

**Signature and Name of Invigilator**

1. (Signature) \_\_\_\_\_

(Name) \_\_\_\_\_

2. (Signature) \_\_\_\_\_

(Name) \_\_\_\_\_

**J-4707****PAPER – II****Time : 1¼ hours]****PHYSICAL EDUCATION****[Maximum Marks : 100****Number of Pages in this Booklet : 24****Number of Questions in this Booklet : 50****Instructions for the Candidates**

- Write your roll number in the space provided on the top of this page.
- This paper consists of fifty multiple-choice type of questions.
- At the commencement of examination, the question booklet will be given to you. In the first 5 minutes, you are requested to open the booklet and compulsorily examine it as below :
  - To have access to the Question Booklet, tear off the paper seal on the edge of this cover page. Do not accept a booklet without sticker-seal and do not accept an open booklet.
  - Tally the number of pages and number of questions in the booklet with the information printed on the cover page. Faulty booklets due to pages/questions missing or duplicate or not in serial order or any other discrepancy should be got replaced immediately by a correct booklet from the invigilator within the period of 5 minutes. Afterwards, neither the question booklet will be replaced nor any extra time will be given.**
  - After this verification is over, the Serial No. of the booklet should be entered in the Answer-sheets and the Serial No. of Answer Sheet should be entered on this Booklet.
- Each item has four alternative responses marked (A), (B), (C) and (D). You have to darken the oval as indicated below on the correct response against each item.
 

**Example :** (A) (B) (C) (D)

where (C) is the correct response.
- Your responses to the items are to be indicated in the Answer Sheet given **inside the Paper I booklet only**. If you mark at any place other than in the ovals in the Answer Sheet, it will not be evaluated.
- Read instructions given inside carefully.
- Rough Work is to be done in the end of this booklet.
- If you write your name or put any mark on any part of the test booklet, except for the space allotted for the relevant entries, which may disclose your identity, you will render yourself liable to disqualification.
- You have to return the test question booklet to the invigilators at the end of the examination compulsorily and must not carry it with you outside the Examination Hall.
- Use only Blue/Black Ball point pen.**
- Use of any calculator or log table etc., is prohibited.**
- There is NO negative marking.**

**Answer Sheet No. : .....**

(To be filled by the Candidate)

**Roll No.**

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

(In figures as per admission card)

**Roll No.** \_\_\_\_\_

(In words)

**Test Booklet No.****परीक्षार्थियों के लिए निर्देश**

- पहले पृष्ठ के ऊपर नियत स्थान पर अपना रोल नम्बर लिखिए।
- इस प्रश्न-पत्र में पचास बहुविकल्पीय प्रश्न हैं।
- परीक्षा प्रारम्भ होने पर, प्रश्न-पुस्तिका आपको दे दी जायेगी। पहले पाँच मिनट आपको प्रश्न-पुस्तिका खोलने तथा उसकी निम्नलिखित जाँच के लिए दिये जायेंगे जिसकी जाँच आपको अवश्य करनी है :
  - प्रश्न-पुस्तिका खोलने के लिए उसके कवर पेज पर लगी कागज की सील को फाड़ लें। खुली हुई या बिना स्टीकर-सील की पुस्तिका स्वीकार न करें।
  - कवर पृष्ठ पर छपे निर्देशानुसार प्रश्न-पुस्तिका के पृष्ठ तथा प्रश्नों की संख्या को अच्छी तरह चेक कर लें कि ये पूरे हैं। दोषपूर्ण पुस्तिका जिनमें पृष्ठ/प्रश्न कम हों या दुबारा आ गये हों या सीरियल में न हों अर्थात् किसी भी प्रकार की त्रुटिपूर्ण पुस्तिका स्वीकार न करें तथा उसी समय उसे लौटाकर उसके स्थान पर दूसरी सही प्रश्न-पुस्तिका ले लें। इसके लिए आपको पाँच मिनट दिये जायेंगे। उसके बाद न तो आपकी प्रश्न-पुस्तिका वापस ली जायेगी और न ही आपको अतिरिक्त समय दिया जायेगा।**
  - इस जाँच के बाद प्रश्न-पुस्तिका की क्रम संख्या उत्तर-पत्रक पर अंकित करें और उत्तर-पत्रक की क्रम संख्या इस प्रश्न-पुस्तिका पर अंकित करें।
- प्रत्येक प्रश्न के लिए चार उत्तर विकल्प (A), (B), (C) तथा (D) दिये गये हैं। आपको सही उत्तर के दीर्घवृत्त को पेन से भरकर काला करना है जैसा कि नीचे दिखाया गया है।
 

**उदाहरण :** (A) (B) (C) (D)

जबकि (C) सही उत्तर है।
- प्रश्नों के उत्तर **केवल प्रश्न पत्र I के अन्दर दिये गये** उत्तर-पत्रक पर ही अंकित करने हैं। यदि आप उत्तर पत्रक पर दिये गये दीर्घवृत्त के अलावा किसी अन्य स्थान पर उत्तर चिन्हंकित करते हैं, तो उसका मूल्यांकन नहीं होगा।
- अन्दर दिये गये निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
- कच्चा काम (Rough Work) इस पुस्तिका के अन्तिम पृष्ठ पर करें।
- यदि आप उत्तर-पुस्तिका पर अपना नाम या ऐसा कोई भी निशान जिससे आपकी पहचान हो सके, किसी भी भाग पर दर्शाते या अंकित करते हैं तो परीक्षा के लिये अयोग्य घोषित कर दिये जायेंगे।
- आपको परीक्षा समाप्त होने पर उत्तर-पुस्तिका निरीक्षक महोदय को लौटाना आवश्यक है और परीक्षा समाप्ति के बाद अपने साथ परीक्षा भवन से बाहर न लेकर जायें।
- केवल नीले/ काले बाल प्वाइंट पेन का ही इस्तेमाल करें।**
- किसी भी प्रकार का संगणक (कैलकुलेटर) या लाग टेबल आदि का प्रयोग वर्जित है।
- गलत उत्तर के लिए अंक नहीं काटे जायेंगे।

## PHYSICAL EDUCATION

### PAPER – II

**Note :** This paper contains **fifty** (50) multiple-choice questions, each question carrying **two** (2) marks. Attempt **all** of them.

