

A

(20422)

B. Com. - II Year

4707(C)

Date-Stamp to be affixed here

B. Com. Annual Examination -2022
(Compulsory Course for U.G. Courses (Qualifying Course))
(For Regular Students Only)
PHYSICAL EDUCATION & SPORTS

Question Booklet Series

P

(खेलकूद एवं शारीरिक शिक्षा)
(Code : C-002)

Question Booklet
Number .

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

Roll No. (in figures) _____

अनुक्रमांक (अंकों में)

Roll No. (in words) _____

अनुक्रमांक (शब्दों में)

Enrolment No. (In figures) M- _____

Name of College _____

कॉलेज का नाम

[Maximum Marks : 100

(For Fresh Students)

[Maximum Marks :

(For Old Students)

[Time : 2 hours

[समय : 2 घंटे

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 जाये।
2. प्रश्न-पुस्तिका में 100 प्रश्न हैं। परीक्षार्थी को सभी 100 प्रश्नों को केवल दी गई OMR आन्तर-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 आन्तर-शीट को सावधानीपूर्वक देख लें। दोषपूर्ण प्रश्न-पुस्तिका जिसमें कुछ भाग छपने से छूट गये हों या प्रश्न एक से अधिक बार छप गये हों या उसमें किसी अन्य प्रकार की कमी हो, उसे तुरन्त बदल लें।

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

1. What is human physiology ?
 - (A) Human physiology is the scientific study of the mind and behavior.
 - (B) Human physiology is the study of the functions of body parts.
 - (C) Human physiology is the study of microscopic organism.
 - (D) All of these
2. Hemoglobin is a
 - (A) Fat
 - (B) Carbohydrate
 - (C) Protein
 - (D) None of the above
3. What is the normal blood pressure of an adult ?
 - (A) 80/120 mm Hg
 - (B) 120/80 mm Hg
 - (C) 100/60 mm Hg
 - (D) 100/80 mm Hg
4. The richest source of protein is :
 - (A) Pulses
 - (B) Groundnut
 - (C) Soyabean
 - (D) Egg
1. मानव शरीरक्रिया विज्ञान क्या है ?
 - (A) मानव शरीर क्रिया विज्ञान मन और व्यवहार का वैज्ञानिक अध्ययन है।
 - (B) मानव शरीर क्रिया विज्ञान शरीर के अंगों के कार्यों का अध्ययन है।
 - (C) मानव शरीर क्रिया विज्ञान सूक्ष्म जीवों का अध्ययन है।
 - (D) इनमें से सभी
2. हीमोग्लोबिन एक है।
 - (A) वसा
 - (B) कार्बोहाइड्रेट
 - (C) प्रोटीन
 - (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
3. एक वयस्क का सामान्य रक्तचाप कितना होता है ?
 - (A) 80/120 मिमी एचजी
 - (B) 120/80 मिमी एचजी
 - (C) 100/60 मिमी एचजी
 - (D) 100/80 मिमी एचजी
4. प्रोटीन का सबसे समृद्ध स्रोत है :
 - (A) दालें
 - (B) मूँगफली
 - (C) सोयाबीन
 - (D) अण्डा

5. How many types of blood groups are present ?
- (A) 3
(B) 1
(C) 4
(D) 2
6. Anatomy is related :
- (A) With our muscles
(B) With our body structure
(C) With our joints
(D) All of these
7. What is the smallest unit of the human body ?
- (A) Branch
(B) Cell
(C) Organ
(D) Cell liquid
8. The power house of cell is called :
- (A) Cell wall
(B) Mitochondria
(C) Ribosomes
(D) Nucleus
5. रक्त समूह कितने प्रकार के होते हैं ?
- (A) 3
(B) 1
(C) 4
(D) 2
6. शारीरिक रचना सम्बंधित है :
- (A) हमारी माँसपेशियों से
(B) हमारे शरीर के ढाँचे से
(C) हमारे जोड़ों से
(D) उपर्युक्त सभी
7. मानव शरीर की लघुत्तम इकाई क्या है ?
- (A) शाखा
(B) कोशिका
(C) अंग
(D) कोशिका तरल
8. कोशिका का पावर हाउस कहलाता है :
- (A) कोशिका भित्ति
(B) माइटोकॉन्ड्रिया
(C) राइबोसोम
(D) न्यूक्लियस

9. Who discovered the cell ?

- (A) John Mendel
- (B) Robert Hooke
- (C) Leeuwenhoek
- (D) Madam Curies

10. The control unit of cell is :

- (A) Nucleus
- (B) Cell wall
- (C) Cytoplasm
- (D) All of these

11. How many muscles are there in human body ?

- (A) 400
- (B) 450
- (C) 650
- (D) 500

12. Which is the longest muscle ?

- (A) Stapedole
- (B) Sartorius
- (C) Deltoid
- (D) Adductor

9. कोशिका की खोज किसने की ?

