UPTGT 2013

Previous Year Paper

Physical Education

25 Jan 2025

Test Prime

ALL EXAMS, ONE SUBSCRIPTION

70,000+ Mock Tests

Personalised Report Card

Unlimited Re-Attempt

600+ Exam Covered

Previous Year Papers

500% Refund

IBPS

NABARD

ATTEMPT FREE MOCK NOW

Adda247 GET IT ON Google Play

हल प्रश्न-पत्र 2013
प्रशिक्षित स्नातक शिक्षक भर्ती परीक्षा
(शारीरिक शिक्षा)

दिनांक 25-01-2015

1. 'लोना' किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) खो-खो (b) कबड्डी
(c) लान टेनिस (d) बैडमिंटन

2. 'अर्जुन अवार्ड' किसको दिया जाता है?
(a) राष्ट्रीय स्तर पर सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी
(b) अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी
(c) राज्य स्तर पर सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी
(d) सर्वश्रेष्ठ शिक्षक

3. एक स्वस्थ शरीर का सामान्य ताप क्या है?
(a) 97°F (b) 98.4°F
(c) 99°F (d) 99.4°F

4. इनमें से कौन-सा संक्रामक रोग है?
(a) वाइरल बुखार (b) हड्डी का टूटना
(c) कैंसर (d) दिल का दौरा

5. सीटियस का क्या अर्थ है?
(a) अधिक तेज दौड़ना (b) अधिक ऊँचा कूदना
(c) अधिक मजबूत होना (d) अधिक बुद्धिमान

6. क्रिकेट खेल में कितने अम्पायर होते हैं?
(a) 1 (b) 2
(c) 3 (d) 4

7. अनुशासन, ईमानदारी, आकर्षक व्यक्तित्त्व किसके गुण हैं?
(a) डॉक्टर (b) इंजीनियर
(c) नेता (d) इनमें से कोई नहीं

8. पेशीय विज्ञान के अन्तर्गत किसका अध्ययन किया जाता है?
(a) शारीरिक बनावट का (b) बीमारियों का
(c) गति का (d) इनमें से कोई नहीं

9. चोट लगने पर रक्त को जमाने का कार्य कौन करता है?
(a) श्वेत रक्त कणिका (b) लाल रक्त कणिका
(c) रक्त विषाणु (d) हीमोग्लोबिन

10. वातावरण का अर्थ है—
(a) माता-पिता से सन्तान को हस्तान्तरित होने वाले गुण
(b) वातावरण वह बाहरी शक्ति है, जो हमे प्रभावित करती है
(c) वातावरण व्यक्ति की जन्मजात विशेषताओं का सम्पूर्ण योग है।
(d) उपर्युक्त में से कोई भी नहीं

11. बास्केट बॉल कोर्ट की माप क्या है?
(a) 25×15 मीटर (b) 24×15 मीटर
(c) 28×15 मीटर (d) 27×15 मीटर

12. 'खो-खो फेडरेशन ऑफ इण्डिया' की स्थापना कब हुई?
(a) 1961 (b) 1960
(c) 1962 (d) 1963

13. शारीरिक दक्षता को प्रभावित करने वाले मुख्य कारक
(a) शारीरिक क्रियाएँ व दक्षता
(b) शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य
(c) आत्मविश्वास व सकारात्मक सोच
(d) वंशानुक्रम व वातावरण

14. अनैच्छिक पेशी का दूसरा नाम क्या है?
(a) रेखित पेशी
(b) कंकाल पेशी
(c) अरेखित पेशी
(d) हृदय पेशी

15. मानव शरीर में कुल कितनी पेशियाँ पाई जाती हैं?
(a) 700 (b) 600 से अधिक
(c) 500 (d) 600 से कम

16. शैल्डन द्वारा दिया गया वर्गीकरण कौन-सा है?
(a) अस्थैनिक सुडौलकाय, गोलकाय
(b) आशामय, खिन्न, क्रोधी
(c) एण्डोमोर्फिक, मीसोमोर्फिक, एक्टोमोर्फिक
(d) उपर्युक्त तीनों

17. शैक्षिक व्यायाम है—
(a) योगासन (b) मार्चिंग
(c) मुक्त हस्त व्यायाम (d) ये सभी

18. राजीव गाँधी खेल रत्न अवार्ड की पुरस्कार नकद राशि क्या है?
(a) ₹ 3 लाख (b) ₹ 5 लाख
(c) ₹ 6 लाख (d) ₹ 7 लाख

Adda247 GET IT ON Google Play

19. लीग प्रतियोगिता को कहते हैं—
(a) नाक आउट टूर्नामेन्ट (b) सम्मिलित टूर्नामेन्ट
(c) राउन्ड रॉबिन टूर्नामेन्ट (d) चुनौती टूर्नामेन्ट

20. शिक्षण-पद्धति, पाठ्यक्रम, विधि आदि में सुधार करने में मदद करता है—
(a) पर्यवेक्षण (b) शिक्षण
(c) मूल्यांकन (d) कैम्पिंग

21. NSNIS का पूरा नाम क्या है?
(a) नेताजी सुभाष नेशनल इण्डियन स्पोर्ट्स
(b) नेशनल इन्स्टीट्यूट ऑफ नेशनल इण्डियन स्पोर्ट्स
(c) नेताजी सुभाष नेशनल इन्स्टीट्यूट ऑफ स्पोर्ट्स
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

22. स्ट्रेन क्या है?
(a) लिगामेंट का टूटना
(b) पेशियों का फटना या खिंचाव
(c) हड्डियों का टूट जाना
(d) हड्डियों का अपनी जगह से खिसक जाना

23. 'रोगो से सुरक्षा' प्रदान करने वाले पोषक तत्त्व हैं—
(a) कार्बोहाइड्रेट्स व वसा (b) प्रोटीन व विटामिन
(c) प्रोटीन व वसा (d) विटामिन व खनिज

24. हॉकी स्टिक का वजन कितना होता है?
(a) 27 औंस (b) 26 औंस
(c) 28 औंस (d) 29 औंस

25. एक स्वस्थ व्यक्ति में श्वेत रक्त कणिकाओं की संख्या होती है—
(a) 5000-9000 प्रति क्यूबिक मिमि
(b) 7000-11000 प्रति क्यूबिक मिमि
(c) 1000-10000 प्रति क्यूबिक मिमि
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

26. मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक हैं—
(a) स्वादिष्ट भोजन
(b) सन्तुलित भोजन
(c) खेलकूद
(d) परिवार के सदस्यों में मधुर सम्बन्ध

27. स्वादेन्द्रियों का मुख्य अंग है—
(a) मुंह (b) होंठ
(c) जीभ (d) दांत

28. एड्स का अर्थ है—
(a) एक्वायर्ड इम्यून सिंड्रोम
(b) एक्वायर्ड डेफिशिएंसी सिंड्रोम
(c) एक्वायर्ड इम्यूनो डेफिशिएंसी सिंड्रोम
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