1. Insufficient amount of exercises refers to :  
(A) Ergonomics (B) Anaerobics  
(C) Kinetics (D) Hypokinetics
2. Plato was known as the father of :  
(A) Naturalism (B) Realism  
(C) Idealism (D) Pragmatism
3. First meeting of International Olympic committee was held in :  
(A) Athens (B) France (C) Sweden (D) Greece
4. Skinner propounded :  
(A) Feedback theory of learning  
(B) Gestalt theory of learning  
(C) Stimulus response theory of learning  
(D) Operant conditioning theory of learning
5. The term group Dynamics refers to :  
(A) Composition of group  
(B) Competitiveness for supermacy  
(C) Intra group fighting  
(D) Energy and vitality of group
6. Reciprocal innervation is called when :  
(A) Agonist muscles contract and antagonist muscles relax  
(B) Both Agonist and antagonist muscles relax  
(C) Both Agonist and antagonist muscles contract  
(D) None of the above
7. Muscle biopsy technique is used to determine :  
(A) Muscle typing (B) Muscular strength  
(C) Muscular speed (D) Muscular endurance

## शारीरिक शिक्षा

### प्रश्नपत्र – II

**नोट :** इस प्रश्नपत्र में पचास (50) बहु-विकल्पीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न के दो (2) अंक हैं। सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

- कसरतो की अप्रयास मात्रा इनकी ओर इंगित करती है :  
(A) अर्गनोमिक्स (B) एनअरोबिक्स  
(C) कार्डीनेटिक्स (D) हाईपोकार्डीनेटिक्स
- प्लेटो को जनक के रूप में जाना जाता है :  
(A) प्रकृतिवाद (B) यथार्थवाद  
(C) आदर्शवाद (D) वास्तविकतावाद
- अंतर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति की प्रथम सभा हुई थी :  
(A) एथेन्स (B) फ्रांस (C) स्वीडन (D) ग्रीस
- स्किनर ने प्रस्तुत किया :  
(A) सिखने का पुनर्निवेशन सिद्धान्त (B) सिखने का गेस्टाल्ट सिद्धान्त  
(C) सिखने का प्रेरक प्रतिक्रिया सिद्धान्त (D) सिखने का आपरेन्ट अनुकूलन सिद्धान्त
- समूह गतिशीलता शब्द से तात्पर्य है :  
(A) समूह की संघटना (B) सर्वोच्चता के लिए प्रतिस्पर्धा  
(C) अतः समूल मुकाबला (D) समूह की ऊर्जा एवं शक्ति
- पारस्परिक तन्त्रिकाभरण को कहा जाता है :  
(A) अगोनिस्ट माँसपेशियों का संकुचन ओर अंटगोनिस्ट माँसपेशियाँ आराम करती है।  
(B) दोनों अगोनिस्ट ओर अंटगोनिस्ट माँसपेशियाँ आराम करती है।  
(C) दोनों अगोनिस्ट ओर अंटगोनिस्ट माँसपेशियाँ का संकुचन।  
(D) इनमें से कोई नहीं।
- माँसपेशियों की बयोपसी तकनीक इनमें से क्या निश्चित करने के लिए प्रयोग में लाई जाती है :  
(A) माँसपेशियों के प्रकार (B) माँसपेशियों की हृष्टपुष्टता  
(C) माँसपेशियों की गति (D) माँसपेशियों की सहनशीलता



8. ए. टी. पी. माँसपेशियों के संकुचन में उपयोग होती है :
- (A) प्राथमिक स्रोत (B) गौण स्रोत  
(C) तात्कालिक स्रोत (D) मध्यकालिक स्रोत
9. दुरस्तता के अभाव इनमें से कौन सा कारण है :
- (A) तरलता का अभाव (B) वजन का अभाव  
(C) माँसपेशियों एंठन (D) तंद्रा
10. मेडिएल - मैनिस्कस की चोटें इनमें सामान्य होती है :
- (A) वॉलीबाल के खिलाड़ी (B) बाँस्कटबॉल के खिलाड़ी  
(C) टेनिस के खिलाड़ी (D) फुटबॉल के खिलाड़ी
11. कुहनी - संधि इन हड्डियों से बनी होती है :
- (A) अलना, रेडियस ओर फ्यूमर (B) अलना, फ्यूमर ओर फिबुला  
(C) अलना, रेडियस ओर ह्यूमर (D) रेडियस, अलना ओर मैक्सिला
12. रेखीय गति एक उदाहरण है :
- (A) वक्रीय दौड़ (B) सीधी दौड़  
(C) ऊँची कूद के लिए दौड़ (D) लम्बी कूद के लिए दौड़
13. प्राथमिक स्कूल में प्रवेश की देरी से, इन पर बल दिया जाना चाहिए :
- (A) व्यक्तिगत विकास  
(B) एक समूह के सदस्य के रूप में व्यक्ति का विकास  
(C) दोनों (A) और (B)  
(D) न (A) और न (B)
14. विद्यालय के स्वास्थ्य संबंधी कार्यक्रम में इनमें से कौन सा संबंधित नहीं है :
- (A) स्वास्थ्य शिक्षा (B) स्वास्थ्य विज्ञान  
(C) स्वास्थ्य रिकार्ड का रख-रखाव (D) बीमारियों का इलाज
15. माइक्रो-साइकिल की अवधि इनमें से क्या है :
- (A) 3 से 12 महीने (B) 3 से 6 सप्ताह  
(C) 3 से 10 दिन (D) 1 से 2 सप्ताह