- (A) जॉन मेण्डेल
- (B) रॉबर्ट हुक
- (C) ल्यूवेनहुक
- (D) मैडम क्यूरी

10. कोशिका की नियंत्रण इकाई है :

- (A) न्यूक्लियस
- (B) कोशिका भित्ति
- (C) साइटोप्लाज्म
- (D) ये सभी

11. मानव शरीर में कितनी मांसपेशियाँ होती हैं ?

- (A) 400
- (B) 450
- (C) 650
- (D) 500

12. शरीर की सबसे लम्बी मांसपेशी कौन-सी होती है ?

- (A) स्टेपीनोल
- (B) सार्टोरियस
- (C) डेल्टॉइड
- (D) एडक्टर

13. What is the substance inside the cell called ?
- (A) Cytoplasm
(B) Protein
(C) Water
(D) Nucleus
14. What is the function of W.B.C. ?
- (A) It protects the person's body from diseases
(B) Provides energy
(C) Transportation of proteins
(D) Reduction of fat
15. Which of the following system of the body is the focal point in movement ?
- (A) Circulatory system
(B) Nervous system
(C) Muscular system
(D) Respiratory system
16. How many bones are there in the face of a human ?
- (A) 16
(B) 14
(C) 18
(D) 10
13. कोशिका के अन्दर जो द्रव्य रहता है उसे क्या कहते हैं ?
- (A) कोशिका द्रव्य
(B) प्रोटीन
(C) पानी
(D) नाभिक (केन्द्रक)
14. W.B.C. का क्या कार्य है ?
- (A) यह व्यक्ति के शरीर को बीमारियों से बचाता है
(B) ऊर्जा देता है
(C) प्रोटीन का संवहन
(D) वसा को घटाना
15. शरीर की निम्नलिखित में से कौन प्रणाली गति में केन्द्र बिन्दु है ?
- (A) परिसंचरण प्रणाली
(B) तंत्रिका तंत्र
(C) पेशी प्रणाली
(D) श्वसन प्रणाली
16. मनुष्य के चेहरे की हड्डियाँ कितनी होती हैं ?
- (A) 16
(B) 14
(C) 18
(D) 10

17. Where are the humerus bones located ?
 (A) In the foot
 (B) In the head
 (C) In the hand (in the upper part)
 (D) In the toes
18. The toxic substance are detoxicated in the human body by :
 (A) Lungs
 (B) Kidneys
 (C) Liver
 (D) Stomach
19. Digestion is :
 (A) Absorption of water
 (B) Absorption of food
 (C) Conversion of non-diffusible food particle in diffusible food particle
 (D) None of these
20. The longest bone of the body is :
 (A) Femur
 (B) Humerus
 (C) Ulna
 (D) Radius
21. The Respiratory system is made up of trachea, the lungs and the
 (A) Liver
 (B) Diaphragm
 (C) Esophagus
 (D) Pancreas
17. ह्यूमरस हड्डी कहां स्थित होती है ?
 (A) पैर में
 (B) सिर में
 (C) हाथ में (ऊपरी हिस्से में)
 (D) पंजों में
18. मानव शरीर में विषैले पदार्थ विषमुक्त होते हैं ?
 (A) फेफड़े द्वारा
 (B) गुर्दे द्वारा
 (C) लिवर द्वारा
 (D) पेट द्वारा
19. पाचन है :
 (A) पानी का अवशोषण
 (B) भोजन का अवशोषण
 (C) गैर-विसरणीय खाद्य कण का विसरणीय खाद्य कण में परिवर्तन
 (D) इनमें से कोई नहीं
20. शरीर की सबसे लम्बी हड्डी है :
 (A) फीमर
 (B) ह्यूमरस
 (C) अल्ना
 (D) रेडियस
21. श्वसन प्रणाली श्वसन नली, फेफड़े और से बनी होती है।
 (A) जिगर
 (B) डायाफ्राम
 (C) अन्नप्रणाली
 (D) अग्न्याशय