29. स्प्रेन व स्ट्रेन का इलाज किस विधि से किया जाता है?
(a) गर्म पानी की सिकाई (b) रा. आ. स. ई.
(c) आराम करके (d) मालिश के द्वारा

30. लोगों को मुक्त समय का रचनात्मक उपयोग करने के लिए प्रशिक्षित करना कहलाता है—
(a) शिविर (b) प्रशिक्षण
(c) मनोरंजन (d) इनमें से कोई नहीं

31. मुख्य श्वसन अंग कौन-सा है?
(a) नाक (b) हृदय
(c) कण्ठ (d) फेफड़ें

32. घर से बाहर, तम्बुओं अथवा झोपड़ियों में रहने को कहते हैं—
(a) शिविर (b) आश्रम
(c) एजेन्सी (d) इनमें से कोई नहीं

33. बास्केटबॉल के जन्मदाता कौन हैं?
(a) अजमेर सिंह (b) सुमन शर्मा
(c) नार्थ स्मिथ (d) बेन जॉनसन

34. वॉलीबॉल कोर्ट की माप क्या है?
(a) 18 मी × 8 मी (b) 17 मी × 9 मी
(c) 18.5 मी × 9.5 मी (d) 18 मी × 9 मी

35. कोशिका के किस भाग को 'पावर हाउस ऑफ सेल' कहा जाता है?
(a) केन्द्रक (b) गॉल्जीकाय
(c) सेन्ट्रोसोम (d) माइटोकॉण्ड्रिया

36. 'टेनिस सर्व' किस खेल में होता है?
(a) लॉन टेनिस (b) टेबिल टेनिस
(c) वॉलीबॉल (d) बैडमिंटन

37. आधुनिक ओलम्पिक खेलों की शुरूआत किसने की?
(a) अरस्तू (b) नैन स्मिथ
(c) बैरेन डी. कार्बर्टिन (d) इनमें से कोई नहीं

38. व्यायाम का श्वसन संस्थान पर होने वाला प्रभाव—
(a) इच्छा शक्ति बढ़ जाती है (b) श्वसन क्रिया की दर में कमी
(c) सहन शक्ति में वृद्धि (d) उपर्युक्त सभी

39. हमारे शरीर की सबसे बड़ी रचना है—
(a) छोटी आंत (b) बड़ी आंत
(c) यकृत (d) अग्न्याशय

40. ऐसी धमनी जो अशुद्ध रक्त हृदय से लेकर फेंफड़ों तक पहुँचाती है—
(a) हृदय धमनी (b) फुफ्फुसीय धमनी
(c) उच्च महाशिरा (d) लासिका नलियाँ

41. दांतों व हड्डियों को बनाने के लिए क्या आवश्यक है?
(a) लोहा (b) कैल्सियम
(c) प्रोटीन (d) आयोडीन

42. 'हॉकी का जादूगर' कहा जाता है—
(a) मिल्खा सिंह (b) ध्यानचन्द
(c) धनराज पिल्लै (d) जफर इकबाल

Adda247 GET IT ON Google Play

43. चेचक, छोटी माता, तपेदिक आदि किस माध्यम से फैलने वाले संक्रामक रोग हैं—
(a) जल (b) भोजन
(c) वायु (d) वाइरस

44. 'वसा' में घुलनशील विटामिन कौन-सा है?
(a) A, B, C, D (b) B, C, E, K
(c) A, B, D, C (d) A, D, E, K

45. पारिवारिक मनोरंजन है—
(a) ऐसे कार्यक्रम आमोद-प्रमोद के उद्यानों, परिहास क्षेत्रों जैसे स्थानों में लाभ के उद्देश्य से संचालित किया जाता है।
(b) ऐसे कार्यक्रमों का चयन जो परिवार द्वारा अपने अवकाश के क्षणों को व्यस्त रहने के लिए आयोजन किया जाता है।
(c) यह कार्यक्रम बड़े औद्योगिक घरानों तथा अन्य व्यावसायिक स्थापनाओं द्वारा अपने कर्मचारियों के लिए प्रशासित किया जाता है।
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

46. भोजन के मुख्य कार्य हैं—
(a) नयी कोशिकाएँ बनाना व टूटी-फूटी कोशिकाओं की मरम्मत करना
(b) रक्त का निर्माण करना
(c) उपर्युक्त दोनों
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

47. लाल रक्त कणिकाओं का निर्माण होता है—
(a) अस्थि (b) सघन स्तर
(c) हृदय पेशी (d) अस्थि मज्जा

48. हमारा शरीर असंख्य छोटी जीवित इकाइयों का बना होता है। जिन्हें कहते हैं—
(a) ऊतक (b) तन्त्र
(c) कोशिका (d) झिल्ली

49. कोहनी व घुटने में किस प्रकार की सन्धि पाई जाती है?
(a) विसर्पी सन्धि (b) खूंटी सन्धि
(c) कब्जा सन्धि (d) कन्दुक-खल्लिका सन्धि

50. हृदय की मांसपेशियाँ किस प्रकार की होती हैं?
(a) ऐच्छिक
(b) अनैच्छिक
(c) उपर्युक्त दोनों
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

51. 'द्रोणाचार्य अवार्ड' किसको दिया जाता है?
(a) सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी (b) सर्वश्रेष्ठ गुरु/शिक्षक
(c) सर्वश्रेष्ठ सैनिक (d) सर्वश्रेष्ठ डॉक्टर

52. NCC व NSS जैसे शिविरों के आयोजन को प्रोत्साहित करने वाले अभिकरण कौन-से हैं?
(a) धार्मिक संगठन (b) निजी एजेन्सियाँ
(c) युवक सेवा एजेन्सी (d) शासकीय एजेन्सियाँ

53. 'अभ्यास का नियम' को और किस नाम से जाना जाता है?
(a) तत्परता का नियम
(b) प्रभाव का नियम
(c) उपयोग और अनुपयोग का नियम
(d) सीखने का नियम

54. 'कॉर्नर किक' किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) बास्केटबॉल (b) हैंडबॉल
(c) फुटबॉल (d) हॉकी

55. मानव शरीर में कुल कितनी हड्डियाँ पाई जाती हैं?
(a) 306 (b) 206
(c) 210 (d) 205

56. हीमोग्लोबिन बनाने के लिए किस तत्त्व की आवश्यकता होती है?
(a) पोटैशियम (b) कैल्सियम
(c) लोहा (d) आयोडीन

57. कार्य के आधार पर भोज्य पदार्थों को कितने भागों में बाटा गया है?
(a) 2 (b) 3
(c) 4 (d) 6

58. बालक-बालिकाओं में भिन्नता का आधार है—
(a) ऊँचाई (b) मोटाई
(c) लिंग-भेद (d) विकास

59. 'लेडी रतन टाटा कप' प्रतियोगिता किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) बास्केटबॉल (b) हॉकी
(c) खो-खो (d) क्रिकेट