16. A faster adaptation process occurs to :
- (A) Beginners (B) High performers  
(C) Moderate performers (D) Experienced performers
17. Test and Retest is a method to establish :
- (A) Validity (B) Reliability  
(C) Objectivity (D) Subjectivity
18. Using short method, the standard deviation of distribution can be calculated as :
- (A)  $\frac{\sqrt{Efx^2}}{N}$  (B)  $\frac{Efx}{N}$  (C)  $\sqrt{Efx^2}$  (D)  $S, \frac{\sqrt{Efx^2}}{N}$
19. Roger's strength test consists of :
- (i) Hand grip test  
(ii) Leg strength test  
(iii) Back strength test  
(iv) Arm strength test
- Code :**
- (A) (i) and (ii) are correct  
(B) (i) and (iii) are correct  
(C) (iii) and (iv) are correct  
(D) (i), (ii) and (iii) are correct
20. Hewitt Tennis test includes :
- (i) Fore hand drive placement  
(ii) Drive for distance placement  
(iii) Back hand drive placement  
(iv) Service placement
- Code :**
- (A) (i), (ii) and (iv) are correct  
(B) (i), (ii) and (iii) are correct  
(C) (ii), (iii) and (iv) are correct  
(D) (i), (iii) and (iv) are correct

16. तेज अनुकूलन प्रक्रिया इनमें से किस में होती है।

- (A) नौसिखिया (B) उच्च निष्पादक  
(C) मन्द निष्पादक (D) अनुभवी निष्पादक

17. परीक्षण एवं पुनः परीक्षण की विधी इनमें से क्या निर्धारित करने के लिए होती है :

- (A) वैधता (B) विश्वसनीयता  
(C) वस्तुनिष्ठता (D) व्यक्तिनिष्ठता

18. वितरण के मानक विचलन करने के लिए संक्षिप्त विधि का प्रयोग करते हुए इस प्रकार आकलन किया जा सकता है :

- (A)  $\frac{\sqrt{Efx^2}}{N}$  (B)  $\frac{Efx}{N}$  (C)  $\sqrt{Efx^2}$  (D)  $S, \frac{\sqrt{Efx^2}}{N}$

19. रोजर्स बल परीक्षण इनमें से किस में निहित है :

- (i) हैंड ग्रिप टैस्ट  
(ii) लैग स्ट्रेंथ टैस्ट  
(iii) बैक स्ट्रेंथ टैस्ट  
(iv) आर्म स्ट्रेंथ टैस्ट

कोड :

- (A) (i) और (ii) सही है।  
(B) (i) और (iii) सही है।  
(C) (iii) और (iv) सही है।  
(D) (i), (ii) और (iii) सही है।

20. हैविट टैनिस् टैस्ट में शामिल है :

- (i) फोर हैंड ड्राईव प्लेसमेंट  
(ii) ड्राईव फोर डिस्टेंस प्लेसमेंट  
(iii) बैक हैंड ड्राईव प्लेसमेंट  
(iv) सर्विस प्लेसमेंट

कोड :

- (A) (i), (ii) और (iv) सही है।  
(B) (i), (ii) और (iii) सही है।  
(C) (ii), (iii) और (iv) सही है।  
(D) (i), (iii) और (iv) सही है।

21. Match **List - I** with **List - II** and select the correct answer using the code given below :

**List - I**

- (a) Kraus-Weber test
- (b) J. C. R. Test
- (c) Tuttle pulse ratio test
- (d) Miller wall volley test

**List - II**

- (i) Badminton
- (ii) Cardiovascular
- (iii) Motor ability
- (iv) Muscular strength

**Code :**

- |     |            |            |            |            |
|-----|------------|------------|------------|------------|
|     | <b>(a)</b> | <b>(b)</b> | <b>(c)</b> | <b>(d)</b> |
| (A) | (ii)       | (i)        | (iv)       | (iii)      |
| (B) | (iv)       | (i)        | (iii)      | (ii)       |
| (C) | (iv)       | (iii)      | (ii)       | (i)        |
| (D) | (i)        | (ii)       | (iii)      | (iv)       |

22. Match **List - I** with **List - II** and select the correct answer using the code given below :

**List - I**

- (a) Oxygen
- (b) Carbondioxide
- (c) Nitrogen
- (d) Particles of soil

**List - II**

- (i) 21% approx
- (ii) 0.04% approx
- (iii) 0.79% approx
- (iv) Small quantity

**Code :**

- |     |            |            |            |            |
|-----|------------|------------|------------|------------|
|     | <b>(a)</b> | <b>(b)</b> | <b>(c)</b> | <b>(d)</b> |
| (A) | (i)        | (ii)       | (iii)      | (iv)       |
| (B) | (i)        | (ii)       | (iv)       | (iii)      |
| (C) | (ii)       | (i)        | (iv)       | (iii)      |
| (D) | (i)        | (iii)      | (ii)       | (iv)       |

23. Health and safety skills can be taught in the school through :

- (i) First aid
- (ii) Medicine prescription
- (iii) Safety education
- (iv) Driver education

**Code :**

- (A) (i), (ii) and (iii) are correct
- (B) (ii), (iii) and (iv) are correct
- (C) (i), (iii) and (iv) are correct
- (D) (i), (ii) and (iv) are correct



21. सूची-I सूची-II को नीचे दिए गए कोड की सहायता से मिलाएँ :

सूची-I	सूची-II
(a) क्रौस-वैबर टैस्ट	(i) बैडमिंटन
(b) जे. सी. आर टैस्ट	(ii) कार्डिओवस्कुलर
(c) टटल प्लस रेशो टैस्ट	(iii) गामक क्षमता
(d) मिलर-वॉल वॉली टैस्ट	(iv) माँसपेशियों की ताकत

कोड :

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	(ii)	(i)	(iv)	(iii)
(B)	(iv)	(i)	(iii)	(ii)
(C)	(iv)	(iii)	(ii)	(i)
(D)	(i)	(ii)	(iii)	(iv)

22. सूची-I और सूची-II को नीचे दिए गए कोड की सहायता से सही मिलाएँ :

सूची-I	सूची-II
(a) ऑक्सीजन	(i) 21% लगभग
(b) कार्बनडाईआक्साइड	(ii) 0.04% लगभग
(c) नाइट्रोजन	(iii) 0.79% लगभग
(d) धूल के कण	(iv) कूछ मात्रा

कोड :

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	(i)	(ii)	(iii)	(iv)
(B)	(i)	(ii)	(iv)	(iii)
(C)	(ii)	(i)	(iv)	(iii)
(D)	(i)	(iii)	(ii)	(iv)

