



PHED 101

B.A./B.Sc. Ist SEMESTER EXAMINATION, 2022-23

PHYSICAL EDUCATION

(An Introduction to Physical Education)

(2+0)

(CBCS MODE)

AFFIX PRESCRIBED
RUBBER STAMP

Date (तिथि) : _____

Paper ID

(To be filled in the
OMR Sheet)

8463

अनुक्रमांक (अंकों में) :

Roll No. (In Figures) :

अनुक्रमांक (शब्दों में) :

Roll No. (In Words) : _____

Time : 1 Hour

समय : 1 घण्टा

Max. Marks : 60

अधिकतम अंक : 60

नोट : पुस्तिका में 40 प्रश्न दिये गये हैं, सभी प्रश्न करने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 1.5 अंक का होगा।

Important Instructions :

1. The candidate will write his/her Roll Number only at the places provided for, i.e. on the cover page and on the OMR answer sheet at the end and nowhere else.
2. Immediately on receipt of the question booklet, the candidate should check up the booklet and ensure that it contains all the pages and that no question is missing. If the candidate finds any discrepancy in the question booklet, he/she should report the invigilator within 10 minutes of the issue of this booklet and a fresh question booklet without any discrepancy be obtained.

महत्वपूर्ण निर्देश :

1. अभ्यर्थी अपने अनुक्रमांक केवल उन्हीं स्थानों पर लिखेंगे जो इसके लिए दिये गये हैं, अर्थात् प्रश्न पुस्तिका के मुख्य पृष्ठ तथा साथ दिये गये ओ०एम०आर० उत्तर पत्र पर, तथा अन्यत्र कहीं नहीं लिखेंगे।
2. प्रश्न पुस्तिका मिलते ही अभ्यर्थी को जाँच करके सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि इस पुस्तिका में पूरे पृष्ठ हैं और कोई प्रश्न छूटा तो नहीं है। यदि कोई विसंगति है तो प्रश्न पुस्तिका मिलने के 10 मिनट के भीतर ही कक्ष परिप्रेक्षक को सूचित करना चाहिए और बिना त्रुटि की दूसरी प्रश्न पुस्तिका प्राप्त कर लेना चाहिए।



1. Which of the following is not a physical exercise ?
 - (A) Aerobic Dance
 - (B) Running
 - (C) Jumping
 - (D) House Keeping
 2. In which year the sports authority of India was established ?
 - (A) 1980
 - (B) 1984
 - (C) 1994
 - (D) 1974
 3. Which of the following is not an Arjuna Awardee Athlete?
 - (A) Harichand
 - (B) Bahadur Prasad
 - (C) Geeta Zutsi
 - (D) Anurag Thakur
 4. Which among the following is a macronutrient ?
 - (A) Vitamin - D
 - (B) Iron
 - (C) Calcium
 - (D) Protein
1. निम्नलिखित में से कौन शारीरिक व्यायाम नहीं है ?
 - (A) ऐरोबिक नृत्य
 - (B) दौड़
 - (C) कूदना
 - (D) घर की देखभाल
 2. भारतीय खेल प्राधिकरण की स्थापना किस वर्ष हुई थी ?
 - (A) 1980
 - (B) 1984
 - (C) 1994
 - (D) 1974
 3. निम्नलिखित में से कौन एक अर्जुन पुरस्कार प्राप्त खिलाड़ी नहीं है ?
 - (A) हरिचन्द्र
 - (B) बहादुर प्रसाद
 - (C) गीता जुत्सी
 - (D) अनुराग ठाकुर
 4. निम्न में कौन सा एक सूक्ष्म पोषक तत्व है ?
 - (A) विटामिन-डी
 - (B) लौह
 - (C) कैल्शियम
 - (D) प्रोटीन

5. Asana to increase spinal flexibility .
- (A) Mayurasana
(B) Padmasana
(C) Bhujangasana
(D) Gomukhasana
6. Important factors to consider while preparing a balanced diet chart.
- (A) Activity and eating level
(B) Age gender, Body weight
(C) Both (A) and (B)
(D) None of the above
7. Foremost stage of child's motor developments is :
- (A) Adulthood
(B) Childhood
(C) Adolescence
(D) Infancy period
8. Isotonic exercise helps in enhancing :
- (A) Strength
(B) Agility
(C) Endurance
(D) Speed
5. रीढ़ की लोचकता _____ आसन से बढ़ती है।
- (A) मयूरासन
(B) पदमासन
(C) भुजंगासन
(D) गोमुखासन
6. सन्तुलित आहार चार्ट को तैयार करते समय ध्यान देने के महत्वपूर्ण कारक है।
- (A) गतिविधि एवं खाने का स्तर
(B) उम्र, लिंग, शारीरिक वजन
(C) दोनों (A) और (B)
(D) उपरोक्त में कोई नहीं
7. बच्चे के गामक विकास का सबसे महत्वपूर्ण चरण है :
- (A) वयस्कता
(B) बचपन
(C) किशोरावस्था
(D) शैशवावस्था
8. आइसोटोनिक व्यायाम से बढ़ती है :
- (A) शक्ति
(B) स्फूर्ति
(C) सहनशीलता
(D) गति