60. कौन-सा आसन सारे योगासन करने के अन्त में किया जाता है?
(a) प्राणायाम (b) पद्मासन
(c) शवासन (d) सुखासन

61. बेरी-बेरी नामक बीमारी किस विटामिन की कमी के कारण होती है?
(a) विटामिन 'A' (b) विटामिन 'B'
(c) विटामिन 'C' (d) विटामिन 'D'

62. संक्रामक रोग वह रोग है—
(a) जो एक-दूसरे को छूने से नहीं फैलते हैं
(b) जो हवा, धूल, भोजन आदि से नहीं फैलते
(c) जो बहुत शीघ्रता से नहीं फैलते हैं
(d) जो एक-दूसरे से प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से छूने से फैलता है

63. पेशीय विज्ञान का जनक किसे कहते हैं?
(a) आर्कमिडीज (b) न्यूटन
(c) अरस्तू (d) गोलन

64. वातावरण के भेद कौन-से हैं?
(a) अनुकूल तथा प्रतिकूल वातावरण
(b) भौगोलिक तथा सामाजिक वातावरण
(c) प्राकृतिक तथा कृत्रिम वातावरण
(d) आर्थिक तथा भौतिक वातावरण

Adda247 GET IT ON Google Play

65. जो मनोरंजन गांवों, कस्बों और शहरों में रहने वालों के द्वारा नियन्त्रित होकर समुदाय द्वारा वित्तीय सुविधाएँ प्रदान कर आयोजित किया जाता है, उसे कहते हैं—
(a) औद्योगिक मनोरंजन (b) सामुदायिक मनोरंजन
(c) औपचारिक मनोरंजन (d) पारिवारिक मनोरंजन

66. मेरूदण्ड कितनी हड्डियों से मिलकर बना है?
(a) 26 (b) 27
(c) 33 (d) 34

67. रक्त किस प्रकार का ऊतक है?
(a) आच्छाद्रक ऊतक (b) संयोजी ऊतक
(c) पेशीय ऊतक (d) तन्त्रिका ऊतक

68. विभिन्न संस्थानों के खिलाड़ियों के मध्य आयोजित की जाने वाली प्रतियोगिता कहलाती है—
(a) इन्ट्राम्यूरलस (b) नाक आउट
(c) एक्स्ट्राम्यूरलस (d) चुनौती

69. स्क्रेप त्वचा व म्यूकस झिल्ली कहलाती है—
(a) एबरेशन (b) कांटयूजन
(c) ब्रूइस (d) स्ट्रेन

70. ''वंशानुक्रम व्यक्ति की जन्मजात विशेषताओं का सम्पूर्ण योग है।'' यह परिभाषा किसने दी?
(a) रूथ बेनेडिक्ट (b) वुडबर्थ
(c) पीटरसन (d) बी. एन. झा

71. बास्केटबॉल में मैच की शुरूआत कैसे होती है?
(a) साइड पास से (b) फ्री थ्रो
(c) सेंटर पास (d) थ्रो बॉल

72. लोगों में किसी कार्य के प्रति उत्साह उत्पन्न करना व उन्हें प्रोत्साहित करना क्या है?
(a) मूल्यांकन (b) जनसम्पर्क
(c) नेतृत्व (d) इनमें से सभी

73. हमारे शरीर में ऊर्जा का मुख्य स्रोत है—
(a) प्रोटीन (b) विटामिन
(c) कार्बोहाइड्रेट्स (d) खनिज

74. हमारे शरीर में पाई जाने वाली सबसे लम्बी अस्थि—
(a) टीबिया (b) फिबुला
(c) उर्वास्थि (d) प्रगण्डिका

75. कुल स्थायी दांतों की संख्या—
(a) 30 (b) 31
(c) 32 (d) 33

76. किस रक्त वर्ग के व्यक्ति को 'सर्वप्रदाता' कहते हैं?
(a) रक्त वर्ग 'AB' (b) रक्त वर्ग 'A'
(c) रक्त वर्ग 'O' (d) रक्त वर्ग 'B'

77. बैडमिंटन तथा टेनिस जैसे खेलों के लिए कौन-सी प्रतियोगिता उपयुक्त है?
(a) नाक आउट (b) लीग
(c) चुनौती (d) इनमें से कोई नहीं

78. हमारे शरीर में कितनी जोड़ी पसलियाँ पाई जाती हैं?
(a) 12 (b) 24
(c) 13 (d) 14

79. शारीरिक शिक्षा का मुख्य लक्ष्य—
(a) व्यक्ति का सर्वांगीण विकास करना
(b) खेल-कूद के द्वारा व्यक्ति का मनोरंजन करना
(c) (a) और (b) दोनों
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

80. 'लम्बी अस्थियों' का मानव शरीर में कार्य है—
(a) ताकत देने के लिए
(b) सहारा देने में लिए
(c) उत्तोलक की तरह कार्य करने में
(d) मांसपेशीय जोड़ों को आधार देने में

81. 'खो-खो' मैदान की माप क्या है?
(a) 29 × 16 मी (b) 30× 15 मी
(c) 28 × 15 मी (d) 28 × 16 मी

82. ओलम्पिक ध्वज में गोलों की संख्या होती है—
(a) 3 (b) 4
(c) 5 (d) 7

83. अर्जुन अवार्ड कब दिया जाता है?
(a) 5 अगस्त (b) 25 अगस्त
(c) 30 अगस्त (d) 29 अगस्त

84. कौन 'ब्लड बैंक' की तरह कार्य करता है?
(a) पित्ताशय (b) यकृत
(c) हृदय (d) प्लीहा

85. विटामिन 'डी' का एक मुख्य स्रोत है—
(a) सूर्य की रोशनी (b) अत्यधिक पानी
(c) सन्तुलित भोजन (d) फल

86. व्यक्तिगत स्वच्छता सहायता करती है—
(a) आकर्षक व्यक्तित्व का निर्माण करने में
(b) वैचारिक स्थायित्व प्रदान करती है
(c) उपर्युक्त दोनों
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

87. लैंगरहेन्स की द्वीपिकाओं से किस हार्मोन का स्रावण होता है?
(a) पेप्सिन (b) पेप्टोन
(c) इन्सुलिन (d) रेनिन

88. वाई. एम. सी. ए. कल्ब, बालक स्काउट, बालिका गाइड्स किस अभिकरण के अन्तर्गत आते हैं?
(a) शासकीय (b) स्वयंसेवी
(c) निजी (d) इनमें से कोई नहीं

Adda247 GET IT ON Google Play

89. प्रेरणा कितने प्रकार की होती है?
(a) 4 (b) 3
(c) 2 (d) 1

90. सीखने के स्थानान्तरण का सिद्धान्त कौन-सा है?
(a) सम्बद्ध प्रतिक्रिया सिद्धान्त (b) समान तत्वों का सिद्धान्त
(c) अनुकरण सिद्धान्त (d) सकारात्मक स्थानान्तरण

