

A

(20320)

B.Com. - I Year

Date-Stamp to be affixed here

4603 (C)

B.Com. (Annual) Examination, 2020

(For Regular Students)

(Qualifying Course)

PHYSICAL EDUCATION

(C-T-Sports & Physical Education)

Booklet Series

S

[Code No. : C - 001]

Question Booklet
Number

(To be filled in by the Candidate / निम्न पूर्तियाँ परीक्षार्थी स्वयं भरें)

Roll No. (in figures) _____

अनुक्रमांक (अंकों में)

Maximum Marks [New Course: 100
Old Course: 50]

[अधिकतम अंक :

Roll No. (in words) _____

अनुक्रमांक (शब्दों में)

[Time : 2 Hours

[समय : 2 घण्टे

Enrolment No. (in figures) ^M _____

Name of College _____

कॉलेज का नाम

Signature of Invigilator

कक्ष निरीक्षक के हस्ताक्षर

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 all 100 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 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 सभी 100 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 गये हों या प्रश्न एक से अधिक बार छप गए हों या उसमें किसी अन्य प्रकार की कमी हो, उसे तुरन्त बदल लें।

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

1. Which of the following refers to traits, abilities and capacities that are inherited from one's parents?

- (A) Nature
- (B) Nurture
- (C) Cohort
- (D) Accomodation

2. Which of the following statements is not true?

- (A) Growth is a biological process
- (B) Development is a quantitative process
- (C) Education is a goal-oriented process
- (D) Learning is a process of behavioural changes

3. If a child has mental age of 5 years and chronological age of 4 years, then what will be the IQ of Child?

- (A) 125
- (B) 80
- (C) 120
- (D) 100

1. निम्नलिखित में से कौन सा गुण, योग्यता और क्षमता को संदर्भित करता है जो किसी को माता-पिता से विरासत में मिला है?

- (A) स्वभाव
- (B) पालन-पोषण
- (C) जत्था
- (D) आवास

2. निम्नलिखित कथनों में से कौन सा सत्य नहीं है?

- (A) वृद्धि एक जैविक प्रक्रिया है
- (B) विकास एक मात्रात्मक प्रक्रिया है
- (C) शिक्षा एक लक्ष्य-उन्मुख प्रक्रिया है
- (D) सीखना (लर्निंग) व्यवहार परिवर्तन की एक प्रक्रिया है

3. यदि किसी बच्चे की मानसिक आयु 5 वर्ष है और कालानुक्रमिक आयु 4 वर्ष है तो बच्चे का IQ होगा?

- (A) 125
- (B) 80
- (C) 120
- (D) 100

4. According to John Dewey, School is a _____ institution and education is a _____ process -

- (A) Social, social
- (B) Social, philosophical
- (C) Philosophical, Philosophical
- (D) Environmental, Psychological

5. Psychology is a :

- (A) Science of Soul
- (B) Science of mind
- (C) Science of behaviour
- (D) Science of consciousness

6. The more often a particular ability is used, the _____ it becomes-

- (A) Weaker
- (B) Stronger
- (C) Less important
- (D) More important

7. Which one is not an element of intellectual development?

- (A) Creativity
- (B) Tolerance
- (C) Thinking
- (D) Imagination

4. जॉन डेवी के अनुसार, स्कूल एक संस्थान है, और शिक्षा एक प्रक्रिया है-

- (A) सामाजिक, सामाजिक
- (B) सामाजिक, दार्शनिक
- (C) दार्शनिक, दार्शनिक
- (D) पर्यावरण, मनोवैज्ञानिक

5. मनोविज्ञान है-

- (A) आत्मा का विज्ञान
- (B) मन का विज्ञान
- (C) व्यवहार का विज्ञान
- (D) चेतना का विज्ञान

6. जितनी बार किसी विशेष क्षमता का उपयोग किया जाता है, वह बन जाता है-

- (A) कमजोर
- (B) मजबूत
- (C) कम महत्वपूर्ण
- (D) अधिक महत्वपूर्ण

7. कौन सा बौद्धिक विकास का तत्व नहीं है?

- (A) रचनात्मकता
- (B) सहिष्णुता
- (C) सोच
- (D) कल्पना

8. According to John Locke, a child's mind does not contain any :

- (A) Memory
- (B) Imagination
- (C) Observation
- (D) Innate ideas

9. The philosopher who for the first time mentioned the importance of Play (or sports) in education was :

- (A) Plato
- (B) Aristotle
- (C) Socrates
- (D) John Locke

10. What is the stage from 2 to 6 years called ?

- (A) Pre-childhood
- (B) Infancy
- (C) Adolescence
- (D) Pre-adolescence

8. जॉन लॉक के अनुसार, एक बच्चे के दिमाग में कोई नहीं होता है -

- (A) याद
- (B) कल्पना
- (C) अवलोकन
- (D) जन्मजात विचार

9. दार्शनिक जिन्होंने पहली बार शिक्षा में खेल के महत्व का उल्लेख किया था-

- (A) प्लेटो
- (B) अरस्तू
- (C) सुकरात
- (D) जॉन लॉक

10. 2 से 6 वर्ष की अवस्था को क्या कहा जाता है?