- | | |
|---|---|
| <p>9. Biomechanics is a branch of :</p> <p>(A) Science</p> <p>(B) Biology</p> <p>(C) Kinesiology</p> <p>(D) Physics</p> | <p>9. जैवयान्त्रिकी _____ की एक शाखा है।</p> <p>(A) विज्ञान</p> <p>(B) जीव विज्ञान</p> <p>(C) मानव क्रिया विज्ञान</p> <p>(D) भौतिकी</p> |
| <p>10. International yoga day is celebrated on :</p> <p>(A) 19 June</p> <p>(B) 22 June</p> <p>(C) 20 June</p> <p>(D) 21 June</p> | <p>10. अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस _____ को आयोजित होता है :</p> <p>(A) 19 जून</p> <p>(B) 22 जून</p> <p>(C) 20 जून</p> <p>(D) 21 जून</p> |
| <p>11. Insufficient production of Insulin may cause :</p> <p>(A) Diabetes</p> <p>(B) Obesity</p> <p>(C) Hypertension</p> <p>(D) Migraine</p> | <p>11. अपर्याप्त इन्सुलिन उत्पादन के कारण होता है :</p> <p>(A) मधुमेह</p> <p>(B) मोटापा</p> <p>(C) अधिक तनाव</p> <p>(D) माईग्रेन/सिर दर्द</p> |
| <p>12. Intramural tournament is also called :</p> <p>(A) Inter School</p> <p>(B) Inter District</p> <p>(C) Inter State</p> <p>(D) International</p> | <p>12. अन्तः सदन प्रतियोगिता को कहा जाता है :</p> <p>(A) अन्तर विद्यालय</p> <p>(B) अन्तर जनपद</p> <p>(C) अन्तर राज्य</p> <p>(D) अन्तर्राष्ट्रीय</p> |

- | | |
|---|--|
| <p>13. Which nutrient is Provided by Sugar?</p> <p>(A) Sucrose</p> <p>(B) Starch</p> <p>(C) Fats</p> <p>(D) Carbohydrates</p> | <p>13. चीनी से कौन से पोषक तत्व की प्राप्ति होती है ?</p> <p>(A) इक्षुशर्करा</p> <p>(B) स्टार्च</p> <p>(C) वसा</p> <p>(D) कार्बोहाइड्रेट</p> |
| <p>14. Resistance ability against fatigue is called :</p> <p>(A) Endurance</p> <p>(B) Strength</p> <p>(C) Speed</p> <p>(D) Agility</p> | <p>14. थकान के विरुद्ध प्रतिरोधक क्षमता कहलाती है :</p> <p>(A) सहनशीलता</p> <p>(B) शक्ति</p> <p>(C) गति</p> <p>(D) स्फूर्ति</p> |
| <p>15. _____ is required for stopping the object.</p> <p>(A) Force</p> <p>(B) Fast movement</p> <p>(C) (A) and (B)</p> <p>(D) None of the above</p> | <p>15. वस्तु को रोकने के लिये आवश्यक है।</p> <p>(A) बल</p> <p>(B) तेज गतिविधि</p> <p>(C) (A) और (B)</p> <p>(D) उपरोक्त में से कोई नहीं</p> |
| <p>16. The process of preparation of sportsmen is called :</p> <p>(A) Event</p> <p>(B) Method</p> <p>(C) Training</p> <p>(D) None of the above</p> | <p>16. खिलाड़ी की तैयारी की प्रक्रिया को कहते हैं:</p> <p>(A) स्पर्धा</p> <p>(B) पद्धति</p> <p>(C) अभ्यास</p> <p>(D) उपरोक्त में से कोई नहीं</p> |

