महाराणा प्रताप महाविद्यालय
29-12-23
ग्रन्थालय
जंगल धूसड़, गोरखपुर

PHED 101

B.A. I[st] SEMESTER EXAMINATION, 2023-24

PHYSICAL EDUCATION

(An Introduction to Physical Education)

AFFIX PRESCRIBED RUBBER STAMP

Date (तिथि) : ____________________

Paper ID
(To be filled in the OMR Sheet)

1606

अनुक्रमांक (अंकों में) :
Roll No. (In Figures) | | | | | | | | | | | | | | | |

अनुक्रमांक (शब्दों में) : ____________________

Roll No. (In Words) : ____________________

Time : 1:30 Hrs. **Max. Marks : 75**
समय : 1:30 घण्टे **अधिकतम अंक : 75**

नोट : पुस्तिका में 50 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. The physical activity is basically a________.

(A) Social Attribute

(B) Psychological Tendency

(C) Biological Necessity

(D) Philosophical concept

1. शारीरिक गतिविधि मूलतः है एक_______ ।

(A) सामाजिक लक्षण

(B) मनोवैज्ञानिक प्रवृत्ति

(C) जैविक आवश्यकता

(D) दार्शनिक अवधारणा

2. The Education is to________.

(A) Develop Personality

(B) Improve Behaviour

(C) Be self confident

(D) All of the above

2. शिक्षा है________ ।

(A) व्यक्तित्व विकास हेतु

(B) व्यवहार सुधार हेतु

(C) आत्मविश्वास हेतु

(D) उपरोक्त सभी के लिए

3. Where was FIT India movement inauguration held in India ?

(A) New Delhi

(B) Lucknow

(C) Mumbai

(D) Ranchi

3. भारत में फिट इंडिया मूवमेंट का उद्घाटन कहाँ आयोजित किया गया था ?

(A) नई दिल्ली

(B) लखनऊ

(C) मुंबई

(D) राँची

4. When was Fit India movement campaign inaugurated ?

(A) 28 August 2019

(B) 29 August 2019

(C) 27 August 2019

(D) 26 August 2019

4. फिट इंडिया मूवमेंट अभियान का उद्घाटन कब किया गया था ?

(A) 28 अगस्त 2019

(B) 29 अगस्त 2019

(C) 27 अगस्त 2019

(D) 26 अगस्त 2019

5. Which ministry has issued the guidelines for implementation of Fit India active day program ?

(A) Ministry of Health

(B) Ministry of Sports

(C) Ministry of Ayush

(D) Ministry of Home

5. किस मंत्रालय ने फिट इंडिया एक्टिव डे कार्यक्रम के कार्यान्वयन के लिए दिशानिर्देश जारी किए हैं ?

(A) स्वास्थ्य मंत्रालय

(B) खेल मंत्रालय

(C) आयुष मंत्रालय

(D) गृह मंत्रालय

6. What is the aim of Fit India movement ?

(A) To make Harmony between people

(B) To make people courageous

(C) To make people skillful

(D) To make people aware about Health and Sports

6. फिट इंडिया मूवमेंट का लक्ष्य क्या है ?

(A) लोगों के बीच सामंजस्य बनाना

(B) लोगों को साहसी बनाना

(D) लोगों को कुशल बनाना

(D) लोगों को स्वास्थ्य एवं खेल के प्रति जागरूक करना

7. By whom fit India movement was launched ?

(A) Shri Milkha Singh

(B) Shri Anurag Thakur

(C) Shri Sachin Tendulkar

(D) Shri Narendra modi

7. फिट इंडिया मूवमेंट किसके द्वारा शुरू किया गया था ?

(A) श्री मिल्खा सिंह

(B) श्री अनुराग ठाकुर

(C) श्री सचिन तेंदुलकर

(D) श्री नरेन्द्र मोदी

8. When Fit India Quiz was started in ________.

(A) 2020

(B) 2021

(C) 2022

(D) 2023

8. फिट इंडिया क्विज कब शुरू किया गया था?

