

Roll No.-----

प्रश्नपुस्तिका क्रमांक
Question Booklet No.
386210

O.M.R. Serial No.

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

B.Sc./BBA Part-II (Fourth Semester) Examination, 2024-25

(NEP)

(Z040401)

(Co-Curricular Course)

PHYSICAL EDUCATION AND YOGA

K-651

Paper Code						
Z	0	4	0	4	0	1

(To be filled in the
OMR Sheet)

प्रश्नपुस्तिका सीरीज
Question Booklet Series
B

Time : 1:30 Hours]

[Maximum Marks-75

Instructions to the Examinee :

1. Do not open the booklet unless you are asked to do so.
2. The booklet contains 100 questions. Examinee is required to answer 75 questions in the OMR Answer-Sheet provided and not in the question booklet. All questions carry equal marks.
3. Examine the Booklet and the OMR Answer-Sheet very carefully before you proceed. Faulty question booklet due to missing or duplicate pages/questions or having any other discrepancy should be got immediately replaced.

(Remaining instructions on the last page)

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

1. प्रश्न-पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक आपसे कहा न जाए।
2. प्रश्न-पुस्तिका में 100 प्रश्न हैं। परीक्षार्थी को 75 प्रश्नों को केवल दी गई OMR आन्सर-शीट पर ही हल करना है, प्रश्न-पुस्तिका पर नहीं। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. प्रश्नों के उत्तर अंकित करने से पूर्व प्रश्न-पुस्तिका तथा OMR आन्सर-शीट को सावधानीपूर्वक देख लें। दोषपूर्ण प्रश्न-पुस्तिका जिसमें कुछ भाग छपने से छूट गए हों या प्रश्न एक से अधिक बार छप गए हो या उसमें किसी अन्य प्रकार की कमी हो, तो उसे तुरन्त बदल लें।

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

1. What is the recommended weekly weight loss for safe weight management ?
 (A) 1-2 kg
 (B) 3-4 kg
 (C) 0.5-1 kg
 (D) 2-3 kg
2. Which of the following methods is NOT recommended for healthy weight loss ?
 (A) Crash dieting
 (B) Regular physical activity
 (C) Balanced diet
 (D) Behaviour modification
3. According to experts, which nutrient helps in long-term weight control ?
 (A) Fats
 (B) Carbohydrates
 (C) Proteins
 (D) Sugar
4. Dr. Kenneth H. Cooper is best known for which contribution in fitness ?
 (A) Weightlifting Techniques
 (B) Aerobics
 (C) Crash Diet
 (D) Keto Diet
1. सुरक्षित वजन प्रबंधन के लिए प्रति सप्ताह कितना वजन कम करना अनुशंसित है ?
 (A) 1-2 किलोग्राम
 (B) 3-4 किलोग्राम
 (C) 0.5-1 किलोग्राम
 (D) 2-3 किलोग्राम
2. निम्नलिखित में से कौन-सी विधि स्वस्थ वजन घटाने के लिए अनुशंसित नहीं है ?
 (A) क्रैश डाइटिंग
 (B) नियमित शारीरिक गतिविधि
 (C) संतुलित आहार
 (D) व्यवहार में परिवर्तन
3. विशेषज्ञों के अनुसार, कौन सा पोषक तत्व दीर्घकालिक वजन नियंत्रण में मदद करता है?
 (A) वसा
 (B) कार्बोहाइड्रेट
 (C) प्रोटीन
 (D) चीनी
4. डॉ॰ केनेथ एच॰ कूपर को फिटनेस के किस योगदान के लिए जाना जाता है ?
 (A) भारोत्तोलन तकनीक
 (B) एरोबिक्स
 (C) क्रैश डाइट
 (D) कीटो डाइट

5. Which psychological factor can affect weight management ?
 - (A) Confidence
 - (B) Anxiety
 - (C) Intelligence
 - (D) Creativity
6. What does a calorie surplus lead to?
 - (A) Weight loss
 - (B) No change
 - (C) Weight gain
 - (D) Muscle loss
7. Which method is most sustainable for weight management ?
 - (A) Liquid diet
 - (B) Starving
 - (C) Lifestyle change
 - (D) Diet pills
8. According to WHO, what is the BMI range for a normal weight ?
 - (A) 18.5-24.9
 - (B) 25-29.9
 - (C) 15-18
 - (D) 30-35
5. कौन सा मनोवैज्ञानिक कारक वजन प्रबंधन को प्रभावित कर सकता है ?
 - (A) आत्मविश्वास
 - (B) चिंता
 - (C) बुद्धिमत्ता
 - (D) रचनात्मकता
6. कैलोरी सरप्लस (अधिकता) का परिणाम क्या होता है ?
 - (A) वजन घटना
 - (B) कोई परिवर्तन नहीं
 - (C) वजन बढ़ना
 - (D) मांसपेशियों की हानि
7. वजन प्रबंधन के लिए सबसे टिकाऊ तरीका कौन सा है ?
 - (A) तरल आहार
 - (B) भूखा रहना
 - (C) जीवनशैली में बदलाव
 - (D) आहार की गोलियाँ
8. डब्ल्यूएचओ के अनुसार सामान्य वजन के लिए बीएमआई सीमा क्या है ?
 - (A) 18.5-24.9
 - (B) 25-29.9
 - (C) 15-18
 - (D) 30-35