23. स्वास्थ्य एवं सुरक्षा कौशलों को विद्यालय में इस प्रकार पढ़ाया जा सकता है :

- (i) प्राथमिक उपचार
- (ii) दवा नुसखा
- (iii) सुरक्षा शिक्षा
- (iv) ड्राईवर शिक्षा

कोड :

- (A) (i), (ii) और (iii) सही है।
- (B) (ii), (iii) और (iv) सही है।
- (C) (i), (iii) और (iv) सही है।
- (D) (i), (ii) और (iv) सही है।



24. बाईसैप माँसपेशियाँ जो फोरआर्म से जुड़ी होती है कार्य करती है :
- (A) प्रथम श्रेणी उत्तोलक (B) द्वितीय श्रेणी उत्तोलक  
(C) तृतीय श्रेणी उत्तोलक (D) इनमें से कोई नहीं।
25. पी. पी. बी. ई. एस. इनमें से किस के लिए है :
- (A) योजना, कार्यक्रम, बजट, शिक्षा एवं व्यवस्था।  
(B) तैयारी, कार्यक्रम, बजट, प्रवेश एवं व्यवस्थाएँ।  
(C) योजना, तैयारी, संतुलन, शिक्षा एवं व्यवस्था।  
(D) योजना, कार्यक्रम, बजट और मूल्यांकन व्यवस्था।
26. प्रथम चार विश्व कप फुटबॉल प्रतियोगिता के आयोजित देशों को क्रम से लिखें :
- (A) ब्राजील, फ्रॉन्स, इटली, उर्गवे (B) फ्रॉन्स, ब्राजील, उर्गवे, इटली  
(C) उर्गवे, फ्रॉन्स, इटली, ब्राजील (D) उर्गवे, इटली, फ्रॉन्स, ब्राजील
27. ऊँची कूद के प्रतियोगियों के क्रमबद्ध स्थानों का सही क्रम निश्चित करे।

प्रतियोगी	निष्पादनता		
	1.75 मीटर	1.80 मीटर	1.85 मीटर
B	XO	XXO	XXX
R	O	XXO	XXX
S	XXO	XO	XXX

O = कूद जाना X = असफल

- प्रथम            द्वितीय            तृतीय
- (A) B            S            R  
(B) S            R            B  
(C) R            S            B  
(D) B            R            S

28. पेन्टेथलॉन (पंचव्याम प्रतियोगिता) इवेंट निम्नलिखित में से किस क्रम में होते हैं :
- (A) ऊँची कूद, भालाफेंक, तशतरी फेंक, 200 मी.दौड़  
(B) लंबी कूद, तशतरी फेंक, भाला फेंक, 200 मी.दौड़  
(C) भाला फेंक, तशतरी फेंक, लंबी कूद, 200 मी.दौड़  
(D) तशतरी फेंक, लंबी कूद, भाला फेंक, 200 मी.दौड़

29. Arrange the following places in correct order of hosting first four Olympic games :

- (i) Athens
- (ii) Paris
- (iii) St. Luis
- (iv) Athens

**Code :**

- (A) (i) (ii) (iii) (iv)
- (B) (i) (iii) (ii) (iv)
- (C) (iv) (ii) (iii) (i)
- (D) (i) (ii) (iv) (iii)

30. Identify the correct order in which the Olympic motto appears :

- (A) Altius, Citius, Fortius
- (B) Fortius, Citius, Altius
- (C) Citius, Altius, Fortius
- (D) Citius, Fortius, Altius

31. Arrange sequentially the steps of good lesson presentation :

- (i) Introduction
- (ii) Demonstration
- (iii) Practice
- (iv) Explanation
- (v) Observation and Supervision

**Code :**

- (A) (i) (iv) (ii) (iii) (v)
- (B) (i) (ii) (iii) (iv) (v)
- (C) (i) (iii) (ii) (v) (iv)
- (D) (i) (iv) (ii) (v) (iii)

32. Arrange sequentially the following period of history of Physical Education :

- (i) Vedic Period
- (ii) Indus Valley Civilization Period
- (iii) Medieval Period
- (iv) Hindu Period

**Code :**

- (A) (i), (ii), (iv), (iii)
- (B) (ii), (i), (iv), (iii)
- (C) (iv), (i), (iii), (ii)
- (D) (ii), (iii), (iv), (i)

29. प्रथम चार ओलम्पिक खेलों की मेजबानी करने वाले देशों का क्रम बताइए :

- (i) एथेन्स (ii) पेरिस (iii) सेंट लुईस (iv) एथेन्स

कोड :

- (A) (i) (ii) (iii) (iv)  
(B) (i) (iii) (ii) (iv)  
(C) (iv) (ii) (iii) (i)  
(D) (i) (ii) (iv) (iii)

30. ओलम्पिक आदर्श का सही क्रम बताइए :

- (A) अलटियस, काइटियस, फोरटियस  
(B) फोरटियस, काइटियस, अलटियस  
(C) काइटियस, अलटियस, फोरटियस  
(D) काइटियस, फोरटियस, अलटियस

31. अच्छे पाठ प्रस्तुतीकरण का सही चरणों का क्रमबद्ध लिखे :

- (i) भूमिका  
(ii) प्रदर्शन  
(iii) अभ्यास  
(iv) व्याख्या  
(v) अवलोकन एवं पर्यवेक्षण

कोड :

- (A) (i) (iv) (ii) (iii) (v)  
(B) (i) (ii) (iii) (iv) (v)  
(C) (i) (iii) (ii) (v) (iv)  
(D) (i) (iv) (ii) (v) (iii)

32. शारीरिक शिक्षा के विभिन्न कालों को क्रमानुसार लिखिए :

- (i) वैदिक काल  
(ii) सिंधु घाटी सभ्यता काल  
(iii) मध्यकाल  
(iv) हिंदू काल

कोड :

- (A) (i), (ii), (iv), (iii)  
(B) (ii), (i), (iv), (iii)  
(C) (iv), (i), (iii), (ii)  
(D) (ii), (iii), (iv), (i)