22. Sports activity is :
- (A) Natural
(B) Universal
(C) Self-motivating and joyful
(D) All of these
23. Sports in terms of National Integration, which of the following types of barriers are helpful in breaking or removing them ?
- (A) Language wall
(B) Caste and religion wall
(C) Ethnic wall
(D) All of these
24. The word 'sociology' is made up of two words. They are :
- (A) Societies and logy
(B) Societia and logistia
(C) Socious and logos
(D) Socia and logos
25. Characteristics of sports is :
- (A) Natural action
(B) Physical-mental action
(C) No internal goal
(D) All of these
22. खेल गतिविधि है :
- (A) स्वभाविक
(B) सार्वभौमिक
(C) आत्मप्रेरक और आनन्दमयी
(D) इनमें से सभी
23. खेल राष्ट्रीय एकीकरण की दृष्टि से निम्नलिखित किस प्रकार के अवरोधकों को तोड़ने या हटाने में सहायक है ?
- (A) भाषा की दीवारें
(B) जाति एवं धर्म की दीवारें
(C) नस्ल की दीवारें
(D) ये सभी
24. 'समाजशास्त्र' शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है। ये हैं :
- (A) समाज और तर्क
(B) सोसाइटिया और लॉजिस्टिया
(C) सोसियस और लोगोस
(D) सोसिया और लोगोस
25. खेल की विशेषतायें हैं :
- (A) स्वाभाविक क्रिया
(B) शारीरिक-मानसिक क्रिया
(C) आन्तरिक लक्ष्य नहीं होता
(D) इनमें से सभी

26. Which of the following statements regarding culture is true ?
- (A) Culture is not man-made
(B) Culture is not a process of seeing
(C) Culture is transferred
(D) All of these
27. The progress and decline of any Country depends on :
- (A) Community disintegration
(B) Social disintegration
(C) National Integration
(D) None of these
28. Which country does yoga originate from
- (A) Bangladesh
(B) Thailand
(C) China
(D) India
29. When first International Yoga day is observed in India ?
- (A) 21 June, 2014
(B) 21 June, 2015
(C) 21 June, 2016
(D) None of the above
26. संस्कृति के सम्बन्ध में निम्नलिखित में से कौन-सा कथन सत्य है ?
- (A) संस्कृति मानव-निर्मित नहीं है
(B) संस्कृति देखने की प्रक्रिया नहीं है
(C) संस्कृति हस्तान्तरित की जाती है
(D) इनमें से सभी
27. किसी भी देश की उन्नति तथा अवनति किस पर निर्भर करती है :
- (A) सामुदायिक विघटन पर
(B) सामाजिक विघटन पर
(C) राष्ट्रीय एकता पर
(D) इनमें से कोई नहीं
28. योग की उत्पत्ति किस देश से हुई है
- (A) बांग्लादेश
(B) थाईलैण्ड
(C) चीन
(D) भारत
29. भारत में पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया गया ?
- (A) 21 जून, 2014
(B) 21 जून, 2015
(C) 21 जून, 2016
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

30. What is the true meaning of yoga ?

- (A) Spiritual union
- (B) Attaining freedom
- (C) Physical Education
- (D) All of these

30. योग का सही अर्थ क्या है ?

- (A) आध्यात्मिक संघ
- (B) स्वतंत्रता प्राप्त करना
- (C) शारीरिक शिक्षा
- (D) इनमें से सभी

31. There are eight stages of training for a yogi. What is the final stage ?

- (A) Samadhi
- (B) Niyama
- (C) Pratyahara
- (D) Yamas

31. एक योगी के लिए प्रशिक्षण के आठ चरण होते हैं। अंतिम चरण क्या है ?

- (A) समाधि
- (B) नियम
- (C) प्रत्याहार
- (D) यम

32. How many stages are in Surya Namaskar ?

- (A) 8
- (B) 10
- (C) 12
- (D) 14

32. सूर्य नमस्कार में कितनी स्थितियाँ होती हैं ?

- (A) 8
- (B) 10
- (C) 12
- (D) 14

33. When Vajrasana is done ?

- (A) Before eating
- (B) After eating
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of the above

33. वज्रासन को कब किया जाता है ?

- (A) खाना खाने से पहले
- (B) खाना खाने के बाद
- (C) दोनों (A) एवं (B)
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

34. Which asana is related to the cultural posture ?
- (A) Padmasana
(B) Vajrasana
(C) Sukhasana
(D) Shavasana
35. What is Pranayama ?
- (A) Control of breath
(B) Control over the soul
(C) Regulation of breath
(D) All of the above
36. Anulom-Viloma is one :
- (A) Yoga Asana
(B) Yoga Pranayama
(C) Name of the game
(D) All of the above
37. The order of 'Niyama' in Ashtanga Yoga is :
- (A) First
(B) Second
(C) Third
(D) Eighth
38. What are the main components of Pranayama ?
- (A) Kumbhak
(B) Rechak
(C) Purak
(D) All of these
34. कौन-सा आसन सांस्कृतिक मुद्रा से सम्बन्धित है ?
- (A) पद्मासन
(B) वज्रासन
(C) सुखासन
(D) शवासन
35. प्राणायाम क्या है ?
- (A) साँस पर नियन्त्रण
(B) प्राणों (आत्मा) पर काबू पाना
(C) साँस का नियमन करना
(D) उपर्युक्त सभी
36. अनुलोम-विलोम है एक :
- (A) योग आसन
(B) योग प्राणायाम
(C) खेल का नाम
(D) उपर्युक्त सभी
37. अष्टांग योग में 'नियम' का क्रम है :
- (A) पहला
(B) दूसरा
(C) तीसरा
(D) आठवाँ
38. प्रणायाम के मुख्य घटक कौन-से हैं ?
- (A) कुम्भक
(B) रेचक
(C) पूरक
(D) इनमें से सभी