9. What is considered the formula for normal body weight according to Broca's Index ?
- (A) Height (in cm) - 100
(B) Height (in cm) $\div$ 2
(C) Weight (in kg) $\div$ Height (in m)
(D) Height (in inches) $\times$ 2
10. What is the role of fiber in weight management ?
- (A) Increases fat storage
(B) Increases appetite
(C) Reduces hunger
(D) Causes dehydration
11. According to BMI (Body Mass Index), what is the range for normal weight ?
- (A) 15-18.5
(B) 18.5-24.9
(C) 25-29.9
(D) 30-35
12. What is the formula of BMI (Body Mass Index) ?
- (A) Weight (kg) / Height² (m²)
(B) Height (cm) / Weight (kg)
(C) Weight (lb) $\times$ Height (inch)
(D) Weight (kg) + Height (m)
9. ब्रोका इंडेक्स के अनुसार सामान्य शरीर वजन का सूत्र क्या है ?
- (A) ऊंचाई (सेमी में) - 100
(B) ऊंचाई (सेमी में) $\div$ 2
(C) वजन (किलोग्राम में) $\div$ ऊंचाई (मीटर में)
(D) ऊंचाई (इंच में) $\times$ 2
10. वजन प्रबंधन में फाइबर की क्या भूमिका होती है ?
- (A) वसा संग्रहण बढ़ाता है
(B) भूख बढ़ाता है
(C) भूख कम करता है
(D) निर्जलीकरण करता है
11. बीएमआई (शरीर द्रव्यमान सूचकांक) के अनुसार सामान्य वजन की सीमा क्या है ?
- (A) 15-18.5
(B) 18.5-24.9
(C) 25-29.9
(D) 30-35
12. बीएमआई (शरीर द्रव्यमान सूचकांक) का सूत्र क्या है ?
- (A) वजन (किलोग्राम) / ऊंचाई² (मी²)
(B) ऊंचाई (सेमी) / वजन (किलोग्राम)
(C) वजन (पाउंड) $\times$ ऊंचाई (इंच)
(D) वजन (किलोग्राम) + ऊंचाई (मी)

13. According to Lorentz formula, what is the ideal weight for men ?
- (A) Height (cm) - 100
 (B) Height (cm) - 100 - [(Height - 150)/4]
 (C) Height (cm) - 105
 (D) Height (cm) $\times$ 0.9
14. Which of the following is not a method of measure ideal body weight ?
- (A) Broca's Index
 (B) BMI
 (C) Skinfold Caliper
 (D) Lorentz Formula
15. BMI was developed by which expert ?
- (A) Pierre Paul Broca
 (B) Adolphe Quetelet
 (C) Dr. J. E. L. Carter
 (D) Sheldon
16. What is the most important component of a healthy lifestyle ?
- (A) Fast food
 (B) Regular exercise
 (C) Late night parties
 (D) Stress
13. लोरेन्टज सूत्र के अनुसार पुरुषों के लिए आदर्श वजन क्या है ?
- (A) ऊंचाई (सेमी) - 100
 (B) ऊंचाई (सेमी) - 100 - [(ऊंचाई - 150)/4]
 (C) ऊंचाई (सेमी) - 105
 (D) ऊंचाई (सेमी) $\times$ 0.9
14. निम्नलिखित में से कौन-सी विधि आदर्श शरीर वजन मापने की विधि नहीं है ?
- (A) ब्रोका सूचकांक
 (B) बीएमआई
 (C) स्किनफोल्ड कैलिपर
 (D) लोरेन्टज फॉर्मूला
15. बीएमआई किस विशेषज्ञ द्वारा विकसित किया गया था ?
- (A) पियरे पॉल ब्रोका
 (B) एडोल्फ क्वेटलेट
 (C) डॉ० जे० ई० एल० कार्टर
 (D) शेल्डन
16. एक स्वस्थ जीवनशैली का सबसे महत्वपूर्ण घटक क्या है ?
- (A) फास्ट फूड
 (B) नियमित व्यायाम
 (C) देर रात पार्टियाँ
 (D) तनाव

17. Which nutrient is essential for muscle building ?
 (A) Carbohydrates
 (B) Protein
 (C) Fats
 (D) Vitamins
18. How much water should an adult drink daily (approx) ?
 (A) 1 liter
 (B) 2-3 liters
 (C) 5 liters
 (D) 500 ml
19. What is a common result of lack of sleep ?
 (A) Improved focus
 (B) Increased energy
 (C) Fatigue and irritation
 (D) Weight loss
20. Yoga helps in :
 (A) Weight gain
 (B) Stress management
 (C) Toothache
 (D) Increasing screen time
21. Which is a healthy source of fat ?
 (A) Butter
 (B) Ghee
 (C) Olive oil
 (D) Chips
17. मांसपेशियों के निर्माण के लिए कौन सा पोषक तत्व आवश्यक है ?
 (A) कार्बोहाइड्रेट
 (B) प्रोटीन
 (C) वसा
 (D) विटामिन
18. एक वयस्क को प्रतिदिन (लगभग) कितना पानी पीना चाहिए ?
 (A) 1 लीटर
 (B) 2-3 लीटर
 (C) 5 लीटर
 (D) 500 मिलीलीटर
19. नींद की कमी का सामान्य परिणाम क्या है ?
 (A) ध्यान में वृद्धि
 (B) ऊर्जा में वृद्धि
 (C) थकान और चिड़चिड़ापन
 (D) वजन में कमी
20. योग किसमें मदद करता है ?
 (A) वजन बढ़ाने में
 (B) तनाव प्रबंधन
 (C) दांत दर्द
 (D) स्क्रीन टाइम बढ़ाने में
21. स्वस्थ वसा का स्रोत कौन सा है ?
 (A) मक्खन
 (B) घी
 (C) जैतून का तेल
 (D) चिप्स