- (A) पूर्व-बाल्यावस्था
- (B) शैशव
- (C) किशोरावस्था
- (D) पूर्व किशोरावस्था

11. What is the philosophy of physical education programmes?

- (A) Realism
- (B) Pragmatism
- (C) Idealism
- (D) All of the above

12. What do the five rings of Olympic symbol represent?

- (A) The five oceans
- (B) The five continents
- (C) The five planets
- (D) Five sports

13. The five rings of the Olympic symbol are in five different colours: red, green, yellow, blue and _____?

- (A) Indigo
- (B) Violet
- (C) Orange
- (D) Black

14. Olympic games were held in ancient Greece in the honour of Greek God?

- (A) Zeus
- (B) Uranus
- (C) Apollo
- (D) Jupiter

11. शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों की दार्शनिक विचारधारा क्या है?

- (A) यथार्थवाद
- (B) व्यवहारिता
- (C) आदर्शवाद
- (D) उपरोक्त सभी

12. ओलम्पिक प्रतीक के पाँच छल्ले क्या दर्शाते हैं?

- (A) पाँच महासागर
- (B) पाँच महाद्वीप
- (C) पाँच ग्रह
- (D) पांच खेल

13. ओलम्पिक प्रतीक के पाँच छल्ले पाँच अलग-अलग रंगों में हैं- लाल, हरा, पीला, नीला और _____?

- (A) इंडिगो
- (B) बैंगनी
- (C) नारंगी
- (D) काला

14. ओलंपिक खेल प्राचीन ग्रीस में किस ग्रीक देवता के सम्मान में आयोजित किये गए थे?

- (A) ज़ीउस
- (B) यूरेनस
- (C) अपोलो
- (D) ज्यूपिटर

15. In which of the following years Olympic games were not held due to the two world wars?

- (A) 1914, 1940, 1944
- (B) 1916, 1940, 1944
- (C) 1920, 1940, 1948
- (D) 1936, 1940, 1944

16. Which team leads the procession of athletes at the opening ceremony of the olympic games?

- (A) Hosting Nation
- (B) Greece
- (C) Hosting nation of the next olympic games
- (D) Hosting nation of the previous olympic games

17. Where is the headquarter of the International Olympic Committee (IOC) located?

- (A) Lausanne, Switzerland
- (B) Paris, France
- (C) Athens, Greece
- (D) Atlanta, United States of America

15. निम्नलिखित में से किन वर्षों में दो विश्व युद्धों के कारण ओलंपिक खेलों का आयोजन नहीं किया गया था?

- (A) 1914, 1940, 1944
- (B) 1916, 1940, 1944
- (C) 1920, 1940, 1948
- (D) 1936, 1940, 1944

16. ओलंपिक खेलों के उद्घाटन समारोह में कौन सी टीम खिलाड़ियों के समूहों का नेतृत्व करती है?

- (A) मेजबान राष्ट्र
- (B) ग्रीस
- (C) अगले ओलंपिक खेलों का मेजबान राष्ट्र
- (D) पिछले ओलंपिक खेलों का मेजबान राष्ट्र

17. अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति का मुख्यालय कहाँ स्थित है?

- (A) लॉज़ेन, स्विट्जरलैंड
- (B) पेरिस, फ्रांस
- (C) एथेंस, ग्रीस
- (D) एटलांटा, संयुक्त राष्ट्र अमेरिका

18. First Modern Olympic games were held in the year?

- (A) 1900
- (B) 1896
- (C) 1904
- (D) 1892

19. What does the Olympic Motto 'Citius, Altius, Fortius' mean?

- (A) Character, Attitude, Fortitude
- (B) Faster, Higher, Deeper
- (C) Faster, Higher, Stronger
- (D) Bigger, Stronger, taller

20. In which year did women participate for the first time in Modern Olympic games?

- (A) 1920, Antwerp
- (B) 1908, London
- (C) 1904, St. Louis
- (D) 1900, Paris

18. पहले आधुनिक ओलंपिक किस वर्ष में आयोजित किये गए थे?

- (A) 1900 में
- (B) 1896 में
- (C) 1904 में
- (D) 1892 में

19. ओलंपिक आदर्श वाक्य 'सिटियस, अल्टियस, फोर्टियस' का क्या अर्थ है?

- (A) चरित्र, दृष्टिकोण, भाग्य
- (B) और तेज, उच्चतर, और गहरा
- (C) और तेज, और ऊँचा, और शक्तिशाली
- (D) और बड़ा, और शक्तिशाली, और लंबा

20. आधुनिक ओलंपिक खेलों में पहली बार महिलाओं ने किस वर्ष भाग लिया था?

- (A) 1920, एंटवर्प
- (B) 1908 लंदन
- (C) 1904 सेंट लुईस
- (D) 1900 पेरिस

21. According to the Olympic Charter, the duration of the competitions of the Olympic Games shall not exceed :

- (A) 20 days
- (B) 15 days
- (C) 12 days
- (D) 16 days

22. How often are the Olympic games held?

- (A) 1 year
- (B) 8 years
- (C) 2 years
- (D) 4 years

23. Where were the first Asian games held?

- (A) China
- (B) Singapore
- (C) India
- (D) Japan

21. ओलम्पिक चार्टर के अनुसार, ओलम्पिक खेलों की प्रतियोगिताओं की अवधि कितने दिनों से अधिक नहीं होना चाहिए?

- (A) 20 दिन
- (B) 15 दिन
- (C) 12 दिन
- (D) 16 दिन

22. ओलम्पिक खेल कितने समय में आयोजित किए जाते हैं?