91. स्थायी दांत कितने प्रकार के होते हैं?
(a) 8 (b) 4
(c) 12 (d) 32

92. मनोरंजन उपलब्ध कराने वाले अभिकरण कितने प्रकार के हैं?
(a) 3 (b) 4
(c) 5 (d) 2

93. ''शारीरिक शिक्षा, शिक्षा के बड़े क्षेत्र का वह अंग है, जो बड़ी मांसपेशियों से होने वाले कार्य तथा उससे सम्बन्धित प्रतिक्रियाओं से सम्बन्ध रखता है। यह परिभाषा किसने दी?
(a) चार्ल्स ए. बूचर (b) ए. आर. वैमन
(c) जे. बी. नैश (d) एच. सी. बक

94. भोजन की ऊर्जा को मापा जाता है—
(a) लीटर में (b) मीटर में
(c) कैलोरी में (d) किलोवाट में

95. एड्स नहीं फैलता है—
(a) यौन प्रेषण से
(b) रक्त प्रेषण से
(c) ग्रस्त व्यक्ति से हाथ मिलाने से
(d) माँ से शिशु में प्रेषण से

96. वाई. एम. सी. ए. की स्थापना कब और किसने की?
(a) 1920 पी. एम. जोजफ (b) 1920, एच. सी. बक
(c) 1957, पी. एम. जोजफ (d) 1957, एच. सी. बक

97. 'सीखना' कौन-सी प्रक्रिया है?
(a) वैज्ञानिक (b) व्यवहारिक
(c) मनोवैज्ञानिक (d) व्यवसायिक

98. शरीर की रोगों से संघर्ष करने की शक्ति को कहते हैं?
(a) निःसंक्रमण (b) रोग-प्रतिरोधक क्षमता
(c) उपर्युक्त दोनों (d) उपर्युक्त में से कोई नहीं।

99. दौड़ने के लिए बनाए गए पथ की स्टैण्डर्ड माप क्या होती है?
(a) 400 मी ट्रैक (b) 800 मी ट्रैक
(c) 200 मी ट्रैक (d) इनमें से कोई नहीं

100. भारत में महिला हॉकी क्लब की स्थापना कब हुई?
(a) 1974 (b) 1975
(c) 1976 (d) 1977

101. 'पेनाल्टी कॉर्नर' किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) हॉकी (b) फुटबॉल
(c) बास्केटबॉल (d) वॉलीबॉल

102. 'विश्व स्वास्थ्य संगठन' के अनुसार—
(a) स्वास्थ्य जीवन का वह गुण है, जो व्यक्ति को अधिक समय तक जीवित रहने योग्य बनाता है।
(b) स्वास्थ्य शरीर, मन या आत्मा में स्वास्थता तथा निरोगता की अवस्था है।
(c) स्वास्थ्य रोग या निर्बलता का मात्र अभाव नहीं है वरन् शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक कल्याण की पूर्ण अवस्था है।
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

103. 'प्रयास एवं त्रुटि' का सिद्धान्त किसके द्वारा दिया गया था?
(a) क्रो एड क्रो (b) पैवलाव
(c) थॉर्नडाइक (d) इनमें से कोई नहीं

104. 'शरीर निर्माण' भोज्य पदार्थों में अधिक पाया जाता है—
(a) विटामिन (b) खनिज
(c) वसा (d) प्रोटीन

105. ऊतक कहते हैं—
(a) समान रचना व विभिन्न कार्य करने वाली कोशिकाओं के समूह को
(b) समान रचना व समान कार्य करने वाली कोशिकाओं के समूह को
(c) विभिन्न रचना व समान कार्य करने वाली कोशिकाओं के समूह को
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

106. 'स्किनर' के द्वारा 'सीखने' से सम्बन्धित दी गई परिभाषा है—
(a) अनुभव एवं प्रशिक्षण द्वारा व्यवहार परिवर्तन को सीखना कहते हैं
(b) सीखना व्यवहार में उत्तरोत्तर सामंजस्य की प्रक्रिया है
(c) सीखना वातावरण का संगठन है
(d) सम्पूर्ण परिस्थिति का संगठन ही सीखना है

107. निम्न में से 'कूद' वाली प्रतियोगिता कौन-सी है?
(a) भाला फेंक (b) लम्बी कूद
(c) 100 मी दौड़ (d) चक्का फेंक

108. विटामिन 'ए' की कमी से होने वाला रोग—
(a) स्कर्वी (b) रिकेट्स
(c) रतौंधी (d) रक्ताल्पता

109. अर्जुन अवार्ड कौन देता है?
(a) राष्ट्रपति (b) प्रधानमन्त्री
(c) खेलमन्त्री (d) रक्षामन्त्री

110. किस सन्धि में अस्थि को 360° में घुमाया जा सकता है?
(a) कन्दुक-खल्लिका सन्धि (b) कब्जा सन्धि
(c) खूंटी सन्धि (d) पर्याण सन्धि

111. ट्रैक प्रतियोगिता कौन-सी है?
(a) लम्बी कूद (b) भाला फेंक
(c) मैराथन (d) पोल वॉल्ट

Adda247 GET IT ON Google Play

112. प्रतियोगिता कितनी प्रकार की होती है?
(a) 3
(b) 4
(c) 5
(d) इनमें से कोई नहीं

113. मुख्य संवेदी अंग कौन-से हैं?
(a) नेत्र, कान, पैर, त्वचा (b) त्वचा, कान, हाथ, नाक
(c) नेत्र, कान, नाक, त्वचा (d) इनमें से कोई नहीं

114. वह कौन-सा फ्रैक्चर है जिसमें हड्डियों में कुछ हिस्से में ब्रेक आता है?
(a) साधारण (b) मल्टीपल
(c) ग्रीनस्टिक (d) इम्पेक्ट

115. हॉकी खेल खेलने की कुल समयावधि क्या है?
(a) 90 मिनट (b) 65 मिनट
(c) 75 मिनट (d) 80 मिनट

116. कर्णों की क्रियाविधि कौन-सी है?
(a) श्रवण (b) सन्तुलन
(c) इनमें से कोई भी नहीं (d) (a) और (b) दोनों

117. हमारा हृदय 1 मिनट में कितनी बार धड़कता है?
(a) 60-70 बार/मिनट (b) 72-75 बार/मिनट
(c) 70-80 बार/मिनट (d) इनमें से कोई नहीं

118. लाल रक्त कणिकाओं की आयु मानव में होती है—
(a) 75-110 दिन (b) 80-90 दिन
(c) 100-120 दिन (d) 90 -112 दिन

119. बास्केटबॉल से सम्बन्धित ट्रॉफी है—
(a) एस. एम. अर्जुन राजा (b) पूर्णिमा ट्रॉफी
(c) ध्यानचन्द ट्रॉफी (d) इनमें में से कोई नहीं