22. Which of these is not part of a healthy lifestyle ?
- (A) Sleeping 7-8 hours
 - (B) Drinking alcohol regularly
 - (C) Eating vegetables
 - (D) Morning walk
23. Which activity improves cardiovascular health ?
- (A) Watching TV
 - (B) Jogging
 - (C) Sleeping all day
 - (D) Sitting for long hours
24. Balanced diet means :
- (A) Eating only fruits
 - (B) Eating all nutrients in right quantity
 - (C) Eating junk food
 - (D) Skipping meals
25. Smoking affects :
- (A) Skin only
 - (B) Lungs and heart
 - (C) Nails
 - (D) Hair only
26. Which of the following is a sedentary lifestyle habit ?
- (A) Walking daily
 - (B) Cycling
 - (C) Sitting all day
 - (D) Playing a sport
22. इनमें से कौन स्वस्थ जीवनशैली का हिस्सा नहीं है ?
- (A) 7-8 घंटे की नींद लेना
 - (B) नियमित शराब पीना
 - (C) सब्जियाँ खाना
 - (D) सुबह की सैर
23. कौन सी गतिविधि हृदय स्वास्थ्य में सुधार करती है ?
- (A) टीवी देखना
 - (B) दौड़ना
 - (C) पूरा दिन सोना
 - (D) लंबे समय तक बैठना
24. संतुलित आहार का अर्थ है :
- (A) केवल फल खाना
 - (B) सभी पोषक तत्वों को सही मात्रा में लेना
 - (C) जंक फूड खाना
 - (D) भोजन छोड़ना
25. धूम्रपान प्रभावित करता है :
- (A) केवल त्वचा
 - (B) फेफड़े और हृदय
 - (C) नाखून
 - (D) केवल बाल
26. निम्नलिखित में से कौन सी एक आलसी जीवनशैली की आदत है ?
- (A) रोज चलना
 - (B) साइकिलिंग
 - (C) पूरा दिन बैठना
 - (D) खेल खेलना

27. Meditation helps in :
 (A) Increasing stress
 (B) Decreasing focus
 (C) Reducing anxiety
 (D) Causing illness
28. Which habit helps mental well-being ?
 (A) Overthinking
 (B) Meditation
 (C) Multitasking always
 (D) Skipping meals
29. A healthy lifestyle includes :
 (A) Eating junk food regularly
 (B) Avoiding exercise
 (C) Balanced diet and physical activity
 (D) Sleeping late daily
30. What is "digital detox" ?
 (A) Watching more videos
 (B) Taking a break from electronic devices
 (C) Using more apps
 (D) Shopping online
31. A good night's sleep duration for adults is :
 (A) 3-4 hours
 (B) 5 hours
 (C) 7-8 hours
 (D) 10+ hours
27. ध्यान करने से क्या लाभ होता है ?
 (A) तनाव बढ़ता है
 (B) ध्यान में कमी आती है
 (C) चिंता को कम करना
 (D) बीमारी उत्पन्न करना
28. कौन सी आदत मानसिक स्वास्थ्य में सहायक है ?
 (A) ज्यादा सोचना
 (B) ध्यान
 (C) हमेशा मल्टीटास्किंग
 (D) भोजन छोड़ना
29. एक स्वस्थ जीवनशैली में शामिल है :
 (A) नियमित रूप से जंक फूड खाना
 (B) व्यायाम से बचना
 (C) संतुलित आहार और शारीरिक गतिविधि
 (D) रोज देर से सोना
30. "डिजिटल डिटॉक्स" क्या है ?
 (A) ज्यादा वीडियो देखना
 (B) इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से विराम लेना
 (C) अधिक ऐप्स का उपयोग करना
 (D) ऑनलाइन खरीदारी करना
31. वयस्कों के लिए एक अच्छी नींद की अवधि क्या है ?
 (A) 3-4 घंटें
 (B) 5 घंटें
 (C) 7-8 घंटें
 (D) 10+ घंटें

32. When were the first modern Olympic Games held ?
 (A) 1892
 (B) 1896
 (C) 1900
 (D) 1912
33. How often are the Summer Olympic Games held ?
 (A) Every 2 years
 (B) Every 3 years
 (C) Every 4 years
 (D) Every 5 years
34. Which country has won the most Olympic medals overall (Summer and Winter combined) ?
 (A) China
 (B) Germany
 (C) Russia
 (D) United States
35. Which city hosted the 2020 Summer Olympics (held in 2021) ?
 (A) Tokyo
 (B) Beijing
 (C) Rio de Janeiro
 (D) London
32. प्रथम आधुनिक ओलंपिक खेल कब आयोजित हुए थे ?
 (A) 1892
 (B) 1896
 (C) 1900
 (D) 1912
33. ग्रीष्मकालीन ओलंपिक खेल कितनी बार आयोजित किए जाते हैं ?
 (A) हर 2 साल में
 (B) हर 3 साल में
 (C) हर 4 साल में
 (D) हर 5 साल में
34. किस देश ने कुल मिलाकर सबसे अधिक ओलंपिक पदक जीते हैं (ग्रीष्म और शीतकालीन मिलाकर) ?
 (A) चीन
 (B) जर्मनी
 (C) रूस
 (D) संयुक्त राज्य अमेरिका
35. किस शहर ने 2020 ग्रीष्मकालीन ओलंपिक (2021 में आयोजित) की मेजबानी की ?
 (A) टोक्यो
 (B) बीजिंग
 (C) रियो डी जनेरियो
 (D) लंदन

36. Which of these sports is not part of the Olympic Games ?
- (A) Archery
(B) Karate
(C) Cricket
(D) Fencing
37. What type of diet is recommended for weight maintenance ?
- (A) Low protein and low GI
(B) High protein and high GI
(C) Low protein and high GI
(D) High protein and low GI
38. Which of the following asanas is useful to prevent anxiety and depression ?
- (A) Sukhasana
(B) Padmasana
(C) Ardha Matsyendrasana
(D) Naukasana
39. Which of the following is called the "Queen of Asanas" ?
- (A) Sarvangasana
(B) Matsyasana
(C) Halasana
(D) Dhanurasana
36. इनमें से कौन सा खेल ओलंपिक खेलों का हिस्सा नहीं है ?
- (A) तीरंदाजी
(B) कराटे
(C) क्रिकेट
(D) तलवारबाजी
37. वजन बनाए रखने के लिए किस प्रकार के आहार की सिफारिश की जाती है ?
- (A) कम प्रोटीन और कम जीआई
(B) उच्च प्रोटीन और उच्च जीआई
(C) कम प्रोटीन और उच्च जीआई
(D) उच्च प्रोटीन और निम्न जीआई
38. चिंता व अवसाद से बचाव के लिए निम्न में से कौन आसन उपयोगी होता है ?
- (A) सुखासन
(B) पद्मासन
(C) अर्धमत्स्येन्द्रासन
(D) नौकासन
39. निम्न में से किसे "आसनों की रानी" कहा जाता है ?
- (A) सर्वांगासन
(B) मत्स्यासन
(C) हलासन
(D) धनुरासन