- (A) 1 वर्ष में
- (B) 8 वर्षों में
- (C) 2 वर्षों
- (D) 4 वर्षों

23. प्रथम एशियाई खेल कहाँ आयोजित किए गए थे?

- (A) चीन
- (B) सिंगापुर
- (C) भारत
- (D) जापान

24. Which of the following country never hosted Asian Games?

- (A) Iran
- (B) North Korea
- (C) Qatar
- (D) Philippines

25. In which country did the game of volleyball originate?

- (A) USA
- (B) Japan
- (C) Australia
- (D) Russia

26. In which year was the game of basketball included in the Olympics?

- (A) 1936, Berlin
- (B) 1948, London
- (C) 1920 Antwerp
- (D) 1924, Los Angeles

27. The term 'Yarker' is used in :

- (A) Football
- (B) Table - Tennis
- (C) Tennis (Lawn)
- (D) Cricket

24. निम्नलिखित में से किस देश ने एशियाई खेलों की मेजबानी कभी नहीं की?

- (A) ईरान
- (B) उत्तर कोरिया
- (C) कतर
- (D) फिलीपींस

25. वॉलीबॉल खेल की शुरुआत किस देश में हुई?

- (A) यू.एस.ए.
- (B) जापान
- (C) ऑस्ट्रेलिया
- (D) रूस

26. ओलंपिक में बास्केट बॉल का खेल किस वर्ष में शामिल किया गया?

- (A) 1936, बर्लिन
- (B) 1948, लंदन
- (C) 1920 एंटवर्प
- (D) 1924, लॉस एंजिल्स

27. 'यॉर्कर' शब्द का उपयोग किसमें किया जाता है?

- (A) फुटबॉल
- (B) टेबल-टेनिस
- (C) टेनिस (लॉन)
- (D) क्रिकेट

28. The name of 'Tiger woods' is associated with :

- (A) Tennis
- (B) Boxing
- (C) Hockey
- (D) Golf

29. 'Antenna' is used in :

- (A) Football
- (B) Basketball
- (C) Volleyball
- (D) Handball

30. Indian Olympic Association (IOA) was formed in the year :

- (A) 1927
- (B) 1928
- (C) 1929
- (D) 1930

31. What is the aim of Physical Education?

- (A) Physical development
- (B) A wholesome development of an individual
- (C) Growth and development
- (D) All of the above

28. 'टाइगर वुड्स' का नाम किससे संबंधित है?

- (A) टेनिस
- (B) बॉक्सिंग
- (C) हॉकी
- (D) गोल्फ

29. 'एंटीना' का उपयोग किया जाता है?

- (A) फुटबॉल में
- (B) बास्केटबॉल में
- (C) वॉलीबॉल में
- (D) हैंडबॉल में

30. भारतीय ओलंपिक संघ का गठन किस वर्ष में किया गया था?

- (A) 1927 में
- (B) 1928 में
- (C) 1929 में
- (D) 1930 में

31. शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य क्या है?

- (A) शारीरिक विकास
- (B) एक व्यक्ति का सम्पूर्ण विकास
- (C) वृद्धि और विकास
- (D) उपरोक्त सभी

32. The principles of Physical training were first prescribed by :

- (A) Galen
- (B) Plato
- (C) Rousseau
- (D) Aristotle

33. The richest source of protein is :

- (A) Pulses
- (B) Groundnut
- (C) Soyabean
- (D) Egg

34. Physical activity is basically a :

- (A) Social attribute
- (B) Psychological tendency
- (C) Biological necessity
- (D) Philosophical concept

35. Who is said to be the father of philosophy of Idealism?

- (A) Plato
- (B) Socrates
- (C) Aristotle
- (D) Galen

32. शारीरिक प्रशिक्षण के सिद्धान्त पहले निर्धारित किए गए-

- (A) गैलेन द्वारा
- (B) प्लेटो द्वारा
- (C) रुसो द्वारा
- (D) अरस्तू द्वारा

33. प्रोटीन का सबसे बढ़िया स्रोत है :

- (A) दलहन
- (B) मूँगफली
- (C) सोयाबीन
- (D) अण्डा

34. शारीरिक गतिविधि मूल रूप से है-

- (A) सामाजिक विशेषता
- (B) मनोवैज्ञानिक प्रवृत्ति
- (C) जैविक आवश्यकता
- (D) दार्शनिक अवधारणा

35. आदर्शवाद का जनक किसे कहा जाता है?

- (A) प्लेटो
- (B) सुकरात
- (C) अरस्तू
- (D) गैलेन

36. Human Psychology is confined to the study of :

- (A) Behaviour
- (B) Mind
- (C) Soul
- (D) Relationship

37. During adolescence, the behaviour of a person is influenced by :

- (A) Family
- (B) Peer group
- (C) School
- (D) Society

38. Which of the following is a law of learning?

- (A) Law of Readiness
- (B) Law of Exercise
- (C) Law of Effect
- (D) All the above

39. Encouragement by spectators is a :

- (A) Social incentive
- (B) Monetary incentive
- (C) Reward incentive
- (D) Social competitive

36. मानव मनोविज्ञान किराके अध्ययन तक सीमित है?

- (A) व्यवहार
- (B) मन
- (C) आत्मा
- (D) संबंध

37. किशोरावस्था के दौरान, किसी व्यक्ति का व्यवहार से प्रभावित होता है?

- (A) परिवार से
- (B) सहकर्मी समूह से
- (C) स्कूल से
- (D) समाज से

38. निम्नलिखित में से क्या सीखने का एक नियम है?

- (A) तत्परता का नियम
- (B) व्यायाम का नियम
- (C) प्रभाव का नियम
- (D) उपरोक्त सभी

39. दर्शकों द्वारा प्रोत्साहन है एक :

- (A) सामाजिक प्रोत्साहन
- (B) मौद्रिक प्रोत्साहन
- (C) इनाम प्रोत्साहन
- (D) सामाजिक प्रतिस्पर्धी प्रोत्साहन

40. Who said "sound mind in a sound body"?

- (A) Descartes
- (B) Rousseau
- (C) Aristotle
- (D) Plato

41. Which of the following is an intrinsic motivator?

- (A) Pay
- (B) Promotion
- (C) Feedback
- (D) Interest of play

42. What type of motivation is not applicable to young children?

- (A) Intrinsic Motivation
- (B) Extrinsic Motivation
- (C) Achievement Motivation
- (D) None of the above

43. Trial and Error learning is also known as :

- (A) Conditioning
- ✓ (B) Connectionism
- (C) Insight
- (D) None of the above

40. "स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मतिष्क निवास करता है" किराने कहा?

- (A) डिसकार्ट
- (B) रूसो
- (C) अरस्तू
- (D) प्लेटो

41. निम्नलिखित में से कौन एक आंतरिक प्रेरक है?

- (A) वेतन
- (B) पदोन्नति
- (C) फीडबैक
- (D) खेलने की रुचि

42. छोटे बच्चों पर किस प्रकार की प्रेरणा लागू नहीं होती है?

- (A) आंतरिक प्रेरणा
- (B) बाह्य प्रेरणा
- (C) उपलब्धि प्रेरणा
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

43. परीक्षण और त्रुटि लर्निंग और किस नाम से जानी जाती है?

- (A) कंडीशनिंग
- (B) कनेक्शनवाद
- (C) इनसाइट
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

44. Which group of the global population is most affected by anaemia?
- (A) Preschool children
(B) Pregnant women
(C) Non-pregnant women
(D) Men
45. Which of the following are highly prevalent global nutrition problems?
- (A) Vitamin A deficiency
(B) Under nutrition
(C) Obesity
(D) All the above
46. Deficiency of vitamin A in children causes :
- (A) Goitre
(B) Poor cognitive development
(C) Poor bone growth
(D) Increased risk of mortality
47. Deficiencies of which of the following nutrients can lead to anaemia?
- (A) Iodine and Vitamin C
(B) Copper and Iron
(C) Zinc and protein
(D) Vitamin D and Zinc
44. वैश्विक आबादी का कौन सा समूह एनीमिया से सबसे अधिक प्रभावित है?
- (A) पूर्व-शिक्षावय वालक
(B) गर्भवती महिलाएं
(C) गैर गर्भवती महिलाएं
(D) पुरुष
45. निम्नलिखित में से कौन सी अत्यधिक प्रचलित वैश्विक पोषण समस्याएं हैं?
- (A) विटामिन-A की कमी
(B) कुपोषण
(C) मोटापा
(D) उपरोक्त सभी
46. बच्चों में विटामिन-A की कमी के कारण क्या होता है?
- (A) घेंघा होता है
(B) खराब संज्ञानात्मक विकास होता है
(C) हड्डी की खराब वृद्धि होती है
(D) मृत्यु दर का अधिक खतरा होता है
47. निम्नलिखित में से किन पोषक तत्वों की कमी से एनीमिया हो सकता है?
- (A) आयोडीन और विटामिन-C
(B) कॉपर और आयरन
(C) जिंक और प्रोटीन
(D) विटामिन-D और जिंक

48. Pasteurization is the process of heating milk :
- (A) Above 1210 °C
 (B) Above boiling point
 (C) Below boiling point
 (D) Above 1500 °C
49. Which of the following is an adulterant?
- (A) Urea
 (B) Pesticides
 (C) Iron fillings in tea
 (D) All the above
50. Coffee is adulterated with :
- (A) Chicory
 (B) Saw-dust
 (C) Ghee
 (D) All of these
51. Malnutrition means :
- (A) A person is not eating properly
 (B) May mean undernutrition or overnutrition
 (C) Someone is starved
 (D) Someone is eating too much
48. पाश्चराइजेशन दूध को गर्म करने की प्रक्रिया है-
- (A) 1210 से.से ऊपर
 (B) बॉयलिंग पाइंट से ऊपर
 (C) बॉयलिंग पाइंट से नीचे
 (D) 1500 से. से ऊपर
49. निम्नलिखित में से क्या एक मिलावट है?
- (A) यूरिया
 (B) कीटनाशक
 (C) चाय में लोहे का बुरादा
 (D) उपरोक्त सभी
50. कॉफी में मिलावट की जाती है :
- (A) कासनी से
 (B) लकड़ी का बुरादा से
 (C) घी से
 (D) उपरोक्त सभी से
51. कुपोषण का मतलब है :
- (A) एक व्यक्ति ठीक से नहीं खा रहा है
 (B) अल्पपोषण या अतिपोषण
 (C) कोई भूखा है
 (D) कोई बहुत अधिक खा रहा है

52. Which of the following is not a dairy product?

- (A) Milk
- (B) Yoghurt
- (C) Fromage frais
- (D) Veal

53. Fruits and vegetables are important because :

- (A) They give you energy
- (B) They provide you with a wide variety of vitamins, minerals and nutrients
- (C) They are colourful
- (D) They are easily available

54. Meat, fish and other alternatives provide the following important nutrient :

- (A) Carbohydrate
- (B) Sugar
- (C) Protein
- (D) Fibre

52. निम्नलिखित में से कौन सा डेयरी उत्पाद नहीं है?