39. The hallmark of good health is :
- (A) Sleeping
(B) To be fat
(C) Thinning
(D) Strong Muscles
40. A disease spread by contaminated food is :
- (A) Cholera
(B) Jaundice
(C) Malaria
(D) Plague
41. Which of these is not a common COVID-19 symptom ?
- (A) Blurred vision
(B) Cough
(C) Unusual fatigue
(D) Inability to taste or smell
42. The energy providing elements are respectively :
- (A) Carbohydrate, Fat, Protein
(B) Fat, Carbohydrate, Protein
(C) Carbohydrate, Protein, Fat
(D) Protein, Fat, Carbohydrate
39. अच्छे स्वास्थ्य की पहचान है :
- (A) सोना
(B) मोटा होना
(C) पतला होना
(D) दृढ़ मांसपेशियां
40. संदूषित भोजन से फैलने वाला रोग है :
- (A) हैजा
(B) पीलिया
(C) मलेरिया
(D) प्लेग
41. इनमें से कौन एक सामान्य COVID-19 लक्षण नहीं है ?
- (A) धुंधली दृष्टि
(B) खाँसी
(C) असामान्य थकान
(D) स्वाद या गंध में असमर्थता
42. क्रमशः ऊर्जा प्रदाता तत्व हैं :
- (A) कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन
(B) वसा, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन
(C) कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा
(D) प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट

43. What is the source of instant energy ?
- (A) Fat
(B) Protein
(C) Vitamin
(D) Carbohydrate
44. How many elements are there in a balanced diet ?
- (A) 2
(B) 4
(C) 6
(D) 5
45. What the first Aider called ?
- (A) First aid assistant
(B) First aid Former assistant
(C) First Aid
(D) None of these
46. What is the quality of a primary assistant ?
- (A) Patient
(B) Dexterity
(C) Clever
(D) All of the above
43. तुरन्त ऊर्जा का स्रोत क्या है ?
- (A) वसा
(B) प्रोटीन
(C) विटामिन
(D) कार्बोहाइड्रेट
44. सन्तुलित आहार के कुल कितने तत्व होते हैं ?
- (A) 2
(B) 4
(C) 6
(D) 5
45. प्राथमिक सहायताकर्ता को क्या कहेंगे ?
- (A) प्राथमिक चिकित्सा सहायक
(B) प्राथमिक चिकित्सा पूर्व सहायक
(C) प्राथमिक सहायता
(D) इनमें से कोई नहीं
46. प्राथमिक सहायक का क्या गुण है ?
- (A) धैर्यवान
(B) निपुणता
(C) चतुर
(D) उपरोक्त सभी

47. What is the main reason for sprains ?
- (A) Broken bone
(B) Moving of the end of the bone
(C) Pulling or rupture of ligament joints
(D) None of the above
48. What is necessary before treatment ?
- (A) Understanding the disease
(B) Knowing the reason
(C) Understanding the condition
(D) All of the above
49. For immediate treatment of injuries, what is a four step program called ?
- (A) R.C.I.E.
(B) R.I.C.E.
(C) C.R.I.E.
(D) E.C.I.R.
47. मोच आने का मुख्य कारण क्या है ?
- (A) टूटी हुई हड्डी
(B) हड्डी के छोर का जगह से हिलना
(C) खिंचना या लिगामेण्ट्स के जोड़ों का फटना
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
48. उपचार से पूर्व क्या जरूरी है ?
- (A) रोग को समझना
(B) कारण जानना
(C) स्थिति को समझना
(D) उपरोक्त सभी
49. चोटों के तुरन्त उपचार के लिए चार कदम वाले प्रोग्राम को क्या कहा जाता है ?
- (A) आर.सी.आई.ई.
(B) आर.आई.सी.ई.
(C) सी.आर.आई.ई.
(D) ई.सी.आई.आर.

50. Sphygmomanometer is used to measure :
- (A) Blood Haemoglobin
(B) Blood Cholesterol
(C) Blood Pressure
(D) Blood Volume
51. First aid is a :
- (A) Treatment given by a doctor
(B) Physiotherapy
(C) Immediate treatment of a wound, