशियाँ हमारे शरीर के भार का लगभग कितने प्रतिशत हिस्सा होता हैं?
(a) 40 प्रतिशत (b) 42 प्रतिशत
(c) 45 प्रतिशत (d) 48 प्रतिशत

94. मांसपेशियाँ तीन प्रकार की होती हैं, निम्नलिखित में कौन एक मांसपेशी नहीं है?
(a) धारीदार मांसपेशियाँ (b) विनाधारी वाली मांसपेशियाँ
(c) हृदय की मांसपेशियाँ (d) पैरों की मांसपेशियाँ

95. निम्नलिखित में कौन-सी मांसपेशी हमारी इच्छाशक्ति से कार्य नहीं करती है?
(a) धारीदार मांसपेशी (b) बिना धारी वाली मांसपेशी
(c) हृदय मांसपेशी (d) पैर का मांसपेशी

96. मांसपेशियाँ किसकी सहायता से अस्थियों के साथ जुड़ी होती हैं?
(a) टैंडन (Tendon) (b) कोशिका केन्द्र
(c) तरल पदार्थ (d) लम्बा धागा

97. मांसपेशियों में संकुचन शक्ति प्रदान करने का कार्य करते हैं—
(a) धागे (Myofibrils)
(b) न्यूकिल्स (Nucles)
(c) प्रोटोप्लाज्म (Protoplasm)
(d) संयोजक ऊतक (Connective Tissue)

98. रक्त संस्थान की रक्त वाहक नलियाँ निम्नलिखित एक नहीं है—
(a) धमनियाँ (Arteries) (b) कोशिकाएँ (Capillaries)
(c) शिराएं (Veins) (d) फेफड़ा (Lung)

99. अशुद्ध रक्त को हृदय तक पहुँचाने का कार्य करती है—
(a) धमनियाँ (b) कोशिकाएँ
(c) शिराएँ (d) फेफड़ा

100. प्रथम 'Indian Olympic Association' का निर्माण कब हुआ?
(a) 1919 ई. (b) 1920 ई.
(c) 1925 ई. (d) 1927 ई.

101. 'Indian Olympic Association' के प्रथम अध्यक्ष थे—
(a) जनरल के.एम. करिअप्पा
(b) डॉ.ए.जे. निओहरण
(c) सर दोराबजी टाटा
(d) महाराजा यादविन्दर सिंह

102. भारतीय ओलम्पिक एसोसिएशन की स्थापना के पश्चात् नौवें ओलम्पिक खेल में जो एमस्टर्डम में आयोजित हुआ पहली बार कब ओलम्पिक हॉकी मुकाबला में जीत दर्ज की?
(a) 1927 ई. (b) 1928 ई.
(c) 1932 ई. (d) 1936 ई.

103. भारतीय ओलम्पिक एसोसिएशन के प्रथम सचिव चुने गए—
(a) डॉ.ए.जे. निओहरण
(b) जी.डी. सोंधी
(c) एस. मोइनल हक
(d) (a) और (b) दोनों

104. सरदोराबजी टाटा का देहान्त कब हुआ?
(a) 1932 ई. (b) 1933 ई.
(c) 1934 ई. (d) 1935 ई.

105. मूर्छा थकान का कारण होता है—
(a) रक्त में शर्करा की कमी
(b) बहुत अधिक थकान
(c) श्वास की गति में अधिकाधिक वृद्धि
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

106. 'International Badminton Federation' की स्थापना कब हुई?
(a) 1932 ई. में (b) 1933 ई. में
(c) 1934 ई. में (d) 1935 ई. में

107. बैडमिण्टन खेल की शुरूआत भारत के किस शहर से हुई?
(a) कोलकाता (b) पूना
(c) इन्दौर (d) चेन्नई

108. 'थॉमस कप' किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) हॉकी (b) बास्केटबाल
(c) बैडमिण्टन (d) हैण्डबाल

109. थॉमस कप प्रतियोगिताएँ किस वर्ष से शुरू हुई?
(a) 1948 (b) 1950
(c) 1952 (d) 1952

110. बैडमिण्टन हॉल की छत की ऊँचाई कम-से-कम होनी चाहिए—
(a) 8 मीटर (b) 10 मीटर
(c) 12 मीटर (d) 15 मीटर

111. बैडमिण्टन के जाल की चौड़ाई होनी चाहिए—
(a) 760 मिमी (b) 75 मिमी
(c) 810 मिमी (d) 815 मिमी

112. बैडमिण्टन के शटल में कितने पंख होने चाहिए?
(a) 15 (b) 16 (c) 17 (d) 18

113. किसने पुरुषों के लिए ट्रेक एण्ड फील्ड से प्रत्यक्षत: सम्बन्धित क्रियाओं का मापन करने के लिए शारीरिक परीक्षण तैयार किए?
(a) डॉ. सार्जेट (b) डॉ. हिचकॉक
(c) मैकलाय (d) जॉर्ज मेलन

114. राष्ट्रीय मनोरंजन संघ (National Recreation Association) द्वारा बालकों के लिए ट्रैक एण्ड फील्ड खेल के लिए मानक कब तैयार किया?
(a) 1920 ई. में (b) 1928 ई. में
(c) 1929 ई. में (d) 1930 ई. में

Adda247 GET IT ON Google Play

111. सर्वप्रथम किसने बालिकाओं की एथलेटिक उपलब्धि मापन हेतु मापन तैयार किए?
(a) ह्यूमिस्टन ने (b) मैकलाय ने
(c) ब्रेस ने (d) कजन ने

116. निम्नलिखित में से किसने एथलेटिक उपलब्धि मापन हेतु मानक तैयार किए?
(a) ह्यूमिस्टन (b) ब्रेस
(c) डॉ. सार्जेट (d) मैकलाय

117. कजन (Cozen) ने एथलेटिक उपलब्धि मापन हेतु मानक कब प्रकाशित किए?
(a) 1927 ई. में (b) 1929 ई. में
(c) 1930 ई. में (d) 1928 ई. में

118. टी. स्केल (T. Scale) विधि का सर्वप्रथम प्रयोग किसने किया?
(a) ब्रेस ने (b) सार्जेट ने
(c) मैकलाय ने (d) कजन ने

119. सर्वप्रथम टी. स्केल विधि का प्रयोग ब्रेस द्वारा कब किया गया?
(a) 1920 ई. में (b) 1924 ई. में
(c) 1925 ई. में (d) 1930 ई. में

120. सन् 1924 ई. में ब्रेस द्वारा टी. स्केल विधि का प्रयोग करते हुए महिलाओं के किस खेल के लिए मानक तैयार किए?
(a) बॉलीबाल (b) बास्केटबाल
(c) वाटर पालो (d) रिंग बाल

121. बालक को क्यों सिखाया जाए में महत्त्वपूर्ण है—
(a) बालक का सर्वांगीण विकास
(b) समाज का सर्वांगीण विकास
(c) बालक की रुचि
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

122. बालक को कैसे (How) सिखाया जाय का सम्बन्ध है—
(a) कौशल से
(b) व्यक्तित्व विकास से
(c) योग्यता से
(d) शिक्षण विधि से

123. शिक्षण को कला मानने वाले विद्वानों का अभिमत है कि—
(a) शिक्षण एक जन्मजात कला है
(b) शिक्षण को अर्जित नहीं किया जा सकता
(c) शिक्षण जन्मजात होते हैं बनाए नहीं जाते
(d) ये सभी

124. शिक्षण को विज्ञान मानने वालों का कथन है कि–
(a) शिक्षण के लिएएक विशेष तकनीक प्रविधि की आवश्यकता है
(b) शिक्षण के जन्मजात होने पर भी वैज्ञानिक शिक्षण तकनीकी की आवश्यकता है
(c) शिक्षण के लिए कुछ जन्मजात शिक्षकों पर निर्भरता
(d) उपरोक्त सभी

125. शिक्षण एक कला तथा विज्ञान दोनों हैं क्योंकि–
(a) शिक्षण कला होने के साथ व्यवसाय होगा
(b) अध्यापक अध्यापन की वैज्ञानिक तकनीक को समझे
(c) शिक्षण सूक्ष्मताओं को जाने हेतु शिक्षण के वैज्ञानिक स्वरूप का अधिगम
(d) उपरोक्त सभी

उत्तरमाला

1. (c)	2. (c)	3. (a)	4. (c)	5. (d)	6. (a)	7. (b)	8. (c)	9. (b)	10. (c)
11. (d)	12. (c)	13. (b)	14. (b)	15. (a)	16. (b)	17. (d)	18. (b)	19. (c)	20. (a)
21. (c)	22. (d)	23. (a)	24. (d)	25. (a)	26. (c)	27. (d)	28. (d)	29. (c)	30. (d)
31. (d)	32. (d)	33. (b)	34. (c)	35. (b)	36. (c)	37. (d)	38. (c)	39. (a)	40. (c)
41. (b)	42. (a)	43. (c)	44. (a)	45. (d)	46. (a)	47. (b)	48. (b)	49. (b)	50. (d)
51. (b)	52. (b)	53. (c)	54. (a)	55. (c)	56. (d)	57. (b)	58. (d)	59. (a)	60. (a)
61. (c)	62. (a)	63. (b)	64. (c)	65. (b)	66. (a)	67. (a)	68. (d)	69. (c)	70. (b)
71. (b)	72. (b)	73. (d)	74. (c)	75. (b)	76. (d)	77. (c)	78. (d)	79. (d)	80. (d)
81. (a)	82. (d)	83. (a)	84. (d)	85. (a)	86. (b)	87. (c)	88. (b)	89. (c)	90. (a)
91. (d)	92. (c)	93. (c)	94. (a)	95. (c)	96. (d)	97. (c)	98. (a)	99. (a)	100. (d)
101. (c)	102. (d)	103. (c)	104. (b)	105. (d)	106. (a)	107. (a)	108. (c)	109. (b)	110. (c)
111. (a)	112. (a)	113. (a)	114. (b)	115. (a)	116. (c)	117. (a)	118. (b)	119. (b)	120. (a)
121. (b)	122. (b)	123. (a)	124. (b)	125. (d)					

Adda247
GET IT ON Google Play

मॉडल पेपर 19

प्रवक्ता भर्ती परीक्षा (शारीरिक शिक्षा)

1. 'फार्टलेक' शब्द का अर्थ है—
(a) इन्टरवल (b) खेल
(c) व्यायाम (d) गतिखेल

2. रोवर्स कप सम्बन्धित है—
(a) फुटबॉल से (b) क्रिकेट से
(c) हॉकी से (d) बॉस्केटबॉल से

3. स्पिन, ओवर हैड, रांगफुट एवं रिटर्न शब्द सम्बन्धित हैं—
(a) बॉस्केटबॉल से (b) टेनिस से
(c) बैडमिण्टन से (d) स्क्वैश से

4. गीत सेठी सम्बन्धित है—
(a) लॉन टेनिस से (b) टेबल टेनिस से
(c) बैडमिण्टन से (d) बिलियर्डस से

5. सर्गेइ बुबका सम्बन्धित हैं—
(a) स्टीपल चेंज से (b) पोल वाल्ट से
(c) तैराकी से (d) भारोत्तोलन से

6. वर्ष 2009 में आयोजित विश्व कुश्ती प्रतियोगिता में किस भारतीय पहलवान ने कांस्य पदक जीता?
(a) सुशील कुमार (b) रमेश कुमार
(c) मोहन चौधरी (d) बी प्रभाकर

7. हड्डी में कड़ापन किस तत्त्व के कारण होता है?
(a) लौह-तत्त्व (b) सोडियम
(c) मैग्नीशियम (d) कैल्सियम

8. लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान कब प्रारम्भ हुआ था?
(a) सन् 1965 में (b) सन् 1960 में
(c) सन् 1957 में (d) सन् 1955 में

9. माइकल जॉनसन किस खेल से सम्बन्धित हैं?
(a) हॉकी (b) एथलेटिक्स
(c) टेनिस (d) फुटबॉल

10. स्वस्थ मनुष्य के हृदय की औसत गति प्रति मिनट होती है—
(a) 55-60 (b) 65-70
(c) 70-72 (d) इनमें से कोई नहीं

11. अग्रबाहु (Forearm) की दो सन्धित अस्थियाँ (Articulated bones) कहलाती हैं—
(a) वर्टीब्रा (b) टिबियोफीबुला
(c) रेडियो अल्ना (d) एटलस

12. व्रतचारी के संस्थापक कौन हैं ?
(a) गुरुसदय दत्त (b) गुरुदास
(c) रवीन्द्रनाथ टैगोर (d) बांगलार व्रतधारी

13. जोड़ों के अध्ययन को कहा जाता है—
(a) एन्थोपोमेट्री (b) ल्यूनरिओलॉजी
(c) बायोलॉजी (d) अर्थ रैलॉजी

14. किस खेल में आप एण्टिना देख सकते हैं ?
(a) फुटबॉल (b) बास्केटबॉल
(c) वॉलीबॉल (d) बैडमिण्टन

15. ओलम्पिक में प्रति प्रतियोगिता कितनी प्रविष्टियों की अनुमति होती है?
(a) 4 (b) 5
(c) 2 (d) 3

16. निम्नलिखित में से किसे ओलम्पिक खेलों की मेजबानी सौंपी जाती है?
(a) जिले को (b) देश को
(c) शहर को (d) राजधानी को

17. ओलम्पिक में सबसे पहले किस वर्ष में राष्ट्रीय गान बजाया गया?
(a) सन् 1928 में (b) सन् 1952 में
(c) सन् 1932 में (d) सन् 1948 में

18. स्वास्थ्य के लिए अच्छा पोषण क्यों जरूरी है?
(a) विकास (b) भंगिमा
(c) अच्छी आदत (d) हाजिर जवाबी

19. बल सम्बन्धी प्रशिक्षण बड़ी सावधानी से होना चाहिए, किस वर्ष के बच्चों को Bar-Bell पद्धति द्वारा शिक्षा नहीं दी जानी चाहिए?
(a) 14 वर्ष (b) 16 वर्ष
(c) 18 वर्ष (d) 20 वर्ष

Adda247

Adda247
GET IT ON Google Play

20. 'शींग' शब्द किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) बास्केट बॉल (b) वॉलीबॉल
(c) हैण्डबॉल (d) फुटबॉल

21. गुरु हनुमान सिंह को किस खेल में द्रोणाचार्य पुरस्कार प्राप्त हुआ?
(a) क्रिकेट (b) जूडो
(c) कुश्ती (d) मुक्केबाजी

22. 3000 मीटर स्टीपल चेज में पानी की छलांग को छोड़कर और बाधाओं की संख्या कितनी होती है?
(a) 32 (b) 36 (c) 28 (d) 24

23. 100 मीटर महिलाओं की हार्डल दौड़ में हार्डल ऊँचाई कितनी होती है?
(a) 0.840 मीटर (b) 0.762 मीटर
(c) 0.914 मीटर (d) 1.000 मीटर

24. कौन-सा अंग बाईल का निर्माण करता है?
(a) गुदा (b) लीवर
(c) गाल ब्लेडर (d) इनमें से कोई नहीं

25. शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य है—
(a) शारीरिक विकास (b) मानसिक विकास
(c) सामाजिक विकास (d) ये सभी

26. शारीरिक शिक्षा के स्वरूप हैं—
(a) गत्यात्मक खेल (b) जिम्नास्टिक
(c) मानसिक खेल (d) ये सभी

27. ''शारीरिक शिक्षा, शिक्षा का वह स्वरूप है, जो शारीरिक क्रियाओं द्वारा संचालित की जाती है।'' यह कथन है—
(a) नैश का (b) वोल्टमोर एवं एस0 लिंगर का
(c) जे0 एफ0 विलियम्स का (d) रॉबिन्स का

28. शारीरिक शिक्षा के निम्न तथ्य हैं—
(a) सन्तुलित विकास (b) अनुशासन
(c) मानसिक विकास (d) ये सभी

29. माध्यमिक विद्यालयों में कितने छात्रों पर एक शारीरिक शिक्षक होना चाहिए?
(a) 100 (b) 150 (c) 200 (d) 250

30. शारीरिक शिक्षक के लिए अनिवार्य योग्यता है—
(a) केवल स्नातक
(b) शारीरिक शिक्षा का डिप्लोमा
(c) स्नातक + शारीरिक शिक्षा में स्नातक डिग्री (B.P.Ed.)
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

31. विलियम एवं मोरिसन के अनुसार शारीरिक शिक्षा में कितने प्रकार के अधिगम होते हैं ?
(a) दो (b) तीन
(c) चार (d) पाँच

32. जनपदीय प्रतियोगिताओं में भाग ले सकते हैं—
(a) कोई भी खिलाड़ी
(b) महाविद्यालय के विद्यार्थी
(c) क्लबों के पंजीकृत खिलाड़ी
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

33. जनपदीय प्रतियोगिताएँ आयोजित होती हैं—
(a) विद्यालय स्तर पर (b) व्यक्तिगत स्तर पर
(c) 'a' व 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

34. प्रान्तीय स्तर की प्रतियोगिताओं का आयोजन होता है—
(a) प्रति 6 माह में (b) प्रतिवर्ष
(c) प्रति 3 वर्ष में (d) प्रति 5 वर्ष में

35. वृत्तीय प्रशिक्षण पद्धति में प्रशिक्षण भार तथा भरपाई अन्तराल का क्रम कितने प्रकार से निश्चित होता है?
(a) दो (b) तीन
(c) चार (d) एक

36. निम्नलिखित प्रक्रियाओं में प्रशिक्षण भार सम्बन्धी प्रबन्ध कौन-कौन से हैं?
(a) निश्चित अवरोध तथा व्यायाम
(b) अवरोध के बढ़ते निश्चित क्रम
(c) अवरोध तथा दोहराने की संख्या में फेर-बदल
(d) उपरोक्त सभी

37. कैच द कैबूस, टेन ट्रिप्स, कीप द सेन्टर अवे, हाफ स्कॉच गोल्फ आदि किस स्तर के खेलकूद कार्यक्रम के अन्तर्गत आते हैं?
(a) महाविद्यालय स्तरीय कार्यक्रम
(b) प्राइमरी विद्यालय स्तरीय कार्यक्रम
(c) विश्वविद्यालय स्तरीय कार्यक्रम
(d) माध्यमिक विद्यालय स्तरीय कार्यक्रम

38. विद्यालय स्तर पर खेलकूद का प्रबन्धन कितने प्रकार का होता है?
(a) दो (b) तीन (c) चार (d) पाँच

39. एच० सी० बक के अनुसार किण्डरगार्टन के खेल के मैदान की माप होनी चाहिए
(a) 150 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी (b) 200 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी
(c) 250 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी (d) 300 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी

40. प्राथमिक विद्यालय के खेल के मैदान की माप, एच० सी० बक के अनुसार
(a) 100 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी (b) 200 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी
(c) 250 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी (d) 350 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी

41. निम्न में से कौन-सी सामुदायिक विशेषता नहीं है?
(a) शक्ति संघर्ष (b) जीवन की जटिलता
(c) व्यावसायिक ज्ञान (d) संगठन एवं संस्थाएँ

Adda247 GET IT ON Google Play

42. कौन-सी शारीरिक शिक्षण की विधि है ?
(a) लिम्बरिंग डाउन (b) वार्मिंग अप
(c) त्वरित दौड़ें (d) ये सभी

43. 'वार्मिंग अप' का लाभ है—
(a) चोटों से बचाव (b) अनुकूलन बढ़ना
(c) 'a' व 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

44. लिम्बरिंग डाउन की प्रक्रिया में कमी की जाती है—
(a) रक्त प्रवाह की दर (b) रक्त का दबाव
(c) तापमान (d) ये सभी

45. किस व्यायाम में प्रत्यक्ष रूप से कोई गति दिखाई नहीं पड़ती?
(a) आइसोटोनिक व्यायाम (b) आइसोमीट्रिक व्यायाम
(c) आइसोकाइनेटिक व्यायाम (d) आइसोटोपिक व्यायाम

46. एक स्थान पर दौड़ना, कूदना, भार उठाना आदि व्यायाम हैं—
(a) आइसोटोनिक (b) आइसोकाइनेटिक
(c) आइसोबारिक (d) आइसोहाइड्रिक

47. किसके अनुसार, "अनुसन्धान किसी समस्या के अच्छे समाधान के लिए क्रमबद्ध तथा विशुद्ध चिन्तन एवं विशिष्ट उपकरणों के प्रयोग की एक विधि है"?
(a) पी0 एम0 कुक (b) सी0 सी0 क्रॉफोर्ड
(c) एम0 एम0 ट्रेवर्स (d) एल0 वी0 रेडमैन

48. "अनुसन्धान नवीन ज्ञान प्राप्त करने के लिए एक व्यवस्थित प्रयास है।" ये किसके शब्द हैं?
(a) एफ0 जे0 मैकगुइगन (b) टाउन सैण्ड
(c) एल0 वी0 रेडमैन (d) इनमें से कोई नहीं

49. "अनुसन्धान एक बौद्धिक प्रक्रिया है, जो नए ज्ञान को प्रकाश में लाती है तथा पुरानी त्रुटियों एवं भ्रांत धारणाओं का परिमार्जन करती है तथा वर्तमान ज्ञानकोष में वृद्धि करती है।" यह किसने कहा है?
(a) डॉ0 एम0 वर्मा (b) एम0 एम0 ट्रेवर्स
(c) टाउन सैण्ड (d) पी0 एम0 कुक

50. किसने कहा है कि "शैक्षिक अनुसन्धान वह प्रक्रिया है, जो शैक्षिक परिस्थितियों में एक व्यवहार सम्बन्धी विज्ञान के विकास की ओर अग्रसर होती है" ?
(a) सी0 सी0 क्रॉफोर्ड (b) एफ0 जे0 मैकगुइगन
(c) एम0 एम0 ट्रेवर्स (d) टाउन सैण्ड

51. शोध द्वारा होता है—
(a) वर्तमान ज्ञान का परिमार्जन (b) नए तथ्यों की खोज
(c) ज्ञानकोष में वृद्धि (d) उपरोक्त सभी

52. प्रशिक्षण प्रबलता के अनुसार 19 वर्ष की आयु में प्रबलता (प्रतिशत में) कितनी होनी चाहिए?
(a) 30-60 (b) 40-70
(c) 50-80 (d) 60-90

53. एडविन ए० फ्लेसमैन द्वारा विकसित परीक्षण किसके मापन में सहायक है?
(a) सॉफ्ट बॉल थ्रो (b) हैण्ड ग्रिप
(c) पुल अप (d) ये सभी

54. वाई० एम० सी० ए० पद्धति में कितने वर्ग बनाए गए हैं?
(a) पाँच (b) छः
(c) सात (d) आठ

55. वाई० एम० सी० ए० पद्धति में पहले वर्ग में बालक की आयु व भार होता है—
(a) 12 वर्ष व 81 पौण्ड
(b) 12 वर्ष व 81 पौण्ड से कम
(c) 12 वर्ष व 81 पौण्ड से अधिक
(d) 13 वर्ष व 81 पौण्ड

56. वाई० एम० सी० ए० पद्धति के अनुसार 81 पौण्ड तक भार वाले 13 वर्षीय बालक को किस वर्ग में रखा जाता है?
(a) प्रथम वर्ग (b) द्वितीय वर्ग
(c) तृतीय वर्ग (d) चतुर्थ वर्ग

57. 96 पौण्ड से कम भार वाले बालक जिनकी आयु 14 से 15 वर्ष हो, को वाई० एम० सी० ए० पद्धति के अनुसार किस वर्ग में रख सकते हैं?
(a) पहले वर्ग (b) चौथे वर्ग
(c) तीसरे वर्ग (d) छठे वर्ग

58. शारीरिक दक्षता के प्रमुख तत्त्व होते हैं—
(a) एक (b) दो (c) तीन (d) चार

59. कौन-सा शारीरिक दक्षता का तत्त्व नहीं है ?
(a) शारीरिक दक्षता (b) मानसिक दक्षता
(c) स्वास्थ्य सम्बन्धी दक्षता (d) शारीरिक ढाँचा

60. निम्न में से कौन-सा शारीरिक दक्षता का तत्त्व है ?
(a) शारीरिक दक्षता (b) शारीरिक ढाँचा
(c) मानसिक दक्षता (d) ये सभी

61. दक्षता के लिए होना चाहिए—
(a) अधिक व्यायाम
(b) उचित व्यायाम
(c) आवश्यकता के अनुरूप व्यायाम
(d) उपरोक्त सभी

62. स्थिति या स्थान में परिवर्तन को कहते हैं—
(a) गति
(b) स्थान परिवर्तन
(c) स्थिति परिवर्तन
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

63. खेल में गति के प्रकार होते हैं—
(a) एक (b) दो
(c) तीन (d) चार

Adda247 GET IT ON Google Play

64. विरूपक बल हटा लेने के बाद वस्तु के अपनी प्रारम्भिक अवस्था में आ जाने के गुण को कहते हैं—
(a) रूपण (b) विरूपण
(c) प्रत्यास्थता (d) आकृति धारण

65. खेलों में पालन किया जाता है—
(a) गति के नियमों का (b) गुरुत्वाकर्षण के नियम का
(c) शक्ति के नियम का (d) इनमें कोई नहीं

66. जब गेंद क्षैतिज तल पर घूमती हुई पटकी जाती है तब उसकी स्थिति में कौन-सा परिवर्तन हो सकता है?
(a) गेंद के उछाल के कोण में (b) उछाल की ऊँचाई में
(c) गेंद द्वारा तय हुई दूरी में (d) ये सभी

67. अधिक शक्ति के विकास हेतु व्यायाम सहायक होते हैं—
(a) खींचने सम्बन्धी (b) धकेलने सम्बन्धी
(c) भार उठाने सम्बन्धी (d) ये सभी

68. दक्षता कौशल हो सकता है—
(a) मानसिक (b) शारीरिक
(c) मांसपेशीय (d) ये सभी

69. हमारी सांस में निकलने वाली वायु में CO_2 की मात्रा होती है—
(a) 0.03% (b) 2% (c) 4% (d) 1%

70. यूकैरियोटिक कोशिका में क्रेब्स चक्र पूर्ण होता है—
(a) प्लाज्मा झिल्ली पर (b) माइटोकॉण्ड्रिया में
(c) अन्त:प्रद्रव्यी जालिका पर (d) राइबोसोम में

71. सामान्यत: जन्म के समय शिशु की ऊँचाई कितनी होती है?
(a) 19"—29" (b) 18"—19"
(c) 20"—21" (d) 17"—18"

72. सामान्यत: जन्म के समय शिशु का भार होता है—
(a) 7—8 पौण्ड (b) 6—7 पौण्ड
(c) 8—9 पौण्ड (d) 5—6 पौण्ड

73. किस अवस्था में लड़कियों के शरीर की ऊँचाई तथा भार में तेजी से वृद्धि होती है?
(a) 12 वर्ष (b) 14 वर्ष
(c) 15 वर्ष (d) 16 वर्ष

74. किस अवस्था में लड़कों के शरीर की ऊँचाई तथा भार में तेजी से वृद्धि होती है?
(a) 14—15 वर्ष (b) 15—16 वर्ष
(c) 16—17 वर्ष (d) 17—18 वर्ष

75. स्त्रियों में गुरुत्व केन्द्र पुरुषों की तुलना में नीचे की ओर होता है, क्योंकि—
(a) लड़कियों में लड़कों की तुलना में परिपक्वता शीघ्र आ जाती है
(b) स्त्रियों में छोटे अंगों के कारण
(c) पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों का श्रोणी भाग अधिक चौड़ा होता है
(d) मांसपेशीय दृढ़ता के कारण

76. 'विहेवियर रेटिंग स्केल' का निर्माण किसने किया?
(a) ब्लैक कार्ड (b) मैकलाय
(c) अयोबा (d) ब्रेस