- (A) दूध
- (B) दही
- (C) क्रीम चीज़
- (D) बछड़े का मांस

53. फल और सब्जियाँ आवश्यक हैं क्योंकि -

- (A) वे आपको ऊर्जा प्रदान करते हैं
- (B) वे आपको विटामिन, खनिज और पोषक तत्वों की एक विस्तृत विविधता प्रदान करते हैं
- (C) वे रंग-बिरंगे हैं
- (D) वे आसानी से उपलब्ध होते हैं

54. मांस, मछली और अन्य विकल्प निम्नलिखित महत्वपूर्ण पोषक तत्व प्रदान करते हैं-

- (A) कार्बोहाइड्रेट
- (B) चीनी
- (C) प्रोटीन
- (D) फाइबर

55. The most important factors that affect our nutritional requirements are :

- (A) Weight and appetite
- (B) Growth and activity
- (C) Weight and activity
- (D) Appetite and growth

56. A balanced diet will help in preventing : <https://www.ccsustudy.com>

- (A) illness
- (B) appetite
- (C) growth
- (D) Malnutrition

57. Balanced diet for one person may be suitable for :

- (A) growing children
- (B) all other persons
- (C) pregnant women
- (D) no other person

58. To keep Heart running :

- (A) energy is required
- (B) no energy is required
- (C) resting position is required
- (D) Solar energy is required

55. सबसे महत्वपूर्ण कारक जो हमारे पोषण आवश्यकताओं को प्रभावित करता है :

- (A) वजन और भूख
- (B) वृद्धि और क्रिया कलाप
- (C) वजन और क्रिया कलाप
- (D) भूख और वृद्धि

56. एक संतुलित आहार क्या रोकने में मदद करेगा?

- (A) रोग
- (B) भूख
- (C) वृद्धि
- (D) कुपोषण

57. किसी एक व्यक्ति के लिए संतुलित आहार उपयुक्त हो सकता है :

- (A) बढ़ते बच्चों के लिए
- (B) अन्य सभी व्यक्तियों के लिए
- (C) गर्भवती महिलाओं के लिए
- (D) किसी अन्य व्यक्ति के लिए नहीं

58. हृदय के गतिमान रहने के लिए आवश्यक है-

- (A) ऊर्जा
- (B) कोई ऊर्जा की आवश्यकता नहीं है
- (C) आराम की स्थिति
- (D) सौर ऊर्जा

59. Age, activities and life style determines the :

- (A) Peristalsis
- (B) Rate of reaction
- (C) Amount of food materials
- (D) The sleep time

60. Among the given nutrients milk is a poor source of :

- (A) Calcium
- (B) Protein
- (C) Carbohydrate
- (D) Vitamin-C

61. Which one of the following is essential for preventing dental caries?

- (A) Flourine
- (B) Iodine
- (C) Iron
- (D) Zinc

62. The vitamin necessary for coagulation of blood is :

- (A) B
- (B) C
- (C) K
- (D) E

59. आयु, गतिविधियाँ और जीवन शैली निर्धारित करती है :

- (A) क्रमाकुंचन
- (B) प्रतिक्रिया की दर
- (C) खाद्य सामग्री की मात्रा
- (D) सोने का समय

60. दिए गए पोषक तत्वों में से दूध एक खराब स्रोत है :

- (A) कैल्शियम को
- (B) प्रोटीन का
- (C) कार्बोहाइड्रेट का
- (D) विटामिन-सी का

61. दंत क्षय को रोकने के लिए निम्नलिखित में से कौन आवश्यक है?

- (A) फ्लोरीन
- (B) आयोडीन
- (C) लोहा
- (D) जस्ता

62. रक्त के जमावट के लिए आवश्यक विटामिन है-

- (A) B
- (B) C
- (C) K
- (D) E

63. Which of the following is considered a complete protein food?

- (A) Almond
- (B) Horse gram
- (C) Soyabean
- (D) Cashew nut

64. Which of the following nutrients is needed for a healthy immune system?

- (A) Calcium
- (B) Iodine
- (C) Vitamin K
- (D) Vitamin C

65. Pulses are a good source of :

- (A) Carbohydrates
- (B) Proteins
- (C) Fats
- (D) Vitamins

66. Which of the following food items is rich in iron?

- (A) Rice
- (B) Apple
- (C) Pulses
- (D) Orange

63. निम्नलिखित में से कौन सा पूर्ण प्रोटीन भोजन माना जाता है?

- (A) बादाम
- (B) चने की दाल
- (C) सोयाबीन
- (D) काजू

64. स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए निम्नलिखित में से किस पोषक तत्व की आवश्यकता होती है?

- (A) कैल्शियम
- (B) आयोडीन
- (C) विटामिन K
- (D) विटामिन C

65. दलहन का एक अच्छा स्रोत है-

- (A) कार्बोहाइड्रेट
- (B) प्रोटीन
- (C) वसा
- (D) विटामिन

66. निम्नलिखित में से कौन सा खाद्य पदार्थ लोहे से समृद्ध है?