(A) 2020

(B) 2021

(C) 2022

(D) 2023

9. Under Fit India Movement have Programme________.

(A) Fit India Quiz

(B) Fit India Freedom Run

(C) Fit India School Week

(D) All of the above

9. फिट इंडिया मूवमेंट के अन्तर्गत कार्यक्रम है________।

(A) फिट इंडिया क्विज

(B) फिट इंडिया फ्रीडम रन

(C) फिट इंडिया स्कूल सप्ताह

(D) ऊपर के सभी

10. Fit India firstly was founded by whom ?

(A) Shri Suparno Salpathy

(B) Shri Anurag Thakur

(C) Shri Narendra Modi

(D) All of the above

10. फिट इंडिया की स्थापना सबसे पहले किसके द्वारा शुरू की गई थी ?

(A) श्री सुपर्णो सलपति

(B) श्री अनुराग ठाकुर

(C) श्री नरेन्द्र मोदी

(D) ऊपर के सभी

11. How many components do physical fitness have ?

(A) Three

(B) Four

(C) Five

(D) Six

11. शारीरिक योग्यता के कितने अवयव होते हैं?

(A) तीन

(B) चार

(C) पाँच

(D) छः

12. Among the following which one is not a component of wellness ?

(A) Physical

(B) Interest

(C) Spiritual

(D) Psychological

12. निम्न में से कौन–सा एक शारीरिक कल्याण का अवयव नहीं है ?

(A) शारीरिक

(B) रूचि

(C) आध्यात्मिक

(D) मनोवैज्ञानिक

13. Which one of the following is a component of physical fitness ?

(A) Happiness

(B) Sociability

(C) Vocal

(D) Flexibility

13. निम्न में से कौन–सा शारीरिक योग्यता का अवयव है ?

(A) खुशी

(B) सामाजिकता

(C) ध्वन्यात्मक

(D) लचीलापन

14. Physical Education contributes to the constructive uses of_______.

(A) Leisure time

(B) Graceful nature

(C) Rules

(D) None of these

14. शारीरिक शिक्षा _________ के सकारात्मक उपयोग में योगदान देती है।

(A) खाली समय

(B) आकर्षक प्रकृति

(C) नियमों

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

15. Physical Education helps in :

(A) Development of self confidence

(B) Character Building

(C) Developing Awareness in Society

(D) All of the above

15. शारीरिक शिक्षा मदद करती है :

(A) आत्म विश्वास को विकसित करने में

(B) चरित्र निर्माण में

(C) समाज जागरूकता विकसित करने में

(D) उपरोक्त सभी

16. What is the aim of physical Education ?

(A) Physical Development

(B) Social Development

(C) Mental Development

(D) Overall Development

16. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य क्या है ?

(A) शारीरिक विकास

(B) सामाजिक विकास

(C) मानसिक विकास

(D) सम्पूर्ण विकास

17. 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

17. वर्तमान में शारीरिक शिक्षा शिक्षक अनिवार्यतः है :

(A) एक प्रशिक्षक

(B) एक गतिविधि शिक्षक

(C) एक कवायद गुरू

(D) उपरेक्त सभी

18. Which of the following is not one of the objectives of physical education given by H. Clarke ?

(A) Physical fitness

(B) Use of Leisure time

(C) Social skill

(D) Culture

18. एच० क्लार्क द्वारा दिए गए शारीरिक शिक्षा के उददेश्यों में से निम्नलिखित में से कौन–सा उद्देश्य नहीं है ?

(A) शारीरिक पुष्टि

(B) खाली समय का उपयोग

(C) सामाजिक कुशलता

(D) संस्कृति

19. Which of the following is not the objective of physical Education ?

(A) Physical Development

(B) Social Development

(C) Recreational Development

(D) Emotional Development

19. निम्नलिखित में से कौन–सा शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य नहीं है ?