77. हृदयाकार क्षमता मापन का प्रयोग किसने किया था?
(a) डॉ. सार्जेट (b) मोसो
(c) आयोबा (d) ब्रेस

78. मोसो किस क्षेत्र से सम्बन्धित थे?
(a) रसायनशास्त्री (b) भौतिकशास्त्री
(c) शल्य चिकित्सक (d) गणितज्ञ

79. इटली के शल्य चिकित्सक मोसो ने हृदयकार तथा उसके कार्यों को कब मापने का प्रयास किया था?
(a) 1890 ई. में (b) 1895 ई. में
(c) 1900 ई. में (d) 1904 ई. में

80. इटली के शल्य चिकित्सक मोसो ने किस उपकरण द्वारा हृदयकार तथा उसके कार्यों को मापने का प्रयास किया था?
(a) इर्गोग्राफ (b) क्रेस्कोग्राफ
(c) डाइनमोमीटर (d) स्पायरोमीटर

81. विश्वविद्यालय शिक्षा आयोग की नियुक्ति कब की गई?
(a) नवम्बर 1948 में (b) दिसम्बर 1948 में
(c) अक्टूबर 1948 में (d) सितम्बर 1948 में

82. विश्वविद्यालय शिक्षा आयोग में गठित समिति में कौन एक सदस्य नहीं था?
(a) डॉ. ताराचन्द (b) डॉ. जाकिर हुसैन
(c) डॉ. जेम्स डफ (d) डॉ. दौलत सिंह

83. विश्वविद्यालय शिक्षा आयोग ने अपने महत्त्वपूर्ण सुझाव किस विषय पर सुझाए?
(a) विश्वविद्यालय शिक्षा (b) माध्यमिक शिक्षा
(c) स्त्री शिक्षा (d) उपरोक्त सभी

84. 'माध्यमिक शिक्षा आयोग' की नियुक्ति कब की गई?
(a) 23 सितम्बर, 1952 (b) 24 सितम्बर, 1953
(c) 23 सितम्बर, 1954 (d) 24 सितम्बर, 1955

85. निम्नलिखित में कौन एक कणिकाएँ शरीर में ऑक्सीजन को ले जाने का कार्य करती है?
(a) प्लेटलेट (b) श्वेत रक्त कणिकाएँ
(c) लाल रक्त कणिकाएँ (d) प्लाज्मा

86. कठोर व्यायाम करने पर रक्त का दबाव अधिकतम पहुँच जाता है—
(a) 180 mm Hg (b) 170 mm Hg
(c) 175 mm Hg (d) 165 mm Hg

87. नासिका के दोनों द्वारों के अन्दर एक झिल्ली पाई जाती है जो एक तरल पदार्थ छोड़ती है, इस तरल पदार्थ को कहते हैं—
(a) म्यूकत (b) फेरिक्स
(c) लेरिक्ल (d) ब्रोकयल

Adda247 GET IT ON Google Play

88. नासिका के अन्दर पाई जाने वाली झिल्ली एक तरल पदार्थ छोड़ती है जो सहयोग करती है—
(a) सांस लेने में
(b) तरल पदार्थ तथा बाल मिलकर धूप कण व जीवाणुओं के प्रवेश न करने में सहयोग
(c) फेफडों को ऑक्सीजन लेने में
(d) उपरोक्त सभी

89. बास्केटबाल खेल का प्रदर्शन ओलम्पिक के किस खेल से शुरू हुआ?
(a) लॉस एंजिल्स, 1984 (b) म्यूनिक, 1972
(c) टोक्यो, 1964 (d) सेंट लुइस, 1904

90. International Basketball Federation' का गठन कब किया गया?
(a) 1930 ई. में (b) 1931 ई. में
(c) 1932 ई. में (d) 1934 ई. में

91. 'भारतीय बास्केटबाल संघ' की स्थापना कब की गई?
(a) 1950 ई. में (b) 1951 ई. में
(c) 1952 ई. में (d) 1953 ई. में

92. बास्केटबाल में अधिकतम खिलाड़ियों की संख्या कितनी होती है?
(a) 12 (b) 10 (c) 8 (d) 9

93. 'ले अप निशाना' किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) बास्केटबाल (b) वॉलीबाल
(c) हैण्डबाल (d) फुटबाल

94. मृतगेंद तब मानी जाती है जब
(a) गोल अथवा बास्केट हो जाय
(b) अधिकारी की सीटी बजे
(c) किसी पारी अथवा अतिरिक्त समय के खेल की अवधि समाप्त हो गई हो
(d) उपरोक्त सभी

95. बास्केटबाल किस ओलम्पिक से शुरू हुआ?
(a) बर्लिन, 1936 (b) लंदन, 1948
(c) हेलसिंकी, 1952 (d) मेलबार्न, 1956

96. बास्केटबाल की प्रतियोगिता किस एशियन गेम्स से प्रारम्भ हुई?
(a) 1951, नई दिल्ली (b) 1958, टोकियों
(c) 1962, जकार्ता (d) 1964 मनीला

97. 'करीक्यूलम' (Curriculum) शब्द की उत्पत्ति हुई है—
(a) लैटिन शब्द क्यूरेरे (Currere) से
(b) Curare से
(c) Curatus से
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

98. भारतीय खेल प्राधिकरण की प्रथम शाखा 1974 ई. में कहाँ खोली गई?
(a) बंगलौर (b) गांधीनगर
(c) औरंगाबाद (d) कोलकाता

99. भारतीय खेल प्राधिकरण (SAI) का निम्नलिखित में से कौन-सा एक कार्य नहीं है?
(a) देश में खेलों की भावी योजनाएँ बनाना
(b) खेल विभाग के लिए प्रशिक्षकों की नियुक्ति
(c) अर्जुन पुरस्कार के लिए सिफारिश करना
(d) बाहर जाने वाली टीमों को प्रशिक्षण एवं आर्थिक सहायता देना

100. पंजाब स्टेट ओलम्पिक एसोसिएशन की आधारशिला जी.डी. सोंधी ने इस वर्ष रखी—
(a) 1920 ई. (b) 1922 ई. (c) 1924 ई. (d) 1926 ई.

101. पंजाब स्टेट ओलम्पिक एसोसिएशन के प्रथम अध्यक्ष थे—
(a) जी.डी. सोंधी (b) एच.एल. गैरट
(c) सिकन्दर खाँ (d) हियात खाँ

102. स्वतन्त्रता प्राप्ति के पश्चात् पंजाब स्टेट ओलम्पिक एसोसिएशन के प्रथम अध्यक्ष बनाए गए—
(a) डॉ.जे.एल. खोसला (b) जी.डी. सोंधी
(c) अश्विनी कुमार (d) शेरे दीवान

103. 'उबेर कप' किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) बास्केटबाल (b) हैण्डबाल
(c) बैडमिण्टन (d) पोलो

104. महिलाओं के लिए उबेर कप प्रतियोगिताओं की शुरूआत किस वर्ष से आरम्भ हुई?
(a) 1950 ई. (b) 1952 ई.
(c) 1955 ई. (d) 1956 ई.

105. भारत में बैडमिण्टन एसोसिएशन ऑफ इण्डिया (B.A.I.) की स्थापना कब की गई?
(a) 1930 ई. में (b) 1932 ई. में
(c) 1934 ई. में (d) 1935 ई. में

106. भारत में बैडमिण्टन एसोसिएशन ऑफ इण्डिया ने पहली अखिल भारतीय प्रतियोगिताएं किस शहर में कराई?
(a) कोलकाता (b) पूना
(c) चेन्नई (d) दिल्ली

107. श्रेष्ठ शिक्षण की निम्नलिखित में एक विशेषता नहीं है
(a) प्रेरणादायक (b) प्रगतिशील
(c) सहयोगात्मक (d) राजतन्त्रीय

108. "शिक्षक के योग्य एवं प्रेरणादायक व्यक्तित्व से कक्ष व्यवस्थित एवं प्रभावितसाधन हो जाता है" यह कथन है—
(a) जॉन डीवी का (b) बर्टन व सिम्पसन का
(c) योकम व सिम्पसन का (d) इनमें से कोई नहीं

109. राज्य खेल समिति का उत्तरदायित्व है—
(a) अन्तर्राज्य प्रतियोगिताओं का आयोजन करना
(b) योग्य खिलाड़ी खोजना
(c) खेल सामान सप्लाई करना
(d) उपरोक्त सभी

Adda247 GET IT ON Google Play

110. निम्नलिखित में किस एक संस्था को राष्ट्रीय संस्था का दर्जा प्राप्त है?
(a) नेताजी सुभाष नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ स्पोर्टस
(b) लक्ष्मी बाई नेशनल बेलफेयर ऑफ फिजिकल एजूकेशन
(c) राष्ट्रीय खेल फेडरेशन
(d) उपरोक्त सभी

111. नेताजी सुभाष नेशनल इन्स्टीट्यूट ऑफ स्पोर्टस कहाँ है?
(a) अमृतसर (b) ग्वालियर
(c) पटियाला (d) लुधियाना

112. नेताजी सुभाष नेशनल इन्स्टीट्यूट ऑफ स्पोर्टस की स्थापना कब हुई?
(a) 1950 ई. (b) 1955 ई. (c) 1960 ई. (d) 1961 ई.

113. नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्था की स्थापना पटियाला में किसके द्वारा की गयी?
(a) के.एल. श्रीमाली (b) वी. आदित्यन
(c) रणधीर सिंह (d) जी.डी. सोंधी

114. नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान का संचालन करती है—
(a) भारतीय ओलम्पिक एसोसिएशन
(b) सर्वभारतीय खेल समिति
(c) भारतीय खेल प्राधिकरण
(d) सोसाइटी ऑफ फिजिकल एजूकेशन एण्ड स्पोर्टस

115. नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्था का निम्नलिखित में से कौन-सा एक प्रमुख उद्देश्य है?
(a) उच्च कोटि का कोच बनाना
(b) खेल सूचना केन्द्र कायम करना
(c) राष्ट्रीय टीमों को प्रशिक्षण देना
(d) खेल प्रतिभा खोजना

116. राष्ट्रीय शारीरिक फिटनेस कार्यक्रम के अन्तर्गत एक विशेष शारीरिक योग्यता परीक्षा ली जाती है जिसे कहते हैं—
(a) राष्ट्रीय शारीरिक योग्यता परीक्षा
(b) खेल प्रतिभा योग्यता परीक्षा
(c) राष्ट्रीय फिटनेस योग्यता परीक्षा
(d) उपरोक्त से कोई नहीं

117. राष्ट्रीय शारीरिक योग्यता परीक्षा (National Physical Efficiency Tests) पुरुषों के लिए कितने वर्ग (ग्रुप) में ली जाती है?
(a) 3 (b) 4 (c) 5 (d) 2

118. राष्ट्रीय शारीरिक योग्यता परीक्षा (National Physical Efficiency Test) महिलाओं के लिए कितने ग्रुप में ली जाती है?
(a) 3 (b) 4 (c) 2 (d) 5

119. गामक क्षमता परीक्षण का निम्नलिखित में कौन एक सम्बन्धित नहीं है?
(a) पुल-अप्स (b) पुश अप्स (c) सिट अप्स (d) गेट अप्स

120. द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान किस प्रकार के परीक्षण की आवश्यकता महसूस की गई?
(a) ज्ञान मापन (b) गामक क्षमता
(c) शक्ति मापन (d) वर्गीकरण मापन

121. शारीरिक फिटनेस के मूलाधार हैं—
(a) सहनशक्ति (b) शक्ति (c) लचीलापन (d) ये सभी

122. हॉकी के मैदान की लम्बाई कितनी होती है?
(a) 91.40 मीटर (b) 90.00 मीटर
(c) 92.10 मीटर (d) 92.50 मीटर

123. हॉकी के मैदान की चौड़ाई कितनी होती है?
(a) 55.00 मीटर (b) 55.5 मीटर
(c) 56.00 मीटर (d) 56.5 मीटर

124. हॉकी के गेंद का वजन कितना होता है?
(a) 156 ग्राम (b) 156-164 ग्राम
(c) 158 ग्राम (d) 163-170 ग्राम

125. हॉकी के स्टिक का वजन कितना होता है?
(a) 750 ग्राम (b) 756 ग्राम
(c) 737 ग्राम (d) 740 ग्राम

उत्तरमाला

1. (d)	2. (a)	3. (b)	4. (d)	5. (b)	6. (b)	7. (d)	8. (c)	9. (b)	10. (c)
11. (c)	12. (d)	13. (d)	14. (c)	15. (d)	16. (c)	17. (d)	18. (a)	19. (a)	20. (a)
21. (c)	22. (c)	23. (a)	24. (b)	25. (d)	26. (d)	27. (c)	28. (d)	29. (d)	30. (c)
31. (b)	32. (a)	33. (c)	34. (b)	35. (a)	36. (d)	37. (b)	38. (b)	39. (a)	40. (c)
41. (c)	42. (d)	43. (c)	44. (d)	45. (b)	46. (a)	47. (b)	48. (c)	49. (a)	50. (c)
51. (d)	52. (d)	53. (d)	54. (c)	55. (b)	56. (b)	57. (c)	58. (c)	59. (c)	60. (d)
61. (b)	62. (a)	63. (b)	64. (c)	65. (a)	66. (d)	67. (d)	68. (d)	69. (c)	70. (b)
71. (a)	72. (a)	73. (a)	74. (a)	75. (b)	76. (a)	77. (b)	78. (c)	79. (a)	80. (a)
81. (a)	82. (d)	83. (d)	84. (a)	85. (c)	86. (a)	87. (a)	88. (b)	89. (d)	90. (c)
91. (a)	92. (a)	93. (a)	94. (d)	95. (a)	96. (a)	97. (a)	98. (a)	99. (c)	100. (c)
101. (b)	102. (b)	103. (c)	104. (d)	105. (c)	106. (a)	107. (d)	108. (c)	109. (d)	110. (a)
111. (c)	112. (d)	113. (a)	114. (d)	115. (a)	116. (a)	117. (b)	118. (a)	119. (d)	120. (b)
121. (b)	122. (a)	123. (a)	124. (b)	125. (c)					

Adda247 GET IT ON Google Play

मॉडल पेपर 20

प्रवक्ता भर्ती परीक्षा (शारीरिक शिक्षा)

1. फार्टलेक विधि में व्यायामों में हृदय की धड़कन की दर रहती है—
(a) 120-140 प्रति मिनट (b) 140-160 प्रति मिनट
(c) 160-180 प्रति मिनट (d) 140-180 प्रति मिनट

2. तेज धावक अपनी अधिकतम गति को प्राप्त करने में समय लेते हैं—
(a) 3 सेकण्ड (b) 6 सेकण्ड
(c) 4 सेकण्ड (d) 7 सेकण्ड

3. डिकी डोल्मा सम्बन्धित हैं—
(a) टेबिल टेनिस से (b) क्रिकेट से
(c) मुक्केबाजी से (d) पर्वतारोहण से

4. ब्रायन लारा सम्बन्धित हैं—
(a) क्रिकेट से (b) तैराकी से
(c) निशानेबाजी से (d) मुक्केबाजी से

5. टेस्ट क्रिकेट में सर्वाधिक रन बनाने वाला भारतीय है—
(a) सुनील गावस्कर
(b) सचिन तेन्दुलकर
(c) सौरव गांगुली
(d) वीरेन्द्र सहवाग

6. 'गोल्फ' खेल किस देश की देन है?
(a) स्कॉटलैण्ड (b) स्पेन
(c) भारत (d) ब्रिटेन

7. 'रंगास्वामी कप' सम्बन्धित है—
(a) हॉकी से (b) फुटबॉल से
(c) बॉलीबाल से (d) क्रिकेट से

8. खजान सिंह सम्बन्धित हैं—
(a) बॉलीबाल से (b) भारोत्तोलन से
(c) एथलेटिक्स से (d) तैराकी से

9. प्रशिक्षण अवधि में हमारे शरीर में कौन-सा अम्ल बढ़ जाता है?
(a) ATP (b) लैक्टिक अम्ल
(c) ADP (d) न्यूक्लिक अम्ल

10. महाराजा पित्तपुरम् कप किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) टेनिस (b) बास्केटबॉल
(c) टेबल टेनिस (d) बैडमिण्टन

11. भारत में शारीरिक शिक्षा को किसने शुरू किया ?
(a) डॉ. ताराचन्द
(b) जनरल करिअप्पा
(c) बी. डी. सोढ़ी
(d) एच. सी. बक

12. मांसपेशियों को सुदृढ़ व सुडौल रखने के लिए सबसे महत्त्वपूर्ण कारक है—
(a) व्यायाम (b) भोजन
(c) विश्राम (d) ये सभी

13. मैराथन दौड़ की दूरी कितनी होती है?
(a) 42 किमी (b) 43 किमी
(c) 42.195 किमी (d) 42.250 किमी

14. मैराथन दौड़ में मानक दूरी है—
(a) 42.195 किमी (b) 2.135 मीटर
(c) 26 किमी (d) इनमें से कोई नहीं

15. शॉट पुट वृत्त का भीतरी व्यास होता है—
(a) 2.135 मीटर (b) 1.067 मीटर
(c) 2.50 मीटर (d) इनमें से कोई नहीं

16. भारत में खो-खो कहाँ लोकप्रिय है?
(a) असोम में (b) महाराष्ट्र में
(c) उत्तर प्रदेश में (d) मध्य प्रदेश में

17. एरोविक फिटनेस श्रेष्ठता इससे प्राप्त की जाती है—
(a) शॉर्ट स्प्रिंट (b) तैराकी
(c) सर्किट ट्रेनिंग (d) लम्बी दूरी की दौड़

18. एक क्रिकेट पिच की लम्बाई कितनी होती है?
(a) 21 गज (b) 22 गज
(c) 18 गज (d) 20 गज

19. कबड्डी में जब लोना मिलता है, तो कितने अंक मिलते हैं?
(a) 1 (b) 4
(c) 2 (d) 3

Adda247 GET IT ON Google Play

20. वयस्क मनुष्य में नब्ज दर की रेन्ज (B/M) यह है—
(a) 60-100 (b) 60-80
(c) 70-80 (d) 80-90

21. ओलम्पिक झण्डे के छल्ले (रिंग्स) क्या दर्शाते हैं?
(a) नदियाँ (b) पहाड़
(c) महाद्वीप (d) महासागर

22. वाई.एस.सी.ए. के त्रिभुजी प्रतीक चिह्न प्रतिलक्षित करता है—
(a) शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक विकास
(b) सामाजिक, आर्थिक एवं शारीरिक विकास
(c) आर्थिक विकास
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