120. किसी संस्थान की चार दीवारों के अन्दर आयोजित की जाने वाली प्रतियोगिता—
(a) एथलेटिक मीट (b) इन्ट्राम्यूरलस
(c) एक्स्ट्राम्यूरलस (d) इलेक्शन

121. बास्केटबॉल की बॉल का भार कितना होता है?
(a) 625 ग्राम (b) 624 ग्राम
(c) 626 ग्राम (d) 627 ग्राम

122. एड्स फैलता है—
(a) बैक्टीरिया के द्वारा (b) फंजाई के द्वारा
(c) वाइरस के द्वारा (d) प्रोटोजोआ के द्वारा

123. 'द्रोणाचार्य पुरस्कार' किसको दिया गया है?
(a) डॉ. अजमेर सिंह (b) डॉ. लाभ सिंह
(c) प्रो. कर्ण सिंह (d) अभिनव बिन्द्रा

124. मलेरिया फैलता है—
(a) मक्खी से
(b) कुत्ते के काटने से
(c) नर एनोफिलीज मच्छर के काटने से
(d) मादा एनोफिलीज मच्छर के काटने से

125. समाचार पत्र, टी. वी. प्रदर्शनी किसके मुख्य साधन हैं?
(a) शिक्षण (b) मूल्यांकन
(c) पत्रकारिता (d) जनसम्पर्क

उत्तरमाला

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

*18. सभी विकल्प गलत है। राजीव गाँधी खेल रत्न पुरस्कार की नकद राशि ₹ 7.5 लाख हैं।

Adda247 GET IT ON Google Play

हल प्रश्न-पत्र 2009
प्रशिक्षित स्नातक शिक्षक भर्ती परीक्षा
(शारीरिक शिक्षा)

दिनांक 13-09-2009

1. भारतीय खेल प्राधिकरण का गठन किस वर्ष हुआ था?
(a) 1974 (b) 1984
(c) 1994 (d) इनमें से कोई नहीं

2. राष्ट्रीय खेल दिवस किस तिथि को मनाया जाता है?
(a) 5 सितम्बर (b) 14 फरवरी
(c) 2 अक्टूबर (d) 29 अगस्त

3. भारतीय उड़न सिख का क्या नाम है?
(a) करतार सिंह (b) वूटा सिंह
(c) बहादुर सिंह (d) मिल्खा सिंह

4. 200 मीटर की दौड़ में धावक को क्या दिया जाता है?
(a) पूर्ण स्टैगर (b) आधा स्टैगर
(c) $1\frac{1}{2}$ स्टैगर (d) इनमें से कोई नहीं

5. 2010 को राष्ट्र मण्डल खेल कहाँ आयोजित होंगे?
(a) टोक्यो (b) नई दिल्ली
(c) सिडनी (d) दोहा

6. ध्यानचन्द जी किस खेल से सम्बन्धित हैं?
(a) वॉलीबॉल (b) फुटबॉल
(c) क्रिकेट (d) हॉकी

7. हैंडबॉल खेल क्षेत्र की क्या माप होती है?
(a) 30 मी $\times$ 20 मी (b) 40 मी $\times$ 25 मी
(c) 25 मी $\times$ 20 मी (d) 40 मी $\times$ 20 मी

8. अटैक लाइन किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) कबड्डी (b) खो-खो
(c) फुटबॉल (d) वॉलीबॉल

9. अजलन शाह कप प्रतियोगिता सम्बन्धित है—
(a) क्रिकेट से (b) फुटबॉल से
(c) हॉकी से (d) वॉलीवॉल से

10. फेडरेशन कप प्रतियोगिता किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) हॉकी (b) फुटबॉल
(c) बेसबॉल (d) वॉलीबॉल

11. देवघर ट्राफी प्रतियोगिता किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) क्रिकेट (b) फुटबॉल
(c) बेसबॉल (d) वॉलीबॉल

12. अभ्यास के नियम का आविष्कार किसने किया था?
(a) प्लेटो (b) पावलॉव
(c) जुगोनर (d) थार्नडाइक

13. अन्जू बाबी जॉर्ज सम्बन्धित है—
(a) ऊँची कूद से (b) त्रिकूद से
(c) लम्बी कूद से (d) बांस कूद से

14. बास्केटबॉल रिंग का व्यास क्या है?
(a) 45 सेमी (b) 55 सेमी
(c) 48 सेमी (d) 52 सेमी

15. मैराथन दौड़ का दूरी क्या है?
(a) 42.185 किमी (b) 41.195 किमी
(c) 42.175 किमी (d) 42.165 किमी

16. पुरुषों के लिए भाले का वजन क्या होता है?
(a) 500 ग्राम (b) 600 ग्राम
(c) 700 ग्राम (d) 800 ग्राम

17. महिलाओं के लिए हैंडबॉल का अधिकतम वजन क्या है?
(a) 300 ग्राम (b) 600 ग्राम
(c) 700 ग्राम (d) 800 ग्राम

18. पाचन तन्त्र से सम्बन्धित कौन-सा अंग है?
(a) हृदय (b) मस्तिष्क
(c) आंत (d) फेफड़े

19. शरीर के किस अंग से पायरिया सम्बन्धित है?
(a) दांत (b) गला
(c) आंख (d) कान

20. लम्बी दूरी के धावक के लिए कितनी कैलोरी आवश्यक है?
(a) 4000 से 4500 कैलोरी (b) 5000 से 5500 कैलोरी
(c) 4200 से 4500 कैलोरी (d) 3700 से 4200 कैलोरी

Adda247 GET IT ON Google Play

21. खो-खो में द्रोणाचार्य पुरस्कार किसे प्राप्त हुआ?
(a) फड़के गोपाल पुरुषोत्तम (b) हरगोविन्द सन्धु
(c) रनवीर सिंह (d) गोपाल सैनी

22. हॉकी मैच की खेल अवधि क्या है?
(a) 55 मिनट (b) 60 मिनट
(c) 65 मिनट (d) 70 मिनट

23. प्राण वायु कौन है?
(a) कार्बन डाइऑक्साइड (b) ऑक्सीजन
(c) हाइड्रोजन (d) नाइट्रोजन

24. पिट्यूटरी ग्लैण्ड स्थित है—
(a) मस्तिष्क की सतह में (b) गर्दन में
(c) हृदय में (d) इनमें से कोई नहीं

25. फेफड़े हिस्सा हैं—
(a) तान्त्रिक तन्त्र के (b) पाचन तन्त्र के
(c) श्वसन तन्त्र के (d) इनमें से कोई नहीं

26. वेन्ट्रिकल एक हिस्सा है—
(a) मस्तिष्क का (b) फेफड़े का
(c) हृदय का (d) इनमें से कोई नहीं

27. सूर्य प्रकाश स्रोत है—
(a) विटामिन बी का (b) विटामिन डी का
(c) विटामिन सी का (d) विटामिन के का