40. How many steps are there in Surya Namaskar ?
 (A) 17
 (B) 15
 (C) 14
 (D) 12
41. Which country has the Lowest obesity rate in the world ?
 (A) Japan
 (B) Tongo
 (C) India
 (D) Ethiopia
42. What are the benefits of Dhanurasana ?
 i. It gives new energy to the throat
 ii. It cures tumors
 iii. It relieves gastric troubles
 (A) Only i
 (B) i, ii and iii
 (C) i and ii
 (D) Only ii
43. Who is called the king of Asana ?
 (A) Virasana
 (B) Bhujangasana
 (C) Shirshasana
 (D) Nobody
40. सूर्य नमस्कार में कितने चरण होते हैं ?
 (A) 17
 (B) 15
 (C) 14
 (D) 12
41. दुनिया में सबसे कम मोटापे की दर किस देश में है ?
 (A) जापान
 (B) टोंगो
 (C) भारत
 (D) इथियोपिया
42. धनुरासन के क्या फायदे हैं ?
 i. यह गले को नई ऊर्जा देता है
 ii. यह ट्यूमर को ठीक करता है
 iii. इससे पेट की परेशानी दूर होती है
 (A) केवल i
 (B) i, ii तथा iii
 (C) i तथा ii
 (D) केवल ii
43. आसनों का राजा किसे कहा जाता है ?
 (A) वीरासन
 (B) भुजंगासन
 (C) शीर्षासन
 (D) कोई नहीं

44. Obesity increase the rate of developing which of the following disease ?
- (A) Breast Cancer
(B) Type 2 Diabities
(C) Coronary Heart Disease
(D) All of the above
45. What is the recommended minimum duration of walking for adults daily for health benefits ?
- (A) 10 minutes
(B) 20 minutes
(C) 30 minutes
(D) 1 hour
46. Which biochemical substance is primarily released in the brain during prolonged walking or exercise that creates a feeling of well-being ?
- (A) Cortisol
(B) Insulin
(C) Endorphins
(D) Adrenaline
47. What is the term for the fat-burning zone typically achieved during brisk walking ?
- (A) Anaerobic threshold
(B) VO_2 Max
(C) Target Heart Rate Zone
(D) Muscle fatigue point
44. मोटापा निम्नलिखित में से किस बीमारी के विकसित होने की दर को बढ़ाता है ?
- (A) स्तन कैंसर
(B) टाइप 2 मधुमेह
(C) कोरोनरी हृदय रोग
(D) उपरोक्त सभी
45. स्वास्थ्य लाभ के लिए वयस्कों को प्रतिदिन न्यूनतम कितनी देर चलना चाहिए ?
- (A) 10 मिनट
(B) 20 मिनट
(C) 30 मिनट
(D) 1 घंटा
46. लंबे समय तक चलने या व्यायाम करने के दौरान मस्तिष्क में कौन सा जैव रासायनिक पदार्थ मुख्य रूप से स्रावित होता है जो सुखद अनुभूति देता है ?
- (A) कोर्टिसोल
(B) इंसुलिन
(C) एंडोर्फिन्स
(D) एड्रेनालिन
47. तेज चलने के दौरान आमतौर पर प्राप्त होने वाले फैट-बर्निंग जोन को क्या कहते हैं ?
- (A) अनायरोबिक थ्रेशोल्ड
(B) VO_2 मैक्स
(C) लक्षित हृदय गति क्षेत्र
(D) मांसपेशियों की थकावट बिंदु

48. According to WHO, how many steps per day are recommended for an average adult for good health ?

- (A) 3,000
- (B) 5,000
- (C) 7,500
- (D) 10,000

49. What physiological benefit is least associated with walking compared to high-intensity workouts ?

- (A) Improved bone density
- (B) Enhanced lung capacity
- (C) Rapid muscle hypertrophy
- (D) Lower blood pressure

50. What is the ideal walking posture to avoid injury and maximize benefit ?

- (A) Leaning forward with fast arms
- (B) Straight spine, relaxed shoulders, heel-to-toe motion
- (C) Hands in pockets and head down
- (D) Slight bend at the waist and knees locked

48. WHO के अनुसार अच्छे स्वास्थ्य के लिए एक औसत वयस्क को प्रतिदिन कितने कदम चलना चाहिए ?

- (A) 3,000
- (B) 5,000
- (C) 7,500
- (D) 10,000

49. तेज गति वाले वर्कआउट्स की तुलना में चलने से होने वाला सबसे कम जुड़ा हुआ शारीरिक लाभ कौन सा है ?

- (A) हड्डियों की घनता में सुधार
- (B) फेफड़ों की क्षमता में वृद्धि
- (C) मांसपेशियों का तीव्र विकास
- (D) रक्तचाप कम होना

50. चोट से बचने और अधिक लाभ प्राप्त करने के लिए आदर्श चलने की मुद्रा क्या है ?