- | | |
|--|--|
| <p>17. Which of the following is not a committee of a sports event ?</p> <p>(A) Discipline committee</p> <p>(B) Standing committee</p> <p>(C) Technical committee</p> <p>(D) Reception committee</p> | <p>17. निम्न में से कौन सी एक खेल समिति नहीं है ?</p> <p>(A) अनुशासन समिति</p> <p>(B) स्थायी समिति</p> <p>(C) तकनीकी समिति</p> <p>(D) स्वागत समिति</p> |
| <p>18. Which one of the following is not considered as an organization?</p> <p>(A) Clubs</p> <p>(B) School</p> <p>(C) Association</p> <p>(D) Society</p> | <p>18. निम्न में से कौन एक संगठन के रूप में स्वीकार नहीं है ?</p> <p>(A) क्लब्स</p> <p>(B) विद्यालय</p> <p>(C) संघ</p> <p>(D) समाज</p> |
| <p>19. The camp crafts involve :</p> <p>(A) Motor skills</p> <p>(B) Racial skills</p> <p>(C) Mental skills</p> <p>(D) Mechanical skills</p> | <p>19. शिल्प प्रशिक्षण में शामिल है :</p> <p>(A) गामक कौशल</p> <p>(B) जातीय कौशल</p> <p>(C) मानसिक कौशल</p> <p>(D) यांत्रिकी कौशल</p> |
| <p>20. The longest muscle in the body is:</p> <p>(A) Deltoid</p> <p>(B) Iliopsoas</p> <p>(C) Pectoralis major</p> <p>(D) Sartorius</p> | <p>20. शरीर की सबसे लम्बी पेशी है:</p> <p>(A) डिल्टॉयड</p> <p>(B) इलियोपसस</p> <p>(C) पेक्टोरियलस मेजर</p> <p>(D) सारटोरियस</p> |

21. For effective administration, the physical education teacher must possess:
- (A) High qualification
 - (B) Good personality
 - (C) Teacher knowledge and skills
 - (D) Teaching ability
22. Dynamometer is used to measure:
- (A) Flexibility
 - (B) Agility
 - (C) Strength
 - (D) Speed
23. Bhartiya was conducted to promote:
- (A) Indigenous game
 - (B) Dand and Baithaks
 - (C) Free hand exercises
 - (D) Mass rhythmic activities
24. The knot used to tie a bandage is known as:
- (A) Clove Hitch
 - (B) Granny Knot
 - (C) Half Hitch
 - (D) Reef knot
21. शारीरिक शिक्षा के शिक्षक को प्रभावशाली प्रशासक हेतु प्राप्त करना आवश्यक है :
- (A) उच्च योग्यता
 - (B) अच्छा व्यक्तित्व
 - (C) शिक्षक ज्ञान एवं कौशल
 - (D) शिक्षण योग्यता
22. डायनमोमीटर का प्रयोग _____ के मापन में होता है :
- (A) लचीलापन
 - (B) स्फूर्ति
 - (C) शक्ति
 - (D) गति
23. भारतीयम का संचालन _____ को बढ़ाने के लिये किया गया था।
- (A) देशी खेल
 - (B) दण्ड और बैठक
 - (C) मुक्त हस्त व्यायाम
 - (D) लघात्मक समूह गतिविधि
24. टाई को बाँधने में प्रयोग की जाने वाली गाँठ को जाना जाता है:
- (A) क्लोव हिच
 - (B) ग्रैनी गाँठ
 - (C) हॉफ हिच
 - (D) रीफ गाँठ

25. Organization means planning the work and administration means-

- (A) Controlling
- (B) Processing information
- (C) Decision making
- (D) Working the plan

26. All reflex activities are controlled by:

- (A) Pons
- (B) Spinal cord
- (C) Cerebellum
- (D) Cerebrum

27. Posture is an index of:

- (A) Personality
- (B) Health
- (C) Character
- (D) Fitness

25. संगठन का अर्थ कार्य की योजना से है और प्रशासन का अर्थ-

- (A) नियंत्रण
- (B) सूचना का आदान प्रदान
- (C) निर्णय करना
- (D) कार्य की योजना

26. सभी अनैच्छिक गतिविधियों को _____ के द्वारा नियंत्रित किया जाता है :

- (A) पोन्स
- (B) स्पाइनल कार्ड
- (C) सिरेबिलियम
- (D) सेरेब्रम

27. अंगविन्यास एक अनुक्रमणिका है:

- (A) व्यक्तित्व का
- (B) स्वास्थ्य का
- (C) चरित्र का
- (D) स्वस्थता का

28. In which Olympic game did women's participate for the first time?
- (A) 1896 Athense
(B) 1900 Paris
(C) 1920 Antwerp
(D) 1928 Amsterdam
28. किस ओलम्पिक खेल में महिलाओं ने प्रथम बार प्रतिभाग किया?
- (A) 1896 एथेन्स
(B) 1900 पेरिस
(C) 1920 एन्टवर्प
(D) 1928 एमस्टर्डम
29. Who said 'Recreation is not a matter of motion but emotions'?
- (A) József Lee
(B) Ramney
(C) John Dewey
(D) John Hizinga
29. 'मनोरंजन गति का मामला नहीं बल्कि भावनाओं का मामला है' किसने कहा था?
- (A) जोसेफ ली
(B) रैमने
(C) जॉन ड्यू
(D) जॉन हिजिंग
30. The most important consideration in selecting the sports equipment's :
- (A) Price
(B) Source
(C) Utility
(D) Quality
30. खेल उपकरण का चयन करते समय ध्यान में रखने वाली सबसे महत्वपूर्ण बात है :
- (A) मूल्य
(B) साधन
(C) उपयोगिता
(D) गुणवत्ता

31. The richest source of protein is:
- (A) Pulses
(B) Groundnut
(C) Soya bean
(D) Egg
32. In comparison to the Greeks the Romans were more:
- (A) Authoritarian
(B) Utilitarian
(C) Democratic
(D) Aristocratic
33. Physical activity is basically a -
- (A) Social attribute
(B) Psychological tendency
(C) Biological necessity
(D) Philosophical concept
31. प्रोटीन का सबसे उच्च साधन है :
- (A) दालें
(B) मूंगफली
(C) सोयाबीन
(D) अंडा
32. यूनानियों की तुलना में रोम वाले अधिक :
- (A) सत्तावादी थे
(B) उपयोगितावादी थे
(C) गणतन्त्रवादी थे
(D) कुलीनतावादी थे
33. सामान्यतः शारीरिक गतिविधि है एक -
- (A) समाजिक विशेषता
(B) मनोवैज्ञानिक प्रवृत्ति
(C) जैवविज्ञानी आवश्यकता
(D) दार्शनिक संकल्पना

34. Resolution of national sports policy was laid in both houses of the Indian parliament on:
- (A) November 19, 1982
(B) August 21, 1984
(C) May 01, 1987
(D) June 20, 1991
35. Which is not a primary motive?
- (A) Affection
(B) Hunger
(C) Sex
(D) Love
36. Recreation movement in India was started by:
- (A) De Mellow
(B) G.D. Sondhi
(C) H.C. Buck
(D) Vaidya P.R.
37. Which of the following is sprint event?
- (A) 100 meter
(B) 200 meter
(C) Both (A) and (B)
(D) None of the above
34. भारतीय संसद के दोनों सदनों में राष्ट्रीय खेल नीति प्रस्ताव को रखा गया था:
- (A) 19 नवम्बर 1982 को
(B) 21 अगस्त 1984 को
(C) 01 मई 1987 को
(D) 20 जून 1991 को
35. निम्न में से कौन सी प्राथमिक प्रवृत्ति नहीं है?
- (A) स्नेह
(B) भूख
(C) काम
(D) प्रेम
36. भारत में मनोरंजन आन्दोलन _____ के द्वारा शुरू हुआ था।
- (A) डी० मेलोव
(B) जी०डी० सोंधी
(C) एच०सी० बक
(D) वैद्य पी०आर०
37. निम्न में कौन सी स्प्रिन्ट स्पर्धा है?
- (A) 100 मीटर
(B) 200 मीटर
(C) (A) और (B) दोनों
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

38. Drill is a _____.

- (A) Group activity
- (B) Training
- (C) Individual activity
- (D) None of the above

39. Which of the following is a best activity to remove the mental fatigue?

- (A) Discussion
- (B) Running
- (C) Recreation
- (D) Skill training

40. A physical education teacher now a days is essentially:

- (A) An instructor
- (B) A movement educator
- (C) A drill master
- (D) All of the above

38. कवायद है एक _____।

- (A) सामूहिक गतिविधि
- (B) प्रशिक्षण
- (C) व्यक्तिगत गतिविधि
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

39. निम्नलिखित में से कौन सी एक मानसिक थकान मिटाने की सबसे अच्छी गतिविधि है?

- (A) वाद-विवाद
- (B) दौड़ना
- (C) मनोरंजन
- (D) कौशल परीक्षण

40. वर्तमान में शारीरिक शिक्षा शिक्षक अनिवार्यतः है:

- (A) एक प्रशिक्षक
- (B) एक गतिविधि शिक्षक
- (C) एक कवायद गुरु
- (D) उपरोक्त सभी