28. शिविर का अनुशासन होता है—
(a) सामान्य (b) कठोर
(c) मधुर (d) आशियाना

29. जांघ की हड्डी का नाम है—
(a) अलना (b) रेडियल
(c) फीमर (d) टिबिया

30. वसा का अच्छा स्रोत है—
(a) मक्खन (b) दूध
(c) आलू (d) मछली

31. स्टार्च का अच्छा स्रोत है—
(a) गेहूं (b) दूध
(c) जौ (d) इनमें से सभी

32. पेशाब से प्रतिदिन पानी खर्च होता है लगभग—
(a) 1200 मिलीलीटर (b) 1500 मिलीलीटर
(c) 2000 मिलीलीटर (d) 2500 मिलीलीटर

33. धमनियाँ रक्त ले जाती हैं—
(a) हृदय को (b) हृदय से
(c) मस्तिष्क से (d) इनमें से कोई नहीं

34. प्रौढ़ हृदय का वजन होता है लगभग—
(a) 260 ग्राम से 300 ग्राम (b) 320 ग्राम से 400 ग्राम
(c) 150 ग्राम से 200 ग्राम (d) इनमें से कोई नहीं

35. लाल रक्त कणिकाओं का जीवन काल है—
(a) 100 दिन (b) 200 दिन
(c) 120 दिन (d) इनमें से कोई नहीं

36. रक्त के 'ओ' समूह को कहते हैं?
(a) सर्वग्राही (b) सर्वदाता
(c) दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

37. विजय सिंह चौहान किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) एथलेटिक्स (b) बॉक्सिंग
(c) तैराकी (d) टेनिस

38. पाकिस्तान का राष्ट्रीय खेल क्या है?
(a) फुटबॉल (b) क्रिकेट
(c) कबड्डी (d) हॉकी

39. दौड़ने की सही दिशा होगी—
(a) दाईं तरफ (b) बाईं तरफ
(c) घुमावदार दौड़ (d) इनमें से कोई नहीं

40. 400 मीटर महिला बाधा दौड़ में बाधाओं की ऊँचाई होती है—
(a) 0.80 मीटर (b) 0.91 मीटर
(c) 0.76 मीटर (d) 0.84 मीटर

41. महिला भाला का वजन होता है—
(a) 800 ग्राम (b) 600 ग्राम
(c) 850 ग्राम (d) इनमें से कोई नहीं

42. शिविर के लिए भारत में अच्छा कब है?
(a) ग्रीष्म ऋतु (b) बसन्त ऋतु
(c) शिशिर ऋतु (d) वर्षा ऋतु

43. जल प्रदूषण का प्रमुख स्रोत कौन है?
(a) वर्षा का पानी (b) तालाब का पानी
(c) सीवर का पानी (d) नहर का पानी

44. वॉलीबॉल टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं?
(a) 12 (b) 06
(c) 10 (d) 09

45. खो-खो टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं?
(a) सात (b) आठ
(c) दस (d) बारह

46. क्रिकेट टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं?
(a) नौ (b) दस
(c) ग्यारह (d) बारह

47. ग्रीनपार्क स्टेडियम कहाँ है?
(a) कोलकाता (b) मुम्बई
(c) कानपुर (d) लखनऊ

48. आधुनिक ओलम्पिक खेल आरम्भ हुए हैं—
(a) 1886 में (b) 1896 में
(c) 1876 में (d) 1996 में

Adda247 GET IT ON Google Play

49. अभिनव बिन्द्रा किस खेल से सम्बन्धित हैं?
(a) वॉलीबॉल (b) कुश्ती
(c) शतरंज (d) निशानेबाजी

50. बास्केटबॉल खेल कैसे आरम्भ किया जाता है?
(a) बॉल ठोकर द्वारा (b) बॉल लुढ़का कर
(c) बॉल उछाल कर (d) इनमें से कोई नहीं

51. पेनाल्टी स्ट्रोक किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) हॉकी (b) फुटबॉल
(c) वॉलीबॉल (d) हैण्डबॉल

52. भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास कब से प्रारंभ हुआ?
(a) सिन्धु घाटी की सभ्यता से (b) कई हजारों वर्ष पहले
(c) महाकाव्य काल से (d) अंग्रेज शासन काल से

53. वाई. एम. सी. ए. (Y. M. C. A.) प्रशिक्षण कब शुरू हुआ?
(a) 1920 (b) 1921
(c) 1919 (d) 1922

54. क्रिश्चियन शारीरिक शिक्षा कॉलेज (Christian College of Physical Education) कब आरम्भ हुआ?
(a) 1930 (b) 1925
(c) 1932 (d) 1940

55. प्रशिक्षण के समय हृदय गति (Heartbeat) प्रति मिनट लगभग कितनी रहनी चाहिए?
(a) 125 (b) 150
(c) 175 (d) इनमें से कोई नहीं

56. इन्दिरा गांधी इण्डोर स्टेडियम कहाँ स्थित है?
(a) नई दिल्ली में (b) कोलकाता में
(c) मुम्बई में (d) पुणे में

57. टेबिल टेनिस किस देश का राष्ट्रीय खेल है?
(a) चीन (b) फ्रांस
(c) ब्राजील (d) जापान

58. 'स्ट्राइकर' शब्द किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) टेनिस (b) टेबिल टेनिस
(c) फुटबॉल (d) क्रिकेट

59. शिक्षा में खेल विधि (Play-way in Education) का जन्मदाता किसे माना जाता है?
(a) काल्डवेल कुक (b) मैडम माण्टेसरी
(c) फ्रोबेल (d) जॉन डीवी

60. वर्ष 2001 में सम्पन्न महिला क्रिकेट का विश्व कप किसने जीता?
(a) ऑस्ट्रेलिया (b) न्यूजीलैंड
(c) भारत (d) श्रीलंका

61. 'डूरंड कप' सम्बन्धित है—
(a) क्रिकेट से (b) फुटबॉल से
(c) वॉलीबॉल से (d) टेनिस से

62. 'ईरानी ट्रॉफी' सम्बन्धित है—
(a) क्रिकेट से (b) फुटबॉल से
(c) टेनिस से (d) टेबिल टेनिस से

63. 'रंगास्वामी कप' किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) हॉकी (b) भारोत्तोलन
(c) फुटबॉल (d) वॉलीबॉल

64. धनराज पिल्लै किस खेल से सम्बन्धित हैं?
(a) भारोत्तोलन (b) फुटबॉल
(c) वॉलीबॉल (d) हॉकी

65. 'एशेज' शब्द सम्बन्धित है—
(a) फुटबॉल से (b) टेनिस से
(c) हॉकी से (d) क्रिकेट से

66. ओलम्पिक का सर्वाधिक आठ बार हॉकी खिताब निम्न से किस देश ने जीता है?
(a) भारत (b) पाकिस्तान
(c) ईरान (d) इनमें से कोई नहीं

67. क्रिकेट का पहला विश्व कप कब हुआ?
(a) 1971 ई. (b) 1972 ई.
(c) 1975 ई. (d) 1976 ई.