- (A) आगे झुक कर तेजी से हाथ चलाना
- (B) सीधी रीढ़, ढीले कंधे, एड़ी से पंजा चाल
- (C) जेब में हाथ और सिर नीचे
- (D) कमर झुकी हो और घुटने सीधे

51. Oldest text book of yoga _____.
 (A) Raja yoga
 (B) Yoga sutra
 (C) Yogasamhita
 (D) Karma yoga
52. Yoga sutra has _____ parts.
 (A) Three
 (B) Two
 (C) Four
 (D) Five
53. The first part of yoga sutra deals with _____.
 (A) Samadhi
 (B) Niyam
 (C) Asana
 (D) Yama
54. Yoga sutra written by _____.
 (A) Patanjali
 (B) Kanada
 (C) Kapila
 (D) Yogi
55. The founder of yoga system _____.
 (A) Kapila
 (B) Jaimini
 (C) Patanjali
 (D) Yogacharya
51. योग की सबसे पुरानी पाठ्य पुस्तक _____.
 (A) राज योग
 (B) योग सूत्र
 (C) योगसंहिता
 (D) कर्म योग
52. योग सूत्र के _____ भाग हैं।
 (A) तीन
 (B) दो
 (C) चार
 (D) पाँच
53. योग सूत्र का पहला भाग _____ से संबंधित है।
 (A) समाधि
 (B) नियम
 (C) आसन
 (D) यम
54. योग सूत्र किसके द्वारा लिखा गया है ?
 (A) पतंजलि
 (B) कणाद
 (C) कपिला
 (D) योगी
55. योग प्रणाली के संस्थापक _____.
 (A) कपिला
 (B) जैमिनी
 (C) पतंजलि
 (D) योगाचार्य

56. The power of concentration is possible through _____.
 (A) Viyoga
 (B) Yoga
 (C) Sadhana
 (D) Asana
57. Meditation is a necessary condition of _____.
 (A) Yoga
 (B) Dhyana
 (C) Dharana
 (D) Asana
58. The aim of yoga is separation between _____.
 (A) God and soul
 (B) Body and mind
 (C) Purusha and prakriti
 (D) Purusha and citta
59. The practice of yoga is meant for _____.
 (A) Physical freedom
 (B) Spiritual freedom
 (C) Courage
 (D) Pleasure
60. What are the objectives of physical education ?
 (A) Physical, mental and social development
 (B) Improving sports skills
 (C) Improving physical fitness
 (D) All of the above
56. एकाग्रता की शक्ति _____ के माध्यम से संभव है।
 (A) वियोग
 (B) योग
 (C) साधना
 (D) आसन
57. ध्यान _____ की एक आवश्यक शर्त है।
 (A) योग
 (B) ध्यान
 (C) धारणा
 (D) आसन
58. योग का उद्देश्य _____ के बीच अलगाव है।
 (A) ईश्वर और आत्मा
 (B) शरीर और मन
 (C) पुरुष और प्रकृति
 (D) पुरुष और चित्त
59. योग का अभ्यास _____ के लिए है।
 (A) शारीरिक स्वतंत्रता
 (B) आध्यात्मिक स्वतंत्रता
 (C) साहस
 (D) आनंद
60. शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य क्या हैं ?
 (A) शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास
 (B) खेल कौशल में सुधार
 (C) शारीरिक फिटनेस में सुधार करना
 (D) उपरोक्त में से सभी

61. The ultimate goal of physical education is :
- To win competitions
 - To develop physical fitness
 - To promote holistic development
 - To improve sports skills
62. Which of the following nutrients has the highest thermic effect of food (TEF) ?
- Carbohydrates
 - Fats
 - Proteins
 - Alcohol
63. One of the main objectives of physical education is :
- To promote physical fitness
 - To improve mental health
 - To enhance social skills
 - To develop cognitive abilities
64. Physical education is most beneficial for :
- Children
 - Youth
 - Adults
 - Senior citizens
61. शारीरिक शिक्षा का अंतिम लक्ष्य है :
- प्रतियोगिताओं को जीतने के लिए
 - शारीरिक फिटनेस विकसित करने के लिए
 - समग्र विकास को बढ़ावा देने के लिए
 - खेल कौशल में सुधार करने के लिए
62. निम्नलिखित में से किस पोषक तत्व में भोजन का सबसे अधिक ऊष्मीय प्रभाव (TEF) होता है ?
- कार्बोहाइड्रेट
 - वसा
 - प्रोटीन
 - अल्कोहल
63. शारीरिक शिक्षा के मुख्य उद्देश्यों में से एक है :
- शारीरिक फिटनेस को बढ़ावा देने के लिए
 - मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने के लिए
 - सामाजिक कौशल बढ़ाने के लिए
 - संज्ञानात्मक क्षमताओं को विकसित करने के लिए
64. शारीरिक शिक्षा के लिए सबसे अधिक फायदेमंद है :
- एक बच्चा
 - युवा
 - वयस्क
 - वरिष्ठ नागरिक

65. Who started the Modern Olympics?
- (A) P. Coubertin
(B) Perier Charles
(C) The Greeks
(D) Zeus
66. Which year marks the revival of Modern Olympics?
- (A) 1890
(B) 1896
(C) 1894
(D) None of these
67. How many continents that participate in the Olympics?
- (A) 4
(B) 5
(C) 6
(D) 7
68. What is the meaning of the Olympic motto?
- (A) Citius, Alitius, Fortius
(B) Progressive, Faster, Stronger
(C) Swifter, Higher, Committed
(D) None
65. आधुनिक ओलंपिक की शुरुआत किसने की ?
- (A) पी० कुबर्टिन
(B) पेरियर चार्ल्स
(C) द ग्रीक्स
(D) जीउस
66. आधुनिक ओलंपिक का पुनरुद्धार किस वर्ष हुआ ?
- (A) 1890
(B) 1896
(C) 1894
(D) इनमें से कोई नहीं
67. ओलंपिक में कितने महाद्वीप भाग लेते हैं ?
- (A) 4
(B) 5
(C) 6
(D) 7
68. ओलंपिक आदर्श वाक्य का अर्थ क्या है ?
- (A) सिटियस, एलीटियस, फोर्टियस
(B) प्रगतिशील तेज मजबूत
(C) तेज उच्च प्रतिबद्ध
(D) कोई नहीं

69. The first Asian Games were held in which country ?

- (A) China
- (B) Greece
- (C) India
- (D) Rome

70. When was YMCA Madras (College of Physical Education) established in India ?

- (A) 1910
- (B) 1920
- (C) 1930
- (D) 1940

71. When was the National Institute of Sports (NIS) established in India ?

- (A) 1951
- (B) 1961
- (C) 1971
- (D) 1948

72. Who is known as the 'Father of Physical Education' in India ?

- (A) Major Dhyan Chand
- (B) H. C. Buck
- (C) Bal Gangadhar Tilak
- (D) Rajkumari Amrit Kaur

69. पहले एशियाई खेल किस देश में आयोजित किए गए थे ?