(A) शारीरिक विकास

(B) सामाजिक विकास

(C) मनोरंजनात्मक विकास

(D) भावनात्मक विकास

20. Which of the following is not the goal of social development of physical education ?

(A) Follow rules and regulations

(B) Display sportsmanship

(C) Collaborating with colleagues

(D) Play for oneself

20. निम्नलिखित में से कौन–सा शारीरिक शिक्षा के सामाजिक विकास का लक्ष्य नहीं है ?

(A) नियमों व विनियमों का पालन करना

(B) खेल भावना प्रदर्शित करना

(C) साथियों के साथ सहयोग करना

(D) स्वयं के लिए

21. Which asana is used to increase spinal flexibility ?

(A) Mayurasana

(B) Padmasana

(C) Bhujangasana

(D) Gomukhasana

21. कौन–सा आसन रीढ़ की लोचकता बढाने के लिए उपयोग की जाती है ?

(A) मयूरासन

(B) पद्मासन

(C) भुजंगासन

(D) गोमुखासन

22. Every Yoga practice session must start with :

(A) Pranayama

(B) Asana

(C) Shudhi Kriya

(D) Silence

22. प्रत्येक योग अभ्यास सत्र की शुरूआत होनी चाहिए :

(A) प्राणायाम से

(B) आसन से

(C) शुद्धि क्रिया से

(D) शांति से

23. Surya namaskar have______ steps.

(A) 8

(B) 10

(C) 12

(D) 14

23. सूर्य नमस्कार में______ चरण होते हैं।

(A) 8

(B) 10

(C) 12

(D) 14

24. In Bhagvad Gita, the main Focus is on :

(A) Karma Yoga

(B) Bhakti Yoga

(C) Hath Yoga

(D) Dhyan Yoga

24. भगवद् गीता में मुख्य ध्यान दिया गया है :

(A) कर्म योग

(B) भक्ति योग

(C) हठ योग

(D) ध्यान योग

25. The word "Pranayama" refers to:
(A) Meditation
(B) The proper attire of Yoga practice
(C) Relaxation
(D) Breath control exercise

25. प्राणायाम शब्द का पर्याय है :
(A) ध्यान
(B) योगाभ्यास हेतु सही वस्त्र धारण
(C) विश्रामावस्था
(D) श्वास नियंत्रण व्यायाम

26. Which of the following is a stage of Pranayama?
(A) Supplement (Purak)
(B) Kumbhaka
(C) Laxative (Rechak)
(D) All of the above

26. निम्नलिखित में से कौन–सा प्राणायाम का चरण है ?
(A) पूरक
(B) कुम्भक
(C) रेचक
(D) उपर्युक्त सभी

27. What is called Kumbhaka in Pranayama ?
(A) To inhale breath
(B) To hold breath
(C) To exhale breath
(D) All of the above

27. प्राणायाम में कुम्भक किसे कहते हैं ?
(A) श्वास लेने को
(B) श्वास रोकने को
(C) श्वास छोड़ने को
(D) उपर्युक्त सभी

28. When is international yoga day celebrated ?
(A) 20 June
(B) 21 June
(C) 22 June
(D) 23 June

28. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया जाता है?
(A) 20 जून
(B) 21 जून
(C) 22 जून
(D) 23 जून

29. When was the first International Yoga day celebrated ?
(A) 2014
(B) 2015
(C) 2016
(D) 2017

29. प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया गया था ?
(A) 2014
(B) 2015
(C) 2016
(D) 2017