68. हॉकी के वर्तमान स्वरूप का जन्म कहाँ, हुआ—
(a) भारत (b) जर्मनी
(c) इंग्लैण्ड (d) फ्रांस

69. फुटबॉल में गेंद का वजन कितना होता है?
(a) 296 ग्राम से 396 ग्राम (b) 300 ग्राम से 350 ग्राम
(c) 396 ग्राम से 453 ग्राम (d) इनमें से कोई नहीं

70. भारत ने पहली बार ओलम्पिक में कब भाग लिया—
(a) 1961 ई. (b) 1920 ई.
(c) 1924 ई. (d) 1928 ई.

71. फुटबॉल के खेल की अवधि कितनी होती है?
(a) 45 मिनट (b) 60 मिनट
(c) 90 मिनट (d) 120 मिनट

72. आधुनिक वॉलीबॉल का आविष्कार किसने किया?
(a) जी. मार्गन
(b) जेम्स ए. नाइस्मिथ
(c) एम. एम. जोसेफ
(d) इनमें से कोई नहीं

73. बेसबॉल किस देश का राष्ट्रीय खेल है?
(a) इंग्लैण्ड (b) संयुक्त राज्य अमेरिका
(c) जर्मनी (d) फ्रांस

74. लिएण्डर पेस किस खेल से सम्बन्धित हैं?
(a) टेबिल टेनिस (b) टेनिस
(c) फुटबॉल (d) बैडमिण्टन

Adda247 GET IT ON Google Play

75. मुक्केबाजी जिस स्थान पर करायी जाती है, उसे निम्न में से क्या कहते हैं?
(a) कोर्ट (b) रिंग
(c) फील्ड (d) इनमें से कोई नहीं

76. वर्तमान समय में कुश्ती का प्रत्येक मुकाबला कितने मिनट का होता है?
(a) 6 मिनट का (b) 9 मिनट का
(c) 12 मिनट का (d) 15 मिनट का

77. लार्ड्स का मैदान कहाँ स्थित है?
(a) आस्ट्रेलिया में (b) जिम्बाब्वे में
(c) इंग्लैण्ड (d) न्यूजीलैण्ड में

78. महान फुटबॉल खिलाड़ी डिएगो मैराडोना किस देश का है?
(a) इटली (b) अर्जेण्टीना
(c) ब्राजील (d) फ्रांस

79. द्रोणाचार्य पुरस्कार कब आरम्भ हुआ?
(a) 1983 में (b) 1984 में
(c) 1985 में (d) 1986 में

80. सीखना प्रभावित होता है—
(a) मन द्वारा (b) आत्मा द्वारा
(c) बुद्धि द्वारा (d) प्रेरणा द्वारा

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

82. जन्मजात प्रेरक नहीं है—
(a) भूख (b) प्यास
(c) आदत (d) नींद

83. ''स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ्य मस्तिष्क रहता है।'' यह कथन किसका है?
(a) प्लेटो का (b) सुकरात का
(c) अरस्तू का (d) रूसो का

84. राष्ट्रीय स्तर की स्कूल खेल प्रतियोगिता का आयोजन कौन करता है?
(a) ए. आई. यू. (b) एस. जी. एफ. आई.
(c) एस. ए. आई. (d) आई. ओ. ए.

85. ''बालक खेल के द्वारा अपने अतिरिक्त शक्ति का व्यय करता है।'' इसका उल्लेख किस सिद्धान्त में है?
(a) सामाजिक संविदा (b) मनोरंजन
(c) स्वतः अभिव्यक्ति (d) अतिरेक ऊर्जा

86. बीच वॉलीबॉल के एक टीम में खिलाड़ियों की संख्या होती है—
(a) एक (b) तीन
(c) दो (d) पाँच

87. फुटबॉल मैच में 'थ्रो इन' के समय अन्य खिलाड़ी कितनी दूरी पर खड़े होंगे?
(a) 5 गज (b) 10 गज
(c) 15 गज (d) किसी भी दूरी पर

88. पाँच टीमों के लीग फिक्स्चर में कुल कितने मैच होंगे?
(a) दस (b) बीस
(c) पन्द्रह (d) पाँच

89. निम्नलिखित में किसमें विटामिन 'सी' है?
(a) आलू (b) प्याज
(c) हरी मिर्च (d) अदरक

90. जॉण्डिस रोग में निम्न में से कौन सर्वाधिक लाभकारी है?
(a) हरी मटर (b) गन्ना
(c) प्याज (d) टमाटर

91. बैडमिण्टन के एकल मैच में दोनों खिलाड़ियों का अंक 20 बराबर होने पर कितने अंक प्राप्त करने वाला खिलाड़ी विजयी होगा?
(a) 22 अंक (b) 23 अंक
(c) 21 अंक (d) 30 अंक

92. जिमनास्टिक महिला वर्ग में कौन-सा इवेन्ट नहीं है?
(a) फ्लोर एक्सरसाइज (b) अनइवेन बार
(c) पामेल हार्स (d) वाल्टिंग

93. एशियाई खेलों का आयोजन कौन करता है?
(a) I.A.A.F. (b) B.C.C.I.
(c) I.O.C. (d) O.C.A.

94. निम्नलिखित में कौन-सा खेल व्यक्तिगत है?
(a) बेसबॉल (b) फेन्सिंग
(c) सेपक तकरा (d) कबड्डी

95. भारत ने ओलम्पिक खेलों में अब तक कितने स्वर्ण पदक प्राप्त किये हैं?
(a) एक (b) पन्द्रह
(c) नौ (d) दस

96. किसी खेल में सीखा गया कौशल अन्य खेल को सीखने में सहायक होता है, तो उसे कहते हैं—
(a) प्रशिक्षण स्थानान्तरण (b) सहायक स्थानान्तरण
(c) नकारात्मक स्थानान्तरण (d) इनमें से कोई नहीं

97. एक दिवसीय अन्तर्राष्ट्रीय क्रिकेट मैच में 'प्ले' कौन साइड लेता है?
(a) केवल बैटिंग साइड (b) केवल बॉलिंग साइड
(c) बैटिंग एवं बॉलिंग दोनों साइड
(d) अम्पायर की इच्छानुसार

98. अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति के अध्यक्ष का चुनाव कितने वर्षों के लिए होता है?
(a) चार वर्ष (b) पाँच वर्ष
(c) आठ वर्ष (d) दस वर्ष

Adda247 GET IT ON Google Play

99. क्रिकेट खेल में स्टम्प्स की चौड़ाई कितनी होती है?
(a) आठ इंच (b) दस इंच
(c) पाँच इंच (d) नौ इंच

100. बास्केटबॉल खेल का समय होता है—
(a) 20 मिनट के दो हाफ (b) 10 मिनट के चार क्वार्टर
(c) 5 मिनट के चार क्वार्टर (d) 15 मिनट के दो हाफ