23. नेटवेस्ट ट्रॉफी किससे सम्बन्धित है?
(a) क्रिकेट (b) फुटबॉल
(c) हॉकी (d) पोलो

24. ईडन गार्डन स्टेडियम स्थित है—
(a) दिल्ली में (b) कोलकाता में
(c) मुम्बई में (d) चेन्नई में

25. ''शारीरिक शिक्षा समग्र शिक्षा का ही एक अंश है।'' यह कथन है—
(a) नैश का (b) एस0 लिंगर का
(c) शर्मक का (d) वोल्टमोर का

26. प्राचीन काल से ही प्रचलित रही है—
(a) राजनीति की शिक्षा
(b) खेल एवं शारीरिक शिक्षा
(c) समाजशास्त्र की शिक्षा
(d) युद्धशास्त्र की शिक्षा

27. शारीरिक शिक्षा एवं शिक्षा का लक्ष्य एक समान है—
(a) राष्ट्र के लिए अच्छे नागरिक तैयार करना
(b) असत्य है
(c) पता नहीं
(d) उपरोक्त से कोई नहीं

28. किसके अनुसार, ''शारीरिक शिक्षा शरीर का एक मजबूत ढाँचा है, जो मस्तिष्क के कार्यों को निश्चित तथा आसान करता है''?
(a) प्लेटो (b) रूसो
(c) अरस्तू (d) मॉण्टेग्यू

29. एक महाविद्यालय शुरू करने के लिए प्रान्तीय सरकार कितना बड़ा खेल का मैदान चाहती है?
(a) 5 एकड़ (b) 10 एकड़ (c) 15 एकड़ (d) 20 एकड़

30. एक माध्यमिक विद्यालय का खेल का मैदान कितना हो, जो उसे प्रान्तीय सरकार की अनुमति मिल जाए ?
(a) 3 एकड़ (b) 5 एकड़
(c) 7 एकड़ (d) 9 एकड़

31. यदि एक संस्था के पास 7 एकड़ का मैदान हो तो उसे कौन-सा विद्यालय शुरू करने की अनुमति मिल सकती है ?
(a) महाविद्यालय (b) पूर्व प्राथमिक विद्यालय
(c) माध्यमिक विद्यालय (d) उच्चतर माध्यमिक विद्यालय

32. व्यायामशाला की माप होनी चाहिए—
(a) $15 \times 6.5 \times 5$ (b) $20 \times 6.5 \times 5$
(c) $20 \times 6 \times 6$ (d) $20 \times 6.5 \times 6$

33. निम्न में से किसके लिए व्यायामशाला आवश्यक नहीं है?
(a) प्राथमिक विद्यालय
(b) माध्यमिक विद्यालय
(c) उच्चतर माध्यमिक विद्यालय
(d) महाविद्यालय

34. 70-100 प्रबलता (प्रतिशत में) किस आयु के बच्चों की होनी चाहिए?
(a) 16 वर्ष (b) 18 वर्ष
(c) 20 वर्ष (d) 22 वर्ष

35. किस विद्वान ने 272 स्त्रियों तथा 253 पुरुषों सम्बन्धी अध्ययन के बाद बताया कि बलवृद्धि स्त्रियों में 35% कम होती है?
(a) कैसेडी ने (b) विलियम्स ने
(c) बुशर ने (d) टिटल ने

36. बल प्रशिक्षण के चलते स्त्री शरीर में कौन-कौन से प्रमुख परिवर्तन आते हैं?
(a) शरीर भाग में बहुत कम परिवर्तन
(b) शारीरिक चर्बी में बढ़ोतरी नहीं
(c) पतले शरीर वालों का भार बढ़ना
(d) उपरोक्त सभी

37. संयुक्त राज्य अमेरिका के अनुसार खेल के मैदान की माप प्राथमिक, माध्यमिक, उच्चतर माध्यमिक व महाविद्यालय स्तर पर होनी चाहिए, क्रमशः—
(a) 5, 10, 15 व 20 एकड़ (b) 5, 10, 20 व 25 एकड़
(c) 5, 10, 20 व 30 एकड़ (d) 10, 15, 20 व 30 एकड़

38. डॉ. विलियम व डॉ. नैश ने खेल के मैदान की माप दी है—
(a) वर्गफुट प्रति विद्यार्थी में (b) एकड़ में
(c) वर्ग मीटर में (d) इनमें से कोई नहीं

39. एच० सी० बक के अनुसार खेल के मैदान की माप है—
(a) एकड़ में (b) वर्गमीटर में
(c) वर्गफुट में (d) 'a' व 'c' दोनों

40. एच. सी. बक के अनुसार माध्यमिक विद्यालय के खेल के मैदान की माप—
(a) 250 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी (b) 300 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी
(c) 350 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी (d) 400 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी

Adda247
GET IT ON Google Play

41. डॉ० पी. एम. जोसेफ के अनुसार, एक प्राथमिक विद्यालय के मैदान की माप होनी चाहिए—
(a) 50-100 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी
(b) 100 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी
(c) 100-150 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी
(d) 150 वर्गफुट प्रति विद्यार्थी

42. शारीरिक शिक्षा के पाठ्यक्रम में स्पष्ट होता है—
(a) उद्देश्य (b) लक्ष्य
(c) परिणाम (d) शिक्षण विधि

43. शारीरिक शिक्षा के पाठ्यक्रम में किसका अधिक महत्त्व है?
(a) उद्देश्य का (b) सिद्धान्तों का
(c) प्रयोग का (d) इन सभी का

44. पुस्तक 'फैक्टर्स अफेक्टिंग एडमिनिस्ट्रेशन' के लेखक हैं—
(a) फ्रोबेल (b) जॉहन ए. रामेसियर
(c) रीड (d) मुनरो

45. पाठ्यक्रम को प्रभावित करते हैं—
(a) व्यक्तिगत कारक (b) वातावरणजन्य कारक
(c) 'a' व 'b' दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

46. पाठ्यक्रम को प्रभावित करने वाले व्यक्तिगत कारक हैं—
(a) अभिवृत्ति
(b) योग्यताएँ
(c) सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक विशेषताएँ
(d) उपरोक्त सभी

47. कौन-से वातावरणजन्य कारक पाठ्यक्रम को प्रभावित करते हैं?
(a) समाज के रीति-रिवाज (b) सामुदायिक विशेषताएँ
(c) राज्य की प्रकृति (d) ये सभी

48. निम्न में से कौन-सी सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक विशेषता नहीं है ?
(a) बौद्धिक क्षमता (b) प्रेरणा
(c) जैविकता (d) सांवेगिक स्थिरता

49. निम्न में से कौन-सा अनुसन्धान का प्रकार नहीं है?
(a) ऐतिहासिक अनुसन्धान (b) भौगोलिक अनुसन्धान
(c) वर्णनात्मक अनुसन्धान (d) प्रयोगात्मक अनुसन्धान

50. निम्न में से कौन-सा ऐतिहासिक अनुसन्धान का पद है?
(a) आँकड़ों का संग्रह (b) आँकड़ों का विश्लेषण
(c) तथ्यों का विश्लेषण (d) ये सभी

51. ऐतिहासिक अनुसन्धान में आँकड़ों की प्राप्ति के कितने साधन हैं?
(a) एक (b) दो
(c) तीन (d) चार

52. जो साधन घटना, व्यक्ति या संस्था के विषय में प्रथम साक्षी का कार्य करते हैं, वे कहलाते हैं—
(a) प्राथमिक साधन (b) साक्ष्य
(c) द्वितीयक साधन (d) इनमें से कोई नहीं

53. तात्कालिक घटना से सम्बन्धित व्यक्ति के मुँह से सुनकर वर्णन को अपने शब्दों में व्यक्त करना कहलाता है—
(a) प्राथमिक साधन (b) प्राथमिक स्रोत
(c) द्वितीयक साधन (d) 'a' व 'b' दोनों

54. मॅक-क्लॉय पद्धति में मापन होता है—
(a) आयु का (b) भार का
(c) ऊँचाई का (d) इन तीनों का

55. अभिसूचक 'A' में बालक की स्थिति ज्ञात करने का सूत्र है
(a) 20 आयु + 6 कद + भार (b) 20 आयु + 6 भार + कद
(c) 20 कद + 6 आयु + भार (d) 20 कद + 6 भार + आयु

56. अभिसूचक 'A' का उच्चतम अंक होता है—
(a) 875 (b) 850 (c) 825 (d) 800

57. अभिसूचक 'A' में प्रत्येक ग्रेड के अंकों के बीच अन्तराल होता है—
(a) 20-20 का (b) 25-25 का
(c) 30-30 का (d) 35-35 का

58. यदि किसी बालक की आयु 15 वर्ष हो, उसका कद 4 फुट 10 इंच हो और भार 92 पौण्ड हो तो उसका अभिसूचक होगा—
(a) 730 (b) 740 (c) 750 (d) 760

59. शारीरिक दक्षता के प्रकार होते हैं—
(a) एक (b) दो (c) तीन (d) चार

60. शारीरिक दक्षता का प्रकार कौन-सा है?
(a) स्वास्थ्य सम्बन्धी दक्षता
(b) कार्य सम्पादन सम्बन्धी दक्षता
(c) मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी दक्षता
(d) 'a' व 'b' दोनों