- (A) चावल
- (B) सेब
- (C) दलहन
- (D) संतरा

67. Which of the following has the highest calorific value?

- (A) Carbohydrates
- (B) Fats
- (C) Proteins
- (D) Vitamins

68. Milk, cheese and eggs are the sources of :

- (A) Vitamin C and A
- (B) Vitamin A and D
- (C) Vitamin C and D
- (D) Vitamin B and C

69. Washing of peeled vegetables removes which vitamin?

- (A) E
- (B) D
- (C) C
- (D) B

70. Which of the following works with calcium to build strong bones?

- (A) Vitamin D
- (B) Vitamin C
- (C) Phosphorus
- (D) Iron

67. निम्नलिखित में से किसका उच्चतम कैलोरी मान है?

- (A) कार्बोहाइड्रेट
- (B) वसा
- (C) प्रोटीन
- (D) विटामिन

68. दूध, पनीर और अंडे स्रोत हैं-

- (A) विटामिन C और A के
- (B) विटामिन A और D के
- (C) विटामिन C और D के
- (D) विटामिन B और C के

69. सब्जियों को छीलकर धोने से कौन सा विटामिन निकल जाता है?

- (A) E
- (B) D
- (C) C
- (D) B

70. निम्नलिखित में से कौन कैल्शियम के साथ मिलकर मजबूत हड्डियों का निर्माण करता है?

- (A) विटामिन D
- (B) विटामिन C
- (C) फॉस्फोरस
- (D) लोहा

71. Which of the following is considered an easily digestible source of protein?

- (A) Egg Albumin
- (B) Soyabean
- (C) Fish flesh
- (D) Red meat

72. Which vitamin is required for vision in dim light?

- (A) Vitamin A
- (B) Vitamin B
- (C) Vitamin C
- (D) Vitamin D

73. Which vitamin is required for calcium absorption from the small intestine?

- (A) B
- (B) D
- (C) K
- (D) E

71. निम्नलिखित में से किसे आसानी से पचने वाला प्रोटीन का स्रोत माना जाता है?

- (A) अण्डे का एल्बुमिन
- (B) सोयाबीन
- (C) मछली का मांस
- (D) लाल मांस

72. मंद प्रकाश में देखने के लिए किस विटामिन की आवश्यकता होती है?

- (A) विटामिन A
- (B) विटामिन B
- (C) विटामिन C
- (D) विटामिन D

73. छोटी आंत से कैल्शियम अवशोषण के लिए किस विटामिन की आवश्यकता होती है?

- (A) B
- (B) D
- (C) K
- (D) E

74. How much dietary protein should athletes consume dally?

- (A) <0.8 g protein per kg body weight per day
- (B) 0.8-1.2g protein per kg body weight per day
- (C) 1.2-1.7g protein per kg body weight per day
- (D) > 2.0g protein per kg body weight per day

75. Rickets is caused by the deficiency of :

- (A) Vitamin A
- (B) Vitamin B₁
- (C) Vitamin C
- (D) Vitamin D

76. Foods like pizza, burger and noodles are rich in :

- (A) Carbohydrates
- (B) Proteins
- (C) Vitamins
- (D) Minerals and salts

74. खिलाड़ियों को प्रतिदिन आहार में कितना प्रोटीन लेना चाहिए?

- (A) <0.8 ग्राम प्रोटीन प्रति किलो बॉडीवेट प्रतिदिन
- (B) 0.8-1.2 ग्राम प्रोटीन प्रति किलो बॉडीवेट प्रतिदिन
- (C) 1.2-1.7 ग्राम प्रोटीन प्रति किलो बॉडीवेट प्रतिदिन
- (D) > 2.0 ग्राम प्रोटीन प्रति किलो बॉडीवेट प्रतिदिन

75. रिकेट्स किसकी कमी के कारण होता है?

- (A) विटामिन A
- (B) विटामिन B₁
- (C) विटामिन C
- (D) विटामिन D

76. पिज्जा, बर्गर और नूडल्स जैसे खाद्य पदार्थ समृद्ध हैं :

- (A) कार्बोहाइड्रेट से
- (B) प्रोटीन से
- (C) विटामिन से
- (D) खनिज और लवण से

77. The essential components of our food are called :
- (A) Fats
(B) Nutrients
(C) Minerals
(D) Roughage
78. What is essential for forming haemoglobin in the blood?
- (A) Calcium
(B) Iron
(C) Phosphorus
(D) Magnesium
79. _____ helps to maintain a constant body temperature in our body :
- (A) roughage
(B) vitamins
(C) energy giving food
(D) water
80. Which of the following diseases have been associated with sedentary lifestyle?
- (A) Colon cancer
(B) Stroke
(C) Cardiovascular disease
(D) All of these
77. हमारे भोजन के आवश्यक घटक कहलाते हैं?
- (A) वसा
(B) पोषक तत्व
(C) खनिज
(D) चारा
78. रक्त में हीमोग्लोबिन बनाने के लिए क्या आवश्यक है?
- (A) कैल्शियम
(B) लोहा
(C) फॉस्फोरस
(D) मैग्नीशियम
79. _____ हमारे शरीर में निरंतर स्थिर तापमान बनाये रखने में मदद करता है।
- (A) चारा
(B) विटामिन
(C) ऊर्जा देने वाला भोजन
(D) पानी
80. निम्नलिखित में से कौन सी बीमारी गतिहीन जीवन शैली से संबंधित है?
- (A) पेट का कैंसर
(B) आघात
(C) हृदय रोग
(D) उपरोक्त सभी

81. Which of the following is not a source of vitamin C?

- (A) Milk
- (B) Amla
- (C) Lemon
- (D) Green Chilli

82. Which of the following is a hereditary disease?

- (A) Rabies
- (B) Colour blindness
- (C) Polio
- (D) Small pox

83. Diabetes is caused due to the malfunction of :

- (A) Pancreas
- (B) Spleen
- (C) Liver
- (D) None of the above

84. Latin word 'Persona' means :

- (A) Privacy
- (B) Person
- (C) Mask
- (D) Attitude

81. निम्नलिखित में से कौन विटामिन-C का स्रोत नहीं है?