- (A) चीन
- (B) ग्रीस
- (C) भारत
- (D) रोम

70. भारत में YMCA मद्रास (शारीरिक शिक्षा कॉलेज) की स्थापना कब हुई थी ?

- (A) 1910
- (B) 1920
- (C) 1930
- (D) 1940

71. भारत में राष्ट्रीय खेल संस्थान (NIS) की स्थापना कब हुई थी ?

- (A) 1951
- (B) 1961
- (C) 1971
- (D) 1948

72. भारत में 'शारीरिक शिक्षा के जनक' के रूप में किसे जाना जाता है ?

- (A) मेजर ध्यान चंद
- (B) एच० सी० बक
- (C) बाल गंगाधर तिलक
- (D) राजकुमारी अमृत कौर

73. In which year was the Central Advisory Board of Physical Education and Recreation formed?
- (A) 1938
(B) 1947
(C) 1958
(D) 1965
74. Physical education was made a part of the school curriculum in India under which education policy?
- (A) 1968 Education Policy
(B) 1986 Education Policy
(C) 1992 Education Policy
(D) 2005 Education Framework
75. Which ancient Indian text mentions physical training as part of education?
- (A) Rigveda
(B) Arthashastra
(C) Manusmriti
(D) Upanishads
76. In which year was the Hanuman Vayam Pracharak Mandal established in Amravati?
- (A) 1914
(B) 1920
(C) 1936
(D) 1906
73. केंद्रीय शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन सलाहकार बोर्ड की स्थापना किस वर्ष हुई थी?
- (A) 1938
(B) 1947
(C) 1958
(D) 1965
74. भारत में शारीरिक शिक्षा को स्कूल पाठ्यक्रम का हिस्सा किस शिक्षा नीति के तहत बनाया गया था ?
- (A) 1968 शिक्षा नीति
(B) 1986 शिक्षा नीति
(C) 1992 शिक्षा नीति
(D) 2005 शिक्षा रूपरेखा
75. किस प्राचीन भारतीय ग्रंथ में शिक्षा के भाग के रूप में शारीरिक प्रशिक्षण का उल्लेख है ?
- (A) ऋग्वेद
(B) अर्थशास्त्र
(C) मनुस्मृति
(D) उपनिषद्
76. अमरावती में हनुमान व्यायाम प्रचारक मंडल की स्थापना किस वर्ष की गई थी ?
- (A) 1914
(B) 1920
(C) 1936
(D) 1906

77. What was the main aim of physical education during British rule in India ?
- Promoting health
 - Providing military training
 - Promoting sports
 - Promoting yoga
78. Which Indian traditional system was practiced for physical development before British rule ?
- Gymnastics
 - Mallakhamb
 - Weightlifting
 - Aerobics
79. When was the first Indian Olympic Association formed ?
- 1932
 - 1927
 - 1920
 - 1945
80. What is the main objective of physical education ?
- To improve mathematical skills
 - To develop physical fitness and overall personality
 - To teach history and culture
 - To promote business skills
77. ब्रिटिश शासन के दौरान भारत में शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य क्या था ?
- स्वास्थ्य को बढ़ावा देना
 - सैनिक प्रशिक्षण देना
 - खेलों को बढ़ावा देना
 - योग को बढ़ाना
78. ब्रिटिश शासन से पहले भारत में कौन-सी पारंपरिक प्रणाली शारीरिक विकास के लिए प्रचलित थी ?
- जिमनास्टिक्स
 - मल्लखंब
 - भारोत्तोलन
 - एरोबिक्स
79. भारतीय ओलंपिक संघ की स्थापना कब हुई थी ?
- 1932
 - 1927
 - 1920
 - 1945
80. शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य क्या है ?
- गणितीय कौशल में सुधार करना
 - शारीरिक फिटनेस और संपूर्ण व्यक्तित्व का विकास करना
 - इतिहास और संस्कृति सिखाना
 - व्यापारिक कौशल को बढ़ावा देना

81. What is physical education mainly related to ?
- (A) Computer science
(B) Language development
(C) Movement and physical activities
(D) Financial planning
82. Which of the following best defines physical education ?
- (A) Education related to economics
(B) Systematic instruction in sports, exercise and health
(C) Learning new language
(D) Preparation for competitive exams
83. What does Physical Education mean ?
- (A) Only playing games
(B) Relaxing the body
(C) Holistic development of body and mind
(D) Only doing exercise
84. Who defined Physical Education as "the sum of man's physical activities selected as to kind and conducted as to outcomes" ?
- (A) J. F. Williams
(B) Charles Bucher
(C) Oberteuffer
(D) Cassidy
81. शारीरिक शिक्षा मुख्य रूप से किससे संबंधित है ?
- (A) कंप्यूटर विज्ञान
(B) भाषा विकास
(C) गतिविधि और शारीरिक क्रियाएं
(D) वित्तीय योजना
82. निम्न में से कौन शारीरिक शिक्षा को सबसे अच्छी तरह परिभाषित करता है ?
- (A) अर्थशास्त्र से संबंधित शिक्षा
(B) खेल, व्यायाम और स्वास्थ्य में प्रणालीबद्ध प्रशिक्षण
(C) नई भाषाओं का अध्ययन
(D) प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी
83. शारीरिक शिक्षा का क्या अर्थ है ?
- (A) केवल खेल खेलना
(B) शरीर को आराम देना
(C) शरीर और मन का समग्र विकास
(D) केवल व्यायाम करना
84. "शारीरिक शिक्षा को 'मनुष्य की शारीरिक गतिविधियों का योग' किस विशेषज्ञ ने कहा है" ?
- (A) जे० एफ० विलियम्स
(B) चार्ल्स बुचर
(C) ओबर्टेफर
(D) कैसिडी

85. J. F. Williams defined Physical Education as :

- (A) The development of body through exercise
- (B) A part of general education
- (C) That phase of education which deals with big-muscle activities
- (D) Education through physical activities

86. According to Charles Bucher, Physical Education is :

- (A) An art of body movement
- (B) An integral part of total education
- (C) Learning through play
- (D) Skill development through training

87. "Physical education is the education of man through physical activities" – This definition was given by ?