30. One of the main aim of yoga is :

(A) Control over environment

(B) Control over Brain

(C) Control over Self

(D) Control over Body organs

31. Origin of Yoga word is from which language ?

(A) Hindi

(B) Sanskrit

(C) Pali

(D) Marathi

32. Which of the following asanas in not an example of prevention of obesity ?

(A) Vajrasana

(B) Trikonasana

(C) Chakrasana

(D) Ardhmaschandrasana

33. Which of the following asanas can be done after taking food ?

(A) Chakrasana

(B) Sukhasana

(C) Vajrasana

(D) Halasana

34. Who said "Sthiram, Sukham Asanam" ?

(A) Aagam

(B) Baba Ramdev

(C) Patanjali

(D) Shri Arvind

30. योग का मुख्य उद्देश्य है : –

(A) पर्यावरण पर नियंत्रण

(B) मस्तिष्क पर नियंत्रण

(C) स्वयं पर नियंत्रण

(D) शारीरिक अंगों पर नियंत्रण

31. योग शब्द की उत्पत्ति किस भाषा से हुई है?

(A) हिन्दी

(B) संस्कृत

(C) पालि

(D) मराठी

32. निम्नलिखित आसनों में से कौन–सा आसन, स्थूलता से बचाव का उदाहरण नहीं है ?

(A) वज्रासन

(B) त्रिकोणासन

(C) चक्रासन

(D) अर्धमस्चन्द्रासन

33. भोजन लेने के पश्चात् निम्नलिखित आसनों में से कौन–सा आसन किया जा सकता है?

(A) चक्रासन

(B) सुखासन

(C) वज्रासन

(D) हलासन

34. "स्थिरम्, सुखम्, आसनम्" किसने कहा था?

(A) आगम

(B) बांबा रामदेव

(C) पतंजलि

(D) श्री अरविंद

35. Which are the asana helps in maintaining normal blood pressure ?

(A) Shavasana

(B) Trikonasana

(C) Vakrasana

(D) Shalabhasana

35. सामान्य रक्त चाप को बनाए रखने में कौन–सा आसन सहायक है ?

(A) शवआसन

(B) त्रिकोणासन

(C) वक्रासन

(D) शलभासन

36. Who wrote "Yoga Sutra" ?

(A) Dr. Sampurnanand

(B) Maharishi Patanjali .

(C) Maharishi Vedvyas

(D) Baba Ramdev

36. "योग सूत्र" किसने लिखा था ?

(A) डॉ० सम्पूर्णानंद

(B) महर्षि पतंजलि

(C) महर्षि वेदव्यास

(D) बाबा रामदेव

37. What is the focus of physical education ?

(A) Motion

(B) Man

(C) Fitness

(D) Man in motion

37. शारीरिक शिक्षा का केन्द्र बिन्दु क्या है ?

(A) गति

(B) व्यक्ति

(C) पुष्टि

(D) गति में व्यक्ति

38. Mostly theories of physical education are founded on which of the followings ?

(A) Experience and Understanding

(B) Customs and traditions

(C) Scientific principles related to movements

(D) Philosophical thoughts

38. शारीरिक शिक्षा के अधिकांश सिद्धांत निम्नलिखित में से किस पर आधारित है ?

(A) अनुभव और समझ

(B) रीति–रिवाज और परम्पराएँ

(C) गति से संबंधित वैज्ञानिक सिद्धान्त

(D) दार्शनिक विचार

39. Physical activity is basically :

(A) Biological necessity

(B) Psychological tendency

(C) Social attribute

(D) Philosophical concept

39. शारीरिक गतिविधि मूलतः है :

(A) जैविक आवश्यकता

(B) मनोवैज्ञानिक प्रवृत्ति

(C) सामाजिक गुण

(D) दार्शनिक अवधारणा

40. Who said, "We do not stop playing because we become old, we become old because we stop playing" ?

(A) William James

(B) George Bernard Shah

(C) John Locke

(D) J. F. Williams

40. किसने कहा, "हम खेलना इसलिए नहीं छोड़ते क्योंकि हम बूढ़े हो गए हैं, हम बूढ़े हो जाते हैं क्योंकि हम खेलना बंद कर देते हैं" ?