61. कौन-सा शारीरिक दक्षता का प्रकार नहीं है?
(a) स्वास्थ्य सम्बन्धी दक्षता
(b) कार्य सम्पादन सम्बन्धी दक्षता
(c) मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी दक्षता
(d) 'a' व 'b' दोनों

62. किसी विशेष प्रतियोगी खेल की तैयारी से सम्बन्धित है—
(a) कार्य सम्पादन सम्बन्धी दक्षता
(b) स्वास्थ्य सम्बन्धी दक्षता
(c) मानसिक दक्षता
(d) उपरोक्त में से कोई नहीं

Adda247 GET IT ON Google Play

63. प्रतिदिन की क्रियाएँ करते हुए बिना किसी थकावट के अन्य खेल क्रियाओं तथा आपातकाल के लिए स्वयं को तैयार रखने से सम्बन्धित है—
(a) मानसिक दक्षता
(b) स्वास्थ्य सम्बन्धी दक्षता
(c) कार्य सम्पादन सम्बन्धी दक्षता
(d) 'a' व 'b' दोनों

64. व्यक्ति की लम्बाई मापन का उपकरण है—
(a) डाइनमोमीटर (b) वर्नियर स्केल
(c) स्टेडियोमीटर (d) बेइंग स्केल

65. किस विटामिन की कमी से रात का अन्धापन होता है?
(a) कार्बोहाइड्रेट्स (b) विटामिन A
(c) वसा (d) विटामिन B

66. क्रिकेट के एक टैस्ट मैच में एक ओवर में कितने बाउन्सर फेंके जा सकते हैं?
(a) 4 (b) 2 (c) 3 (d) 1

67. वह नया खेल जिसमें भारत ने लगातार तीसरी बार स्वर्ण पदक जीता—
(a) तैराकी (b) पोलो (c) तीरन्दाजी (d) कबड्डी

68. एक ट्रेक में एक लेन की लम्बाई कितनी है?
(a) 1.19 मीटर (b) 1.20 मीटर
(c) 1.21 मीटर (d) 122 मीटर

69. गहन अध्ययन का थॉर्नडाइक नियम है—
(a) प्रभाव का नियम (b) कार्य का नियम
(c) ध्येय का नियम (d) कार्यशील का नियम

70. निश्वसन में भीतर ली गई वायु में ऑक्सीजन की मात्रा होती है—
(a) 11% (b) 21%
(c) 31% (d) 41%

71. श्वसन नियमन केन्द्र स्थित होता है—
(a) मेड्यूला में (b) प्रमस्तिष्क में
(c) हाइपोथैलेमस में (d) इनमें से कोई नहीं

72. ग्लूकोज के एक अणु का दो पाइरुविक अम्ल के अणुओं में टूटना कहलाता है—
(a) ग्लाइकोलाइसिस (b) ग्लाइकोजिनोलाइसिस
(c) ग्लूकोनियाजिनेसिस (d) क्रेब्स चक्र

73. कोशिका का शक्ति केन्द्र है—
(a) माइटोकॉण्ड्रिया (b) अन्तःप्रद्रव्यी जालिका
(c) लाइसोसोम (d) राइबोसोम

74. क्रेब्स चक्र पूर्ण होता है—
(a) जीव द्रव्य में (b) कोशिका द्रव्य में
(c) माइटोकॉण्ड्रिया में (d) राइबोसोम में

75. ग्लाइकोलाइसिस व क्रेब्स चक्र के बीच का मध्यवर्ती यौगिक है—
(a) पाइरुविक अम्ल (b) लैक्टिक अम्ल
(c) एथिल एल्कोहॉल (d) एसिटिल-CoA

76. स्त्रियों की स्कन्ध शक्ति एवं भुजा शक्ति पुरुषों की अपेक्षा कम होती है इसलिए यह खेल उनके लिए वर्जित है—
(a) पोल वाल्ट (b) गोल्फ
(c) भाला फेंक (d) इनमें से कोई नहीं

77. मनुष्य में पसीना निकलने की क्षमता की दर कितनी होती है?
(a) 1 लीटर प्रति घण्टा (b) आधा लीटर प्रति घण्टा
(c) 1.25 लीटर प्रति घण्टा (d) 1.5 लीटर प्रति घण्टा

78. एनेरोबिक सहनशीलता का अर्थ है—
(a) ऑक्सीजन के साथ
(b) ऑक्सीजन के बिना
(c) ऑक्सीजन के साथ लेक्टिक एसिड का बनना
(d) उपरोक्त से कोई नहीं

79. माइकल एंजिलो जिसने मानव शरीर के अंगों का आदर्श अनुपात निर्धारित करने के लिए मापन का प्रयोग किया था, किस देश का था?
(a) यूनान (b) रोम (c) मिस्र (d) फ्रांस

80. 'नागबल' के नाम से शक्ति की इकाई के आधार पर वीरों की शक्ति के आकलन का उल्लेख किस ग्रन्थ में मिलता है?
(a) महाभारत (b) पुराण (c) वेद (d) उपनिषद्

81. "पाठ्यक्रम में वे समस्त अनुभव सम्मिलित हैं जिनको बालक विद्यालय के निर्देशन में प्राप्त करते हैं," यह कथन है—
(a) वाल्टर सी का
(b) क्रोव क्रो का
(c) ब्रूवेकर का
(d) माध्यमिक शिक्षा आयोग की रिपोर्ट

82. "पाठ्यक्रम वैयक्तिक आवश्यकताओं की पूर्ति करने के लिए प्रयोगात्मक एवं विविधतापूर्ण." यह कथन है—
(a) फ्लाम का (b) एण्डरसन व ग्रून का
(c) जॉन ड्यूवी का (d) इनमें से कोई नहीं

83. प्रसिद्ध कलाकार माइकल एंजिलो किस देश के निवासी थे?
(a) जर्मनी (b) फ्रांस (c) स्वीडन (d) रोम

84. वर्ष 2013 के कुश्ती के ध्यानचन्द पुरस्कार विजेता हैं—
(a) अनिल मान (b) मनमोहन सिंह
(c) अजमेर सिंह (d) परमिंदर सिंह

85. 'सर्विसेज ट्रॉफी' का सम्बन्ध किस खेल से है?
(a) टेनिस (b) बास्केटबाल
(c) खो-खो (d) बैडमिण्टन

86. 'लीडपास' किस खेल की शब्दावली है?
(a) बास्केटबाल (b) बैडमिंटन
(c) वालीबाल (d) टेनिस

Adda247 GET IT ON Google Play

87. हृदयाकार परीक्षण किसने तैयार किया?
(a) मैकलाय ने (b) मोसो ने
(c) कार्म्पटन ने (d) डॉ. सार्जेंट ने

88. 'लैट' शब्दावली किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) हॉकी (b) बैडमिण्टन
(c) हैंडबाल (d) बास्केटबाल

89. एशियन खेलों के अन्तर्गत बैडमिण्टन प्रतियोगिताएँ किस वर्ष से कराई जा रही हैं?
(a) 1952 (b) 1962 (c) 1964 (d) 1968

90. नंदू नाटेकर किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) बास्केटबाल (b) टेनिस (c) बैडमिण्टन (d) हैण्डबाल

91. सही सुमेलित कीजिए—

सूची-I (वर्ष)		सूची-II (अर्जुन पुरस्कार विजेता)	
A.	1980	1.	पी. गोपीचंद
B.	1976	2.	प्रकाश पादुकोण
C.	1972	3.	एमीधिया
D.	1999	4.	सैयद मोदी

कूट

	A	B	C	D
(a)	1	2	3	4
(b)	4	3	2	1
(c)	3	4	1	2
(d)	4	3	1	2

92. मधुमिता विष्ट को अर्जुन पुरस्कार से किस वर्ष नवाजा गया?
(a) 1980 में (b) 1981 में
(c) 1982 में (d) 1983 में

93. निम्नलिखित बैडमिण्टन खिलाड़ियों में किसने स्त्रियों की राष्ट्रीय बैडमिण्टन प्रतियोगिता सात बार जीती?
(a) मधुमिता विष्ट (b) मीनाशाह
(c) एमीधिया (d) दमयंती दी तांबे

94. बास्केटबाल की खोज डॉ. जेम्स नेस्मिथ ने कब की?
(a) 1890 ई. में (b) 1891 ई. में
(c) 1892 ई. में (d) 1893 ई. में

95. बास्केटबाल में कितने खिलाड़ी खेलते हैं?
(a) 5 (b) 6
(c) 7 (d) 9

96. भारतीय ओलम्पिक एसोसिएशन ने एक पत्रिका इस नाम से छापने की शुरूआत की—
(a) The Indian Olympic News (b) भारतीयम
(c) Indian Sports News (d) खेल पत्रिका

97. अखिल भारतीय खेलकूद परिषद् (Sports Authority of India) की स्थापना कब की गई?
(a) 1960 ई. (b) 1961 ई.
(c) 1962 ई. (d) 1963 ई.