- (A) दूध
- (B) आंवला
- (C) नींबू
- (D) हरी मिर्च

82. निम्नलिखित में से कौन सा एक वंशानुगत बीमारी है?

- (A) रेबीज
- (B) रंग अंधापन
- (C) पोलियो
- (D) चेचक

83. मधुमेह किसकी खराबी के कारण होता है?

- (A) अग्न्याशय
- (B) प्लीहा
- (C) यकृत
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

84. लैटिन शब्द 'पर्सोना' का अर्थ है -

- (A) एकांत
- (B) व्यक्ति
- (C) मास्क
- (D) अभिवृत्ति

85. Development is not a life long process :
- (A) True
(B) False
(C) Doubtful
(D) None of above
86. Dimensions of Physical education are :
- (A) Physical dimension
(B) Mental dimension
(C) Social dimension
(D) All the above
87. Who started the 'Fit India Movement'?
- (A) Shri Narendra Modi
(B) Shri Rajiv Gandhi
(C) Dr. Manmohan Singh
(D) Smt. Indira Gandhi
88. Sports Authority of India was established in :
- (A) 1985
(B) 1984
(C) 1986
(D) 1988
85. विकास जीवन पर्यन्त चलने वाली प्रक्रिया नहीं है :
- (A) सत्य
(B) असत्य
(C) संदिग्ध
(D) उपरोक्त कोई नहीं
86. शारीरिक शिक्षा के आयाम हैं :
- (A) शारीरिक आयाम
(B) मानसिक आयाम
(C) सामाजिक आयाम
(D) उपरोक्त सभी
87. 'फिट इण्डिया मूवमेन्ट' की शुरुआत किसने की?
- (A) श्री नरेन्द्र मोदी ने
(B) श्री राजीव गांधी ने
(C) डॉ. मनमोहन सिंह ने
(D) श्रीमती इंदिरा गांधी ने
88. भारतीय खेल प्राधिकरण की स्थापना हुई-
- (A) 1985 में
(B) 1984 में
(C) 1986 में
(D) 1988 में

89. When was Rajkumari Amrit Kaur coaching scheme finalized?

- (A) 1952
- (B) 1950
- (C) 1953
- (D) 1954

90. What is the colour of Olympic Flag?

- (A) Blue
- (B) Black
- (C) White
- (D) Yellow

91. Which Indian athlete is known as 'Flying Sikh'?

- (A) Kartar Singh
- (B) Milkha Singh
- (C) Balveer Singh
- (D) Guruvachan Singh

92. Which of the following flag is not hoisted during the closing ceremony of olympic games?

- (A) Greek Flag
- (B) Flag of Host Country
- (C) Winning country flag
- (D) Flag of next hosting country

89. राजकुमारी अमृत कौर कोचिंग स्कीम कब तैयार की गई?

- (A) 1952 में
- (B) 1950 में
- (C) 1953 में
- (D) 1954 में

90. ओलम्पिक ध्वज का रंग कौन-सा है?

- (A) नीला
- (B) काला
- (C) सफेद
- (D) पीला

91. किस भारतीय खिलाड़ी को फ्लाइंग सिक्ख के नाम से जाना जाता है?

- (A) करतार सिंह
- (B) मिल्खा सिंह
- (C) बलवीर सिंह
- (D) गुरुवचन सिंह

92. ओलम्पिक खेलों की समाप्ति अनुष्ठान के दौरान निम्नलिखित में से कौन-सा झण्डा नहीं फहराया जाता है?

- (A) ग्रीक ध्वज
- (B) मेजबान देश का ध्वज
- (C) विजेता देश का ध्वज
- (D) अगले मेजबान देश का ध्वज

93. In 2008, where was the Olympic games held?

- (A) Atlanta
- (B) Athens
- (C) London
- (D) Beijing

94. When and where was the first ever commonwealth games organized?

- (A) 1962, Perth
- (B) 1934, London
- (C) 1978, Edmonton
- (D) 1930, Hamilton

95. When did India first participate in the Commonwealth games?

- (A) 1934
- (B) 1930
- (C) 1938
- (D) 1950

96. Which player has been awarded the 'Bharat Ratna'?

- (A) Saurav Ganguly
- (B) Sachin Tendulkar
- (C) Rahul Dravid
- (D) Major Dhyanchand

93. वर्ष 2008 में ओलम्पिक खेलों का आयोजन कहाँ हुआ था?

- (A) अटलांटा
- (B) एथेंस
- (C) लन्दन
- (D) बीजिंग

94. राष्ट्रमण्डल खेलों का सर्वप्रथम आयोजन कब और कहाँ हुआ?