101. दौड़ प्रारम्भ की स्थिति में कितनी दूरी से अधिक की दौड़ में धावक हाथ में जमीन को नहीं स्पर्श कर सकता?
(a) 100 मीटर से अधिक दूरी (b) 400 मीटर से अधिक दूरी
(c) 300 मीटर से अधिक दूरी (d) 200 मीटर से अधिक दूरी

102. वॉलीबॉल में लिब्रो खिलाड़ी के लिए कौन-सा सत्य है?
(a) वह सर्विस नहीं कर सकता है
(b) यह ब्लॉकिंग कर सकता है
(c) वह फ्रंट कोर्ट से आक्रमण कर सकता है
(d) अटैक लाइन के आगे जाकर स्मैश कर सकता है

103. सहनशक्ति परीक्षण के लिए प्रयोग होता है—
(a) वर्टिकल जम्प (b) लाइ डिटेक्टर
(c) ट्रेडमिल (d) सेन्ट्रिफ्यूज

104. वर्ष 2007 के अर्जुन पुरस्कार प्राप्त करने वाले खिलाड़ियों में कौन सम्मिलित नहीं है?
(a) चित्रा के. सोमन (b) सैना नेहवाल
(c) प्रभजोत सिंह (d) अलका तोमर

105. एक एथलीट किसी इवेन्ट में भाग लेना सुनिश्चित करने (पुष्टि) के बाद अन्तिम समय में उस इवेन्ट में भाग न लेकर अन्य इवेन्ट में भाग लेता है, तो उसके लिए क्या निर्णय होगा?
(a) उसे अन्य इवेन्ट में भाग लेने की अनुमति होगी
(b) उसे पहले सुनिश्चित इवेन्ट के लिए अयोग्य किया जाएगा
(c) उस सम्पूर्ण इवेन्ट के लिए अयोग्य किया जाएगा
(d) एथलीट अपनी इच्छा से भाग ले सकेगा

106. प्राणायाम में रेचक का अर्थ है—
(a) श्वास लेना (b) श्वास छोड़ना
(c) श्वास रोकना (d) श्वास रोकना एवं छोड़ना

107. निम्नलिखित में से कौन-सा आइसोटॉनिक प्रशिक्षण के अन्तर्गत आता है?
(a) खड़े होकर दीवाल को पुश करना
(b) वेट ट्रेनिंग
(c) रोमन रिंग पकड़ना
(d) राइफल पकड़ना

108. प्रशिक्षण कार्यक्रम में एथलीट के खुराक में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा होनी चाहिए—
(a) 60-65% (b) 20-25%
(c) 12-15% (d) 90-95%

109. लम्बी कूद में प्रथम स्थान के लिए टाई है। दोनों की पिछली कूद भी बराबर है क्या निर्णय होगा?
(a) दोनों को संयुक्त रूप से प्रथम स्थान दिया जाएगा
(b) दोनों को पुनः दो कूद का मौका प्रदान किया जाएगा
(c) दोनों को एक कूद का मौका प्रदान किया जाएगा
(d) टॉस द्वारा फैसला किया जाएगा

110. वृद्धि को प्रभावित करने वाला कारक है—
(a) आनुवंशिकता (b) पर्यावरण
(c) जलवायु (d) इनमें से सभी

111. शेल्डन के शारीरिक वर्गीकरण में मेसोमॉर्फ का तात्पर्य है—
(a) स्टॉकी (b) एथलेटिक
(c) पिकनिक (d) एस्थेटिक

112. माइक्रो-साइकिल प्रशिक्षण की अवधि होती है—
(a) 7 दिन (b) 15 दिन
(c) 21 दिन (d) 30 दिन

113. स्फिग्मोमैनोमीटर किसका मापन करता है?
(a) रक्त चाप का (b) हृदय गति का
(c) फेंफड़ों की क्षमता का (d) इनमें से सभी का

114. सीखने के अन्तर्दृष्टि के सिद्धान्त का प्रतिपादन किसने किया?
(a) थार्नडाइक (b) स्मिथ
(c) कोहलर (d) वाटसन

115. स्पाइरोमीटर किसके मापन के लिए प्रयोग होता है?
(a) हृदय की क्षमता (b) ग्रिप की क्षमता
(c) पेट की मांसपेशीय क्षमता (d) फेंफड़ों की क्षमता

116. फासबरी फ्लाप स्टाइल किस इवेन्ट की तकनीक है?
(a) लम्बी कूद (b) ऊँची कूद
(c) त्रिकूद (d) शॉटपुट

117. वर्टिकल जम्प का प्रयोग होता है—
(a) बास्केटबॉल खेल के 'ले अप' शॉट में
(b) वॉलीबॉल में ब्लॉकिंग के लिए
(c) रोप जम्पिंग में
(d) इनमें से सभी में

118. शारीरिक शिक्षा के पाठ्य विवरण में किस बात का ध्यान रखना आवश्यक नहीं है?
(a) बच्चों की आवश्यकता (b) धार्मिक सुधार
(c) वित्त एवं सुविधाएँ (d) शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य

119. बीजिंग ओलम्पिक में कुश्ती एवं बॉक्सिंग प्रतियोगिता में भारत ने किस भार वर्ग में दो कांस्य पदक जीते?
(a) सुशील कुमार 55 किग्रा एवं विजेन्द्र कुमार 66 किग्रा
(b) सुशील कुमार 66 किग्रा एवं विजेन्द्र कुमार 55 किग्रा
(c) सुशील कुमार 66 किग्रा एवं विजेन्द्र कुमार 75 किग्रा
(d) सुशील कुमार 75 किग्रा एवं विजेन्द्र कुमार 55 किग्रा

Adda247
GET IT ON Google Play

120. किसी टेस्ट के चयन के लिए क्या मानदण्ड आवश्यक है?
(a) वैज्ञानिक प्रामाणिकता
(b) प्रशासनिक दृष्टिकोण से उपयुक्त हो
(c) शैक्षणिक प्रयोग हो
(d) इनमें से सभी

121. किस खेल के खिलाड़ी के द्वारा शिनगार्ड का प्रयोग किया जाता है?
(a) वॉलीबॉल (b) बैडमिण्टन
(c) टेनिस (d) फुटबॉल

122. 'लेडी रतन टाटा ट्रॉफी' किस खेल से सम्बन्धित है?
(a) टेनिस (b) क्रिकेट
(c) हॉकी (d) कबड्डी

123. जूडों खेल में प्रतियोगिता एरिया कितना होता है?
(a) 16 मीटर × 16 मीटर
(b) 14 मीटर × 14 मीटर
(c) 15 मीटर × 15 मीटर
(d) 20 मीटर × 20 मीटर

124. कबड्डी खेल में 'लोना' के कितने अंक मिलते हैं?
(a) एक अंक (b) चार अंक
(c) तीन अंक (d) दो अंक

125. विटामिन सी की कमी से होता है—
(a) रक्त का न जमना (b) भूख की कमी
(c) स्कर्वी (d) रिकेट्स

उत्तरमाला

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

Adda247