33. Match **List - I** with **List - II** and select the correct answer using the code given below :

**List - I**

- (a) Ajmer Singh
- (b) Daleep Tirkey
- (c) Mahesh Bhupati
- (d) Paramjit Singh

**List - II**

- (i) Basket Ball
- (ii) Atheletics
- (iii) Hockey
- (iv) Tennis

**Code :**

- |     |            |            |            |            |
|-----|------------|------------|------------|------------|
|     | <b>(a)</b> | <b>(b)</b> | <b>(c)</b> | <b>(d)</b> |
| (A) | (i)        | (iii)      | (ii)       | (iv)       |
| (B) | (iv)       | (i)        | (iii)      | (ii)       |
| (C) | (ii)       | (iii)      | (i)        | (iv)       |
| (D) | (ii)       | (iii)      | (iv)       | (i)        |

34. Match **List - I** with **List - II** and select the correct answer using the code given below :

**List - I**

- (a) Darona-acharya
- (b) Udyan Pandit
- (c) Veer-Chakra
- (d) Bharat - Rattna

**List - II**

- (i) Soldier
- (ii) Civilian
- (iii) Agriculture
- (iv) Coach

**Code :**

- |     |            |            |            |            |
|-----|------------|------------|------------|------------|
|     | <b>(a)</b> | <b>(b)</b> | <b>(c)</b> | <b>(d)</b> |
| (A) | (i)        | (ii)       | (iii)      | (iv)       |
| (B) | (iii)      | (iv)       | (ii)       | (i)        |
| (C) | (iv)       | (iii)      | (i)        | (ii)       |
| (D) | (iv)       | (ii)       | (iii)      | (i)        |

35. Match **List - I** with **List - II** and select the correct answer using the code given below :

**List - I**

- (a) Volleyball
- (b) Basketball
- (c) Golf
- (d) Tennis

**List - II**

- (i) Jump ball
- (ii) Libro
- (iii) Par
- (iv) Double fault

**Code :**

- |     |            |            |            |            |
|-----|------------|------------|------------|------------|
|     | <b>(a)</b> | <b>(b)</b> | <b>(c)</b> | <b>(d)</b> |
| (A) | (i)        | (iii)      | (ii)       | (iv)       |
| (B) | (ii)       | (i)        | (iii)      | (iv)       |
| (C) | (ii)       | (iv)       | (iii)      | (i)        |
| (D) | (i)        | (ii)       | (iii)      | (iv)       |

33. सूची-I को सूची-II से मिलाइए और नीचे दिए गए कोड की सहायता से सही उत्तर दीजिए।

सूची-I	सूची-II
(a) अजमेर सिंह	(i) बास्केट बॉल
(b) दिलीप तिरकी	(ii) एथलैटिक्स
(c) महेश भूपति	(iii) हॉकी
(d) परमजीत सिंह	(iv) टेनिस

कोड :

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	(i)	(iii)	(ii)	(iv)
(B)	(iv)	(i)	(iii)	(ii)
(C)	(ii)	(iii)	(i)	(iv)
(D)	(ii)	(iii)	(iv)	(i)

34. सूची-I और सूची-II को नीचे दिए गए कोड की सहायता से मिलाइए और सही उत्तर दीजिए।

सूची-I	सूची-II
(a) द्रोणाचार्य	(i) सोलजर
(b) उदयन पंडित	(ii) सिविलियन
(c) वीर चक्र	(iii) एग्रीकलचर
(d) भारत रत्न	(iv) कोच

कोड :

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	(i)	(ii)	(iii)	(iv)
(B)	(iii)	(iv)	(ii)	(i)
(C)	(iv)	(iii)	(i)	(ii)
(D)	(iv)	(ii)	(iii)	(i)

35. सूची-I और सूची-II को मिलाइए। नीचे दिए गए कोड की सहायता से सही उत्तर दीजिए।

सूची-I	सूची-II
(a) वॉलीबाल	(i) जम्प बॉल
(b) बास्केट बॉल	(ii) लिब्रो
(c) गोल्फ	(iii) पार
(d) टेनिस	(iv) डबल फॉल्ट

कोड :

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	(i)	(iii)	(ii)	(iv)
(B)	(ii)	(i)	(iii)	(iv)
(C)	(ii)	(iv)	(iii)	(i)
(D)	(i)	(ii)	(iii)	(iv)

36. Match **List - I** with **List - II** and select the correct answer using the code given below :

**List - I**

- (a) Drug increasing alertness
- (b) Psychological stimulation
- (c) Testosterone hormone
- (d) Stimulatory responses

**List - II**

- (i) Beta blockers
- (ii) Anabolic steroids
- (iii) Narcotic analgesics
- (iv) Stimulation

**Code :**

- |     |            |            |            |            |
|-----|------------|------------|------------|------------|
|     | <b>(a)</b> | <b>(b)</b> | <b>(c)</b> | <b>(d)</b> |
| (A) | (iv)       | (iii)      | (ii)       | (i)        |
| (B) | (iii)      | (ii)       | (iv)       | (i)        |
| (C) | (i)        | (iii)      | (ii)       | (iv)       |
| (D) | (iv)       | (i)        | (ii)       | (iii)      |

37. Match **List - I** with **List - II** and select the correct answer using the code given below :

**List - I**

- (a) Asana
- (b) Pranayama
- (c) Dharana
- (d) Samadhi

**List - II**

- (i) Self realisation
- (ii) Concentration
- (iii) Breath control
- (iv) Posture

**Code :**

- |     |            |            |            |            |
|-----|------------|------------|------------|------------|
|     | <b>(a)</b> | <b>(b)</b> | <b>(c)</b> | <b>(d)</b> |
| (A) | (iv)       | (iii)      | (ii)       | (i)        |
| (B) | (i)        | (iv)       | (iii)      | (ii)       |
| (C) | (iv)       | (i)        | (iii)      | (ii)       |
| (D) | (ii)       | (i)        | (iv)       | (iii)      |

38. Make the correct choice from the **Assertion (A)** and the **Reason (R)** given below :

**Assertion (A) :** Of all the principles of sports training, the principles of Training load and administering recovery is most important.

**Reason (R) :** Any mistake in adhering to this principle will prevent the sports person from attaining high performance.