- (A) 1962, पर्थ
- (B) 1934, लन्दन
- (C) 1978 एडमण्टन
- (D) 1930, हेमिल्टन

95. राष्ट्रमण्डल खेलों में भारत ने सबसे पहले कब भाग लिया?

- (A) 1934 में
- (B) 1930 में
- (C) 1938 में
- (D) 1950 में

96. 'भारत रत्न' से किस खिलाड़ी को सम्मानित किया गया है?

- (A) सौरभ गांगुली
- (B) सचिन तेन्दुलकर
- (C) राहुल द्रविड़
- (D) मेजर ध्यानचंद

97. What is the characteristic of personality?
- (A) Self-consciousness
(B) Sociality
(C) Adjustability
(D) All of the above
98. Income, expenditure and employment status are :
- (A) Environmental factors
(B) Genetic factors
(C) Socio-economic factors
(D) Socio-cultural factors
99. The type of job you have, determine :
- (A) Your income
(B) Your health
(C) Your social class
(D) All the above
100. Which of the following refers to the environmental influences that shapes behaviour?
- (A) Nurture
(B) Nature
(C) Cohort
(D) Accomodation
97. व्यक्तित्व की क्या विशेषता है?
- (A) आत्म चेतना
(B) सामाजिकता
(C) सामंजस्य
(D) उपरोक्त सभी
98. आय, व्यय और रोजगार हैं-
- (A) पर्यावरणीय कारक
(B) जेनेटिक कारक
(C) सामाजिक-आर्थिक कारक
(D) सामाजिक-सांस्कृतिक कारक
99. आपके पास जिस प्रकार की नौकरी है, वह निर्धारित करती है-
- (A) आपकी आय
(B) आपका स्वास्थ्य
(C) आपका सामाजिक वर्ग
(D) उपरोक्त सभी
100. निम्नलिखित में से कौन सा पर्यावरण के प्रभावों को संदर्भित करता है जो व्यवहार को आकार देता है?
- (A) पालन - पोषण
(B) स्वभाव
(C) जत्था
(D) आवास

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

Example :

Question

- Q. 1 (A) ● (C) (D)
 Q. 2 (A) (B) ● (D)
 Q. 3 (A) ● (C) (D)

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

5. In case the candidate does not fill the appropriate circle in the OMR Answer-Sheet and leave blank 'Zero' mark will be given.
6. The candidate has to mark answers on the OMR Answer-Sheet with black or blue ball point pen only carefully as per directions.
7. There will be no negative marking.
8. **Examinee, Please hand over the original Answer-Sheet along with University copy to the invigilator before leaving the examination Hall. Candidate can carry the candidate's copy and used question booklet with him. (Student is supposed to keep question booklet and OMR safe, before declaration of result.)**
9. Rough-work, if any, should be done on the blank page provided for the purpose at the end of booklet.
10. Write your Roll Number and other required details in the space provided on the title page of the booklet and on the OMR Answer-Sheet with ball point pen. **Do not use lead pencil.**
11. To bring and use of log-book, calculator, pager & cellular phone in examination hall is prohibited.

4. प्रश्न-पुस्तिका में प्रत्येक प्रश्न के चार सम्भावित उत्तर (A, B, C तथा D) हैं। परीक्षार्थी को उन चारों विकल्पों में से एक सबसे सही अथवा सबसे उपयुक्त उत्तर छाँटना है। उत्तर को OMR आन्सर-शीट में सम्बन्धित प्रश्न संख्या में निम्न प्रकार भरना है :

उदाहरण :

प्रश्न

- प्रश्न 1 (A) ● (C) (D)
 प्रश्न 2 (A) (B) ● (D)
 प्रश्न 3 (A) ● (C) (D)

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

5. यदि परीक्षार्थी OMR आन्सर-शीट में उपयुक्त गोले को नहीं भरता है और आन्सर-शीट को खाली छोड़ देता है, तो 'शून्य' अंक प्रदान किया जाएगा।
6. अभ्यर्थी को प्रश्नों के उत्तर OMR आन्सर-शीट पर केवल काले या नीले बाल प्वाइंट पेन से सतर्कतापूर्वक निर्देशानुसार अंकित करने होंगे।
7. निगेटिव मार्किंग नहीं है।
8. परीक्षार्थी मूल उत्तर-पत्रक तथा वि०वि० प्रति परीक्षा भवन छोड़ने से पहले कक्ष-निरीक्षक को सौंप दें। अभ्यर्थी अपने साथ अभ्यर्थी-प्रति एवं प्रयुक्त प्रश्न-पुस्तिका ले जा सकते हैं। (दोनों प्रपत्रों को परीक्षार्थी परीक्षा-परिणाम घोषित होने तक अपने पास सुरक्षित रखें)
9. कोई भी रफ-कार्य, प्रश्न-पुस्तिका के अन्त में, रफ-कार्य के लिए दिए खाली पेज पर ही किया जाना चाहिए।
10. प्रश्न-पुस्तिका के मुखपृष्ठ पर तथा OMR आन्सर-शीट पर निर्धारित स्थान में अनुक्रमांक तथा अन्य विवरण बाल प्वाइंट पेन से ही भरें। **पेन्सिल का प्रयोग न करें।**
11. परीक्षा कक्ष में लॉग-बुक, कैल्कुलेटर, पेजर तथा सैल्युलर फोन ले जाना तथा उसका उपयोग करना वर्जित है।