(A) विलियम जेम्स

(B) जॉर्ज बर्नाड शाह

(C) जॉन लॉक

(D) जे० एफ० विलियम्स

41. Who said- "Physical education as, a powerful means of bringing moral perfection in youth" ?

(A) Plato

(B) Aristotle

(C) Socrates

(D) John Locke

41. किसने शारीरिक शिक्षा को युवाओं में नैतिक पूर्णता लाने का एक माध्यम बताया ?

(A) प्लेटो

(B) अरस्तु

(C) सुकरात

(D) जॉन लॉक

42. Who said, "The result of all education, all training must be the making of a man" ?

(A) Frobble

(B) Book Walter

(C) Swami Vivekanand

(D) J. P. Thomas

42. "सभी शिक्षाओं, सभी प्रशिक्षणों का परिणाम मनुष्य को बनाना होना चाहिए।" किसने कहा ?

(A) फ्रोबेल

(B) बुक वाल्टर

(C) स्वामी विवेकानन्द

(D) जे० पी० थॉमस

43. Physical education is a rare combination of art and science that is why it is called :

(A) Applied science

(B) Social science

(C) Positive science

(D) Artistic science

43. शारीरिक शिक्षा कला और विज्ञान का दुर्लभ संगम है इसलिए इसे क्या कहा जाता है ?

(A) व्यवहारिक विज्ञान

(B) सामाजिक विज्ञान

(C) धनात्मक विज्ञान

(D) कलात्मक विज्ञान

44. The transfer of qualities of parents from one generation to another is called :

(A) Environment

(B) Heredity

(C) Growth

(D) Development

44. माता–पिता के गुणों का एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में स्थानांतरित होना कहलाता है :

(A) पर्यावरण

(B) अनुवांशिकता

(C) वृद्धि

(D) विकास

45. Stages of Human development is/are :

(A) Childhood

(B) Adolescence

(C) Adulthood

(D) All of the above

45. मानव विकास की अवस्थाएँ हैं :

(A) बाल्यावस्था

(B) किशोरावस्था

(C) प्रौढ़ावस्था

(D) उपरोक्त सभी

46. The growth and development of a person is mainly affected by :

(A) Heredity

(B) Environment

(C) Both (A) & (B)

(D) None of these

46. किसी व्यक्ति की वृद्धि व विकास मुख्यतः प्रभावित होती है :

(A) अनुवांशिकी

(B) वातावरण

(C) (A) एवं (B) दोनों

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

47. Infancy related to :

(A) 0-3 years

(B) 3-6 years

(C) 7-9 years

(D) 9-12 years

47. शैशवावस्था संबंधित है :

(A) 0-3 वर्ष

(B) 3-6 वर्ष

(C) 7-9 वर्ष

(D) 9-12 वर्ष

48. From the age of 13 to 19 years of growth & development which is called :

(A) Infancy

(B) Childhood

(C) Adolescence

(D) Adulthood

48. 13 से 19 वर्ष की आयु "वृद्धि व विकास" की होती है जिसे कहते हैं :

(A) शैशवावस्था

(B) बाल्यावस्था

(C) किशोरावस्था

(D) प्रौढ़ावस्था

49. "Physical education is the sum of those experiences which come to the individual through movements." Who said ?

(A) Cassidy

(B) Oberteuffer

(C) J. B. Nash

(D) H. C. Buck

49. "शारीरिक शिक्षा उन अनुभवों का सामूहिक प्रभाव है, जो शारीरिक क्रियाओं द्वारा व्यक्ति को प्राप्त होते हैं।" किसने कहा ?

(A) कैसिडी

(B) ओबरट्यूफर

(C) जे० बी० नैश

(D) एच० सी० बक

50. Which of the following objective of physical education has not been mentioned by J. B. Nash ?

(A) Organic

(B) Neuromuscular

(C) Health

(D) Emotional

50. निम्नलिखित में से जे० बी० नैश द्वारा शारीरिक शिक्षा का कौन–सा उद्देश्य नहीं बताया गया है ?

(A) जैविक

(B) न्यूरोमस्कुलर

(C) स्वास्थ्य

(D) भावनात्मक

*****