- (A) Both **(A)** and **(R)** false
- (B) Both **(A)** and **(R)** true
- (C) **(A)** is true but **(R)** is false
- (D) **(A)** is false but **(R)** is true



36. सूची-I और सूची-II को मिलाइए और कोड की सहायता से सही उत्तर दिजिए।

सूची-I	सूची-II
(a) सतर्कता बढ़ाने का मादक द्रव्य	(i) बीटा ब्लॉकर
(b) मनोवैज्ञानिक उत्तेजना	(ii) अनाबॉलिक स्टीरोईडस
(c) टैस्टोस्ट्रान हार्मोन	(iii) नारकोटिक एनालजेसिक
(d) उत्तेजित अनुक्रिया	(iv) स्टीमुलेशन

कोड :

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	(iv)	(iii)	(ii)	(i)
(B)	(iii)	(ii)	(iv)	(i)
(C)	(i)	(iii)	(ii)	(iv)
(D)	(iv)	(i)	(ii)	(iii)

37. सूची-I और सूची-II को मिलाइए एवं नीचे दिए गए कोड की सहायता से सही उत्तर दिजिए।

सूची-I	सूची-II
(a) आसन	(i) आत्म-निरीक्षण
(b) प्राणायाम	(ii) ध्यान
(c) धारणा	(iii) श्वास नियंत्रण
(d) समाधि	(iv) अवस्था (पोस्चर)

कोड :

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	(iv)	(iii)	(ii)	(i)
(B)	(i)	(iv)	(iii)	(ii)
(C)	(iv)	(i)	(iii)	(ii)
(D)	(ii)	(i)	(iv)	(iii)

38. निचे दिए गए कथन (A) और तर्क (R) में से सही का चयन कीजिए।

**कथन (A) :** खेल प्रशिक्षण के सभी सिद्धान्तों में से, प्रशिक्षण भार के सिद्धान्त और प्रशासनिक प्रत्यादन सबसे महत्वपूर्ण है।

**तर्क (R) :** इन सिद्धान्तों में कोई भी त्रुटि खिलाड़ियों के उच्च निष्पादनता में बाधक हो सकती है।

- |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| (A) दोनो (A) और (R) गलत है।       | (B) दोनों (A) और (R) सही है।      |
| (C) (A) सही है परन्तु (R) गलत है। | (D) (A) गलत है परन्तु (R) सही है। |

39. Make the correct choice from the **Assertion (A)** and the **Reason (R)** given below :
- Assertion (A)** : It is possible to identify why people usually participate in sport and exercise. We need to remember that motives for participation vary greatly and can be unique to each individual.
- Reason (R)** : Personal political interests may be contributing to their motives for involvement in particular sports.
- (A) **(A)** is true but **(R)** is false  
(B) **(A)** is false but **(R)** is true  
(C) Both **(A)** and **(R)** false  
(D) Both **(A)** and **(R)** true but **(R)** is not the correct explanation
40. Make the correct choice from the **Assertion (A)** and the **Reason (R)** given below :
- Assertion (A)** : A training load producing super compensation effect can be used again to farther improve training state.
- Reason (R)** : After the occurrence of super compensation, load should be increased during the next adaptation phase.
- (A) Both **(A)** and **(R)** false  
(B) **(A)** is true but **(R)** is false  
(C) Both **(A)** and **(R)** true  
(D) **(A)** is false but **(R)** is true
41. Make the correct choice from the **Assertion (A)** and the **Reason (R)** given below :
- Assertion (A)** : Insulin is ineffective when taken by mouths.
- Reason (R)** : Because it is destroyed in elementary canal and because the size of molecule is too large for intestinal absorption.
- (A) Both **(A)** and **(R)** false  
(B) **(A)** is true but **(R)** is false  
(C) Both **(A)** and **(R)** true  
(D) **(A)** is false but **(R)** is true
42. Make the correct choice from the **Assertion (A)** and the **Reason (R)** given below :
- Assertion (A)** : The ticket prices to sport events are primarily a function of the spectators demand for tickets.
- Reason (R)** : The average incomes of spectators in the area in which the event is being held.
- (A) Both **(A)** and **(R)** are true and **(R)** is true explanation of **(A)**  
(B) Both **(A)** and **(R)** are true and **(R)** is not true explanation of **(A)**  
(C) **(A)** is true but **(R)** is false  
(D) **(A)** is false but **(R)** is true

39. निचे दिए गए कथन (A) और तर्क (R) में से सही का चयन कीजिए।

**कथन (A) :** लोग प्रायः खेल और अभ्यास में हिस्सा क्यों लेते हैं इसकी पहचान करना सम्भव है, यह याद रखना है कि हर व्यक्ति के भाग लेने के उद्देश्य भिन्न-भिन्न होते हैं तथा वे विशिष्ट हो सकते हैं।

**तर्क (R) :** किसी विशिष्ट खेल में भाग लेने के पीछे व्यक्तिगत एवं राजनैतिक अभिरूचियों की भी भागीदारी हो सकती है।

- (A) (A) सही है किन्तु (R) गलत है।  
(B) (A) गलत है किन्तु (R) सही है।  
(C) दोनों (A) और (R) गलत हैं।  
(D) दोनों (A) और (R) सही हैं परन्तु (R) उसकी सही व्याख्या नहीं है।

40. निचे दिए गए कथन (A) और तर्क (R) में से सही का चयन कीजिए।

**कथन (A) :** सुपर कंपनशेसन प्रभाव को पैदा करनेवाला प्रशिक्षण भार आगे प्रशिक्षण अवस्था को सुधारने में मदद करता है।

**तर्क (R) :** सुपर कंपनशेसन होने के बाद भार अगली अनुकूलन अवस्था में भार को बढ़ाया जाना चाहिए।

- (A) दोनों (A) और (R) गलत हैं। (B) (A) सही है परन्तु (R) गलत है।  
(C) दोनों (A) और (R) सही हैं। (D) (A) गलत है परन्तु (R) सही है।