98. अखिल भारतीय खेलकूद परिषद् की स्थापना, 1961 ई. में कहाँ की गई?
(a) ग्वालियर (b) भोपाल
(c) जिंद (d) पटियाला

99. बैडमिण्टन के रैकेट की लम्बई अधिकतम होनी चाहिए—
(a) $2\frac{1}{2}$ फीट (b) 3 फीट (c) $3\frac{1}{2}$ फीट (d) 2 फीट

100. बैडमिण्टन के रैकेट के ऊपरी भाग की चौड़ाई अधिकतम होनी चाहिए।
(a) 9 इंच (b) 10 इंच
(c) 11 इंच (d) 12 इंच

101. बैडमिण्टन में पुरुषों के सभी एकल तथा युगल खेलों में एक गेम कितने अंकों का होता है?
(a) 15 (b) 16 (c) 17 (d) 18

102. बैडमिण्टन में महिलाओं के एकल खेलों में एक गेम कितने अंकों का होता है?
(a) 11 (b) 12 (c) 13 (d) 14

103. बैडमिण्टन के एकल खेलों में 10 अंक बराबर होने पर स्कोर कितने अंकों तक निश्चित किया जा सकता है?
(a) 12 (b) 13 (c) 14 (d) 15

104. बैडमिंटन के पुरुषों के खेलों में 14 अंक की बराबरी होने पर स्कोर कितने अंकों तक निश्चित किया जा सकता है?
(a) 17 (b) 18 (c) 19 (d) 20

105. श्रेष्ठ शिक्षण की विशेषताएँ हैं—
(a) बालक पथ प्रदर्शन
(b) सीखने को प्रोत्साहन
(c) अनुसंधान के नए क्षेत्र की खोज
(d) उपरोक्त सभी

106. 'राष्ट्रीय शारीरिक फिटनेस कार्यक्रम' (National Physical Fitness Programme) प्रारम्भ किया—
(a) भारत सरकार
(b) केन्द्रीय शिक्षा मंत्रालय
(c) नेताजी सुभाष राष्ट्रीय संस्था
(d) राष्ट्रीय खेल संघ

107. पंजाब स्टेट ओलम्पिक एसोसिएशन ने 1960 ई. में किस शहर में द्वितीय खेल मेला का आयोजन किया?
(a) चण्डीगढ़ (b) पटियाला
(c) लुधियाना (d) अमृतसर

108. देश में सभी खेल प्रतियोगिताएँ राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर कराई जाती हैं—
(a) राष्ट्रीय खेल फेडरेशन (N.S.F.)
(b) भारतीय ओलम्पिक एसोसिएशन (IOC)
(c) अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक एसोसिएशन
(d) 'a' और 'b' दोनों

Adda247
GET IT ON Google Play

109. राष्ट्रीय खेल फेडरेशन के पदाधिकारियों का चुनाव होता है—
(a) 3 वर्ष (b) 4 वर्ष (c) 5 वर्ष (d) 6 वर्ष

110. 'ज्ञात से अज्ञात की ओर' शिक्षण सूत्र द्वारा शिक्षक प्रशिक्षार्थी को शिक्षण देता है—
(a) ज्ञात विषय से सीखना प्रारम्भ करके ज्ञातव्य की ओर ले जाना
(b) ज्ञातव्य विषय से अज्ञात की ओर ले जाना
(c) अज्ञात विषयवस्तु को ज्ञात विषय से जोड़ना
(d) उपरोक्त सभी

111. ''मस्तिष्क को जानी हुई बात पसंद होती है और इस पसन्द का उन सब बातों तक जिनका उनसे सम्बन्ध स्थापित किया जा सकता है स्वंय ही विस्तार हो जाता है'' यह विचार है—
(a) जॉन डीवी का (b) बर्टल का
(c) सिम्पसन का (d) हर्बट स्पेंसर का

112. 'सरल से जटिल की ओर' शिक्षण सूत्र के अन्तर्गत शिक्षक को शिक्षार्थी को बताना चाहिए—
(a) खेल-खेल में शिक्षा
(b) अनुकरण पद्धति
(c) प्रदर्शन
(d) सरल विषयवस्तु के बाद कठिन

113. ''हमारे पाठ स्थूल वस्तुओं से प्रारम्भ होने के बाद सूक्ष्म बातों में समाप्त होना चाहिए.'' यह कथन किस प्रसिद्ध शिक्षाविद् का है—
(a) हरवर्ट स्पेंसर (b) जॉन डीवी
(c) बर्टल (d) जॉन डीवी

114. अब्दुल कलाम आजाद ट्रॉफी का आरम्भ किया गया—
(a) 1960 ई. (b) 1961 ई. (c) 1962 ई. (d) 1963 ई.

115. अब्दुल कलाम आजाद ट्रॉफी का सर्वप्रथम विजेता कौन विश्वविद्यालय था?
(a) पंजाब विश्वविद्यालय
(b) गुरुनानक देव विश्वविद्यालय
(c) ए.एन.सी.पी. जीवाजी विश्वविद्यालय
(d) नागपुर विश्वविद्यालय

116. राष्ट्रीय शारीरिक फिटनेस कार्यक्रम का शुभारम्भ कब किया गया?
(a) 1959-60 ई. (b) 1960-61 ई.
(c) 1961-62 ई. (d) 1962-63 ई.

117. हॉकी गोल पोस्ट की साइड पर लगे बोर्ड की लम्बाई कितनी होती है?
(a) 4" (b) 6" (c) 7" (d) 8"

118. हॉकी में स्ट्राइक सर्कल की माप क्या होती है?
(a) 16 Y (b) 10 Y (c) 15 Y (d) 14 Y

119. हॉकी मैच के दौरान रोलिंग स्थानापन्न होती जिसके अनुसार पाँच खिलाड़ी बदले जा सकते हैं, परन्तु एक समय में अधिकतम कितने खिलाड़ी बदले जा सकते हैं?
(a) 2 (b) 3 (c) 4 (d) 5

120. हॉकी मैच की 35-35 मिनट की दो अवधियाँ होती हैं, मध्यान्तर अधिक-से-अधिक कितने मिनट का हो सकता है?
(a) 5 मिनट (b) 10 मिनट (c) 8 मिनट (d) 12 मिनट

121. हॉकी में 'सडनडेथ' का नियम कब लागू होता है?
(a) ट्राइब्रेकर के समय
(b) जब एक गोल की बढ़त मिल जाए
(c) पाँच खिलाड़ी बारी-बारी से स्ट्रोक लगाने के बाद बढ़त के आधार पर
(d) उपरोक्त में कोई नहीं

122. हॉकी के गोल रेखा की मोटाई कितनी होती है?
(a) 3" (b) 2" (c) 3.5" (d) 2.5"

123. प्रत्येक गोल के केन्द्र से 7 गज दूर सामने की ओर एक सफेद बिन्दु लगाया जायेगा जिसका अधिकतम व्यास होगा—
(a) 5" (b) 6" (c) 5.5" (d) 6.5"

124. हॉकी की गेंद किस रंग की होती है?
(a) लाल (b) नारंगी (c) सफेद (d) काली

125. हॉकी के गोल पोस्टों का आकार आयताकार होता है उसकी माप क्या होती है?
(a) 4 × 5" (b) 4' × 4" (c) 3' × 2" (d) 4' × 2"

उत्तरमाला

1.	(d)	**2.**	(b)	**3.**	(d)	**4.**	(a)	**5.**	(b)	**6.**	(a)	**7.**	(a)	**8.**	(d)	**9.**	(b)	**10.**	(c)
11.	(d)	**12.**	(d)	**13.**	(c)	**14.**	(a)	**15.**	(a)	**16.**	(b)	**17.**	(c)	**18.**	(b)	**19.**	(c)	**20.**	(c)
21.	(c)	**22.**	(a)	**23.**	(a)	**24.**	(b)	**25.**	(c)	**26.**	(b)	**27.**	(a)	**28.**	(b)	**29.**	(b)	**30.**	(b)
31.	(d)	**32.**	(d)	**33.**	(a)	**34.**	(c)	**35.**	(d)	**36.**	(d)	**37.**	(c)	**38.**	(b)	**39.**	(c)	**40.**	(d)
41.	(a)	**42.**	(a)	**43.**	(c)	**44.**	(b)	**45.**	(c)	**46.**	(d)	**47.**	(d)	**48.**	(a)	**49.**	(b)	**50.**	(d)
51.	(b)	**52.**	(a)	**53.**	(c)	**54.**	(d)	**55.**	(a)	**56.**	(d)	**57.**	(c)	**58.**	(b)	**59.**	(b)	**60.**	(d)
61.	(c)	**62.**	(a)	**63.**	(b)	**64.**	(c)	**65.**	(b)	**66.**	(b)	**67.**	(d)	**68.**	(d)	**69.**	(a)	**70.**	(b)
71.	(b)	**72.**	(a)	**73.**	(a)	**74.**	(c)	**75.**	(d)	**76.**	(a)	**77.**	(c)	**78.**	(b)	**79.**	(b)	**80.**	(a)
81.	(a)	**82.**	(b)	**83.**	(d)	**84.**	(a)	**85.**	(b)	**86.**	(a)	**87.**	(c)	**88.**	(b)	**89.**	(b)	**90.**	(c)
91.	(b)	**92.**	(c)	**93.**	(b)	**94.**	(b)	**95.**	(a)	**96.**	(a)	**97.**	(b)	**98.**	(d)	**99.**	(a)	**100.**	(a)
101.	(a)	**102.**	(a)	**103.**	(b)	**104.**	(a)	**105.**	(d)	**106.**	(b)	**107.**	(c)	**108.**	(d)	**109.**	(b)	**110.**	(a)
111.	(d)	**112.**	(d)	**113.**	(a)	**114.**	(b)	**115.**	(a)	**116.**	(a)	**117.**	(a)	**118.**	(a)	**119.**	(a)	**120.**	(a)
121.	(b)	**122.**	(a)	**123.**	(b)	**124.**	(c)	**125.**	(c)										

Adda247