- (A) J. F. Williams
- (B) C. L. Brownell
- (C) Charles Bucher
- (D) H. C. Buck

88. Who emphasized Physical Education as "education through physical activities for the development of the whole personality" ?

- (A) Cassidy
- (B) J. F. Williams
- (C) Charles Bucher
- (D) H. C. Buck

85. जे० एफ० विलियम्स ने शारीरिक शिक्षा को किस रूप में परिभाषित किया है ?

- (A) व्यायाम के माध्यम से शरीर का विकास
- (B) सामान्य शिक्षा का एक हिस्सा
- (C) शिक्षा का वह चरण जो बड़ी मांसपेशियों की गतिविधियों से संबंधित है
- (D) शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से शिक्षा

86. चार्ल्स बुचर के अनुसार, शारीरिक शिक्षा है :

- (A) शरीर की हरकत की एक कला
- (B) संपूर्ण शिक्षा का एक अभिन्न अंग
- (C) खेल के माध्यम से सीखना
- (D) प्रशिक्षण के माध्यम से कौशल विकास

87. "शारीरिक शिक्षा, शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से मनुष्य की शिक्षा है" – यह परिभाषा किसने दी ?

- (A) जे० एफ० विलियम्स
- (B) सी० एल० ब्राउनेल
- (C) चार्ल्स बुचर
- (D) एच० सी० बक

88. किसने शारीरिक शिक्षा को 'समग्र व्यक्तित्व के विकास के लिए शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से शिक्षा कहा ?

- (A) कैसिडी
- (B) जे० एफ० विलियम्स
- (C) चार्ल्स बुचर
- (D) एच० सी० बक

89. H. C. Buck defined Physical Education as :

- (A) Physical fitness for all
- (B) The process of learning through movement
- (C) A way to develop discipline
- (D) Education through physical activities

90. Who gave the definition of Physical Education as "education through physical activities for all-round development of an individual" ?

- (A) J. B. Nash
- (B) Charles Bucher
- (C) Cassidy
- (D) H. C. Buck

91. "That phase of education which deals with big-muscle activities" who define it ?

- (A) J. F. Williams
- (B) Oberteuffer
- (C) C. L. Brownell
- (D) Charles Bucher

92. According to J. B. Nash, the main objective of physical education is :

- (A) Physical development only
- (B) Complete development of personality
- (C) Mental development
- (D) Moral development

89. एच० सी० बक ने शारीरिक शिक्षा को किस रूप में परिभाषित किया ?

- (A) सभी के लिए शारीरिक फिटनेस
- (B) गति के माध्यम से सीखने की प्रक्रिया
- (C) अनुशासन विकसित करने का एक तरीका
- (D) शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से शिक्षा

90. शारीरिक शिक्षा की परिभाषा "व्यक्ति के सर्वांगीण विकास के लिए शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से शिक्षा" किसने दी थी ?

- (A) जे० बी० नैश
- (B) चार्ल्स बुचर
- (C) कैसिडी
- (D) एच० सी० बक

91. "शिक्षा का वह चरण जो बड़ी-मांसपेशियों की गतिविधियों से संबंधित है" - यह किसकी परिभाषा है ?

- (A) जे० एफ० विलियम्स
- (B) ओबर्टेफर
- (C) सी० एल० ब्राउनेल
- (D) चार्ल्स बुचर

92. जे० बी० नैश के अनुसार शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य है :

- (A) केवल शारीरिक विकास
- (B) व्यक्तित्व का सम्पूर्ण विकास
- (C) मानसिक विकास
- (D) नैतिक विकास

93. What is the main aim of Physical Education according to Charles Bucher ?
- (A) To develop body strength
(B) To improve discipline only
(C) Optimum development of individual
(D) To win competitions
94. The aim of Physical Education according to J. F. Williams is :
- (A) Development of physical fitness
(B) Social efficiency
(C) Mental alertness
(D) Personality development
95. Who said, "Physical education is education through physical activities" ?
- (A) J. B. Nash
(B) J. F. Williams
(C) Charles A. Bucher
(D) Major Dhyan Chand
96. One of the following is NOT an objective of Physical Education :
- (A) Social development
(B) Emotional development
(C) Economic development
(D) Neuro-muscular coordination
93. चार्ल्स बुचर के अनुसार शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य क्या है ?
- (A) शरीर की ताकत विकसित करना
(B) केवल अनुशासन सुधारना
(C) व्यक्ति का सर्वांगीण विकास
(D) प्रतियोगिता जीतना
94. जे० एफ० विलियम्स के अनुसार शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य है :
- (A) शारीरिक तंदुरुस्ती का विकास
(B) सामाजिक दक्षता
(C) मानसिक सजगता
(D) व्यक्तित्व विकास
95. किसने कहा, "शारीरिक शिक्षा शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से शिक्षा है" ?
- (A) जे० बी० नैश
(B) जे० एफ० विलियम्स
(C) चार्ल्स ए० बुचर
(D) मेजर ध्यान चंद
96. निम्न में से कौन शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य नहीं है ?
- (A) सामाजिक विकास
(B) भावनात्मक विकास
(C) आर्थिक विकास
(D) स्नायु-मांसपेशीय समन्वय