41. निचे दिए गए कथन (A) और तर्क (R) में से सही का चयन कीजिए।

**कथन (A) :** यदि मुँह से ली जाय तो इंसुलिन अप्रभावी है।

**तर्क (R) :** वह प्राथमिक नलियों में ही खत्म हो जाती है क्योंकि आँतों द्वारा पचाने के लिए अणु का आकार बहुत बड़ा होता है।

- (A) दोनों (A) और (R) गलत हैं। (B) (A) सही है परन्तु (R) गलत है।  
(C) दोनों (A) और (R) सही हैं। (D) (R) गलत है परन्तु (A) गलत है।

42. निचे दिए गए कथन (A) और तर्क (R) में से सही का चयन कीजिए।

**कथन (A) :** किसी भी खेल के टिकट का मूल्य मुख्यतः दर्शकों के टिकट की माँग पर निर्भर करता है।

**तर्क (R) :** क्षेत्र से जुड़े दर्शकों की आसत आच से जुड़ा है जिस क्षेत्र में खेल हो रहे है।

- (A) दोनों (A) और (R) सही हैं परन्तु (R) (A) की सही व्याख्या है।  
(B) दोनों (A) और (R) सही हैं परन्तु (R) (A) की सही व्याख्या नहीं है।  
(C) (A) सही है परन्तु (R) सही नहीं है।  
(D) (A) गलत है परन्तु (R) सही है।

43. Make the correct choice from the **Assertion (A)** and the **Reason (R)** given below :
- Assertion (A)** : The mass media limit and define our perspectives on the sports we consume through them.
- Reason (R)** : The mass media off set and sometimes reverse the effect of commercialization of sports.
- (A) Both (A) and (R) are false  
(B) Both (A) and (R) are true but (R) is not true explanation of (A)  
(C) (A) is true but (R) is not true explanation of (A)  
(D) (A) is true but (R) is false
44. Make the correct choice from the **Assertion (A)** and the **Reason (R)** given below :
- Assertion (A)** : Skill learnt through training in one learning situation can be Transferred and applied to another situation.
- Reason (R)** : Skills learnt in Tennis can be transferred to learn Gymnastics skills.
- (A) Both (A) and (R) are false  
(B) (A) is true but (R) is false  
(C) Both (A) and (R) are true  
(D) (A) is false but (R) is true
45. Make the correct choice from the **Assertion (A)** and the **Reason (R)** given below :
- Assertion (A)** : The learned behavior that is transmitted is recognised as human culture. It is a way of thinking believing and acting.
- Reason (R)** : A child is born in a culture and his actions are guided by that culture.
- (A) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A)  
(B) Both (A) and (R) false and (R) is not the correct explanation of (A)  
(C) (A) is true but (R) is false  
(D) (A) is false but (R) is true

*Read the passage below and answer the questions that follow based on your understanding of the passage :*

As a morally and physically weak Roman Empire crumbled, morally and physically strong Teutonic barbarians overran the lands that once were the pride of the Latins. The visigoths overran Spain, the vandals overran North Africa, the Franks overran Gaul, the Angles and Saxons overran Britain and the ostrogoths overran Italy. These invasion brought about the lowest ebb in literature and learning known to history.

Out of Pagan and immoral Rome, christianity and asceticism grew and thrived, certain individuals in Rome became incensed with immorality and Worldliness that existed in Roman society. They would not worship the Roman Gods, attend the bath

43. निचे दिए गए कथन (A) और तर्क (R) में से सही का चयन कीजिए।

**कथन (A) :** जनसंचार की सीमाएं और खेलों के बारे में हमारी दृष्टि की व्याख्या करता है। हम इनका उपयोग करते हैं।

**तर्क (R) :** जनसंचार खेलों के व्यावसायीकरण के प्रभाव को व्यर्थ कर देता है या कभी-कभी उल्टा कर देता है।

- (A) दोनों (A) और (R) गलत हैं।  
(B) दोनों (A) और (R) सही हैं परन्तु (R) (A) की सही व्याख्या नहीं है।  
(C) (A) और सही है परन्तु (R) (A) की सही व्याख्या नहीं है।  
(D) (A) सही है परन्तु (R) गलत है।

44. निचे दिए गए कथन (A) और तर्क (R) में से सही का चयन कीजिए।

**कथन (A) :** अधिगम स्थिति में किसी भी कौशल के प्रशिक्षण द्वारा सीखना अन्य स्थिति में भी स्थानान्तरित एवं उपयोग में लाया जा सकता है।

**तर्क (R) :** टेनिस के कौशल उनका स्थानान्तरण जिमनास्टिक कौशलों के अधिगम में भी हो सकता है।

- (A) दोनों (A) और (R) गलत हैं।  
(B) (A) सही है परन्तु (R) गलत है।  
(C) दोनों (A) और (R) सही हैं।  
(D) (A) गलत है परन्तु (R) सही है।

45. निचे दिए गए कथन (A) और तर्क (R) में से सही का चयन कीजिए।

**कथन (A) :** अधिगम व्यवहार मानव संस्कृति की पहचान के लिए संप्रेषित होता है। यह सोचने का, विश्वास करने एवं क्रियाकलाप करने का तरीका है।

**तर्क (R) :** बच्चा जिस संस्कृति में जन्म लेता है उसके उसी क्रियाकलाप संस्कृति से निर्देशित होगा है।

- (A) दोनों (A) और (R) सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।  
(B) दोनों (A) और (R) सही हैं और (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।  
(C) (A) सही है परन्तु (R) गलत है।  
(D) (A) गलत है परन्तु (R) सही है।

**दिए गए अंश को पढ़िए और आगे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए।**

नैतिक एवं शारीरिक शक्ति से निर्बल रोम राज्य को निचोड़ दिया, नैतिक और शारीरिक सबल टैटोनिक बारबेरियन ने उस धरती को रौंद डाला जो कभी लैटिन लोगों के लिए गर्व की बात थी। विसिगाथ ने स्पेन को, वैंडल ने उत्तरी अफ्रीका को, फ्रैंक ने गॉल को, एंजल्स और सक्सेन ने ब्रिटेन को और आस्ट्रोगॉथ ने इटली को रौंद डाला। जैसा कि इतिहास में वर्णित है इन आक्रमणों ने साहित्य और ज्ञान को ह्रास के निम्नस्तर तक पहुँचा दिया।

पेगोन के बाहर और अनैतिक रोम में ईसाई धर्म और तपश्चर्या विकसित हुई और पनपी। रोम में कुछ व्यक्ति रोमन समाज में व्याप्त लौकिकता और नैतिकता से चिढ़ गए थे। वे न तो रोम के देवताओं की पुजा करते थे, न नहाते थे और न खेलों में भाग लेते थे। वे सोचते थे कि सब प्रकार के शारीरिक क्रियाकलाप जो शरीर को

or visit the games. They thought that all sorts of physical activity were foolish pursuits in that they designed to improve the body. They preached that the mind and body were distinct and separate entities in man and one had no bearing on the other. The christian Emperor Theodosius abolished the Olympic games in A.D. 394 as being Pagan.

Christianity believed that evil exists in the body, and therefore it should be subordinated to the spirit, which is pure. The body is possessed of the devil and should be tortured. Such practices led to poor health and shattered nervous systems on the part of many. As christianity spread, monasteries were built where christians could isolate themselves from world and its evil. Later, schools were attached to these monasteries but early christianity would not allow physical education to become a part of the curriculum. The medieval university also frowned on physical education.

Another influence that has had a major impact on the history of physical education is scholasticism – the belief that facts are the most essential items in one’s education. The key to a successful life is knowing the facts and developing one’s mental and intellectual powers. Scholasticism de-emphasized the physical as an unimportant and unnecessary. This movement developed among the scholars and universities of the middle Ages.

46. Angles and Saxons over run Britain, similarly Rome was over run by :
- |                |               |
|----------------|---------------|
| (A) Ostrogoths | (B) Franks    |
| (C) Teutonic   | (D) Visigoths |
47. Roman had faith in :
- |                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| (A) Christianity | (B) Asceticism        |
| (C) Morality     | (D) None of the above |
48. Olympic games were abolished by :
- |                |            |
|----------------|------------|
| (A) Romans     | (B) Greeks |
| (C) Christians | (D) Latins |
49. The concept of body’s subordinate to script was evoked by :
- |                  |               |
|------------------|---------------|
| (A) Christianity | (B) Monastery |
| (C) University   | (D) Schools   |
50. History of Physical Education was influenced by :
- |                             |                                  |
|-----------------------------|----------------------------------|
| (A) Scholasticism           | (B) Development of mental powers |
| (C) De-emphasis on physical | (D) All the above                |

- o O o -

ठीक करने के लिए बनाए गए हैं सब बेवकूफी के धन्धे हैं। उनके अनुसार मनुष्य में मस्तिष्क और शरीर की अलग-अलग सत्ता है तथा एक का दूसरे से कोई सम्बन्ध नहीं है। ईसाई राजा थ्योडोसियस ने पॅगोन की सत्ता से 394 A D में ओलम्पिक खेल समाप्त कर दिए।

ईसाई धर्म की मान्यता है कि शरीर में पाप होता है और इसीलिए उसे अध्यात्म जो पवित्र है, उससे जोड़ना चाहिए। शरीर में शैतान होता है उसको परेशान किया जाना चाहिए। इस प्रकार की क्रियाएँ स्वास्थ्य को कामजोर बनाती हैं और बहुतों को स्नायु व्यवस्था को नष्ट कर देती हैं, ईसाई धर्म के प्रसार से गिरिजा घर बनाए गए जहाँ ईसाई लोग अपने को संसार को उसके पापों से अलग रख सकते थे। बाद में इन गिरिजाघरों के साथ स्कूल जुड़ गए परन्तु प्रारम्भिक ईसाई धर्म ने शारीरिक शिक्षा को पाठ्यक्रम का अंग नहीं माना। मध्यकाल में विश्वविद्यालय भी शारीरिक शिक्षा से चिढ़े रहे।

शारीरिक शिक्षा के इतिहास पर जो अन्य प्रभाव प्रमुख रूप से पड़ा वह था-रुढ़िवादिता का-जिसकी धारणा थी कि तथ्य किसी व्यक्ति की शिक्षा में सबसे महत्वपूर्ण मुद्दा है। जीवन की सफलता की कुंजी है इन तथ्यों को जानना और व्यक्ति की मानसिक एवं बौद्धिक शक्तियों का विकास करना है। रुढ़िवादिता ने शारीरिक शिक्षा की महत्वहीनता और अनावश्यकता पर बल नहीं दिया। मध्य युग में विद्वानों और विश्वविद्यालयों ने इस आंदोलन को विकसित किया।

46. एंजल्स और सक्सोन ब्रिटेन को रौंदा उसीप्रकार रोम सिसके द्वारा रौंदा गया :

- |                |              |
|----------------|--------------|
| (A) ऑस्ट्रोगॉथ | (B) फ्रैंक्स |
| (C) टैटोनिक    | (D) विसिगोथ  |

47. रोम के लोगों की आस्था थी :

- |               |                       |
|---------------|-----------------------|
| (A) ईसाई धर्म | (B) तपस्या            |
| (C) नैतिकता   | (D) इनमें से कोई नहीं |

48. ओलम्पिक खेल समाप्त किए गए :

- |                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| (A) रोम के लोगों द्वारा | (B) ग्रीक के लोगों द्वारा |
| (C) ईसाइयों द्वारा      | (D) लैटिन के लोगों द्वारा |

49. आध्यत्मिकता में शरीर अंगसंचालन के सहयोग की धारण जागृत की गई :

- |                      |                              |
|----------------------|------------------------------|
| (A) ईसाई धर्म द्वारा | (B) गिरिजा घर ( मोनेष्ट्री ) |
| (C) विश्वविद्यालयों  | (D) विद्यालयों               |

50. शारीरिक शिक्षा का इतिहास प्रभावित :

- |                                    |                              |
|------------------------------------|------------------------------|
| (A) रुढ़िवादिता                    | (B) मानसिक शक्तियों के विकास |
| (C) शारीरिक शक्तियों को कमजोर करना | (D) उपर्युक्त सभी            |

- o O o -

**Space For Rough Work**