97. Which of these is a psychological objective of Physical Education ?
- (A) Flexibility
(B) Emotional control
(C) Strength
(D) Speed
98. According to Indian educationist H. C. Buck, the aim of Physical Education is :
- (A) Moral development
(B) Total personality development
(C) Discipline
(D) Health only
99. The term 'Physical Education' is derived from which language ?
- (A) Greek
(B) Latin
(C) French
(D) Sanskrit
100. Who is known for promoting the concept of BMI (Body Mass Index) ?
- (A) Arnold Schwarzenegger
(B) Adolphe Quetelet
(C) Dr. Kenneth Cooper
(D) Charles Atlas
97. निम्न में से कौन सा शारीरिक शिक्षा का मनोवैज्ञानिक उद्देश्य है ?
- (A) लचीलापन
(B) भावनात्मक नियंत्रण
(C) ताकत
(D) गति
98. भारतीय शिक्षाविद एच० सी० बक के अनुसार शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य है :
- (A) नैतिक विकास
(B) सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकास
(C) अनुशासन
(D) केवल स्वास्थ्य
99. 'शारीरिक शिक्षा' शब्द किस भाषा से लिया गया है ?
- (A) यूनानी
(B) लैटिन
(C) फ्रेंच
(D) संस्कृत
100. बीएमआई (बॉडी मास इंडेक्स) की अवधारणा को बढ़ावा देने के लिए कौन जाना जाता है ?
- (A) अर्नोल्ड श्वार्जनेगर
(B) एडोल्फ़ क्वेटेलेट
(C) डॉ० केनेथ कूपर
(D) चार्ल्स एटलस

4. Four alternative answers are mentioned for each question as – A, B, C & D in the question booklet. The candidate has to choose the correct answer and mark the same in the OMR Answer-Sheet as per the direction :

Example :

Question :

Q. 1 (A) ☒ (B) ☐ (C) ☐ (D) ☐

Q. 2 (A) ☐ (B) ☒ (C) ☐ (D) ☐

Q. 3 (A) ☒ (B) ☐ (C) ☐ (D) ☐

Illegible answers with cutting and over-writing or half filled circle will be cancelled.

5. Each question carries equal marks. Marks will be awarded according to the number of correct answers you have.
6. All answers are to be given on OMR Answer Sheet only. Answers given anywhere other than the place specified in the answer sheet will not be considered valid.
7. Before writing anything on the OMR Answer Sheet, all the Instructions given in it should be read carefully.
8. After the completion of the examination candidates should leave the examination hall only after providing their OMR Answer Sheet to the invigilator. Candidate can carry their Question Booklet.
9. There will be no negative marking.
10. Rough work, if any, should be done on the blank pages provided for the purpose in the booklet.
11. To bring and use of log-book, calculator, pager and cellular phone in examination hall is prohibited.
12. In case of any difference found in English and Hindi version of the question, the English version of the question will be held authentic.

Impt. On opening the question booklet, first check that all the pages of the question booklet are printed properly. If there is any discrepancy in the question booklet, then after showing it to the invigilator, get another question booklet of the same series.

4. प्रश्न-पुस्तिका में प्रत्येक प्रश्न के चार सम्भावित उत्तर— A, B, C एवं D हैं। परीक्षार्थी को उन चारों विकल्पों में से एक सही उत्तर छोटना है। उत्तर को OMR आन्सर-शीट में सम्बन्धित प्रश्न संख्या में निम्न प्रकार भरना है :

उदाहरण :

प्रश्न :

प्रश्न 1 (A) ☒ (B) ☐ (C) ☐ (D) ☐

प्रश्न 2 (A) ☐ (B) ☒ (C) ☐ (D) ☐

प्रश्न 3 (A) ☒ (B) ☐ (C) ☐ (D) ☐

अपठनीय उत्तर या ऐसे उत्तर जिन्हें काटा या बदला गया है, या गोले में आधा भरकर दिया गया, उत्तर निरस्त कर दिया जाएगा।

5. प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं। आपके जितने उत्तर सही होंगे, उन्हीं के अनुसार अंक प्रदान किये जायेंगे।
6. सभी उत्तर केवल ओ. एम. आर. उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर ही दिये जाने हैं। उत्तर-पत्रक में निर्धारित स्थान के अलावा अन्यत्र कहीं पर दिया गया उत्तर मान्य नहीं होगा।
7. ओ. एम. आर. उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर कुछ भी लिखने से पूर्व उसमें दिये गये सभी अनुदेशों को सावधानीपूर्वक पढ़ लिया जाये।
8. परीक्षा समाप्ति के उपरान्त परीक्षार्थी कक्ष निरीक्षक को अपनी OMR Answer Sheet उपलब्ध कराने के बाद ही परीक्षा कक्ष से प्रस्थान करें। परीक्षार्थी अपने साथ प्रश्न-पुस्तिका ले जा सकते हैं।
9. निगेटिव मार्किंग नहीं है।
10. कोई भी रफ कार्य, प्रश्न-पुस्तिका के अन्त में, रफ-कार्य के लिए दिए खाली पेज पर ही किया जाना चाहिए।
11. परीक्षा-कक्ष में लॉग-बुक, कैलकुलेटर, पेजर तथा सेल्युलर फोन ले जाना तथा उसका उपयोग करना वर्जित है।
12. प्रश्न के हिन्दी एवं अंग्रेजी रूपान्तरण में भिन्नता होने की दशा में प्रश्न का अंग्रेजी रूपान्तरण ही मान्य होगा।

महत्वपूर्ण : प्रश्नपुस्तिका खोलने पर प्रथमतः जाँच कर देख लें कि प्रश्न-पुस्तिका के सभी पृष्ठ भलीभाँति छपे हुए हैं। यदि प्रश्नपुस्तिका में कोई कमी हो, तो कक्षनिरीक्षक को दिखाकर उसी सिरीज की दूसरी प्रश्न-पुस्तिका प्राप्त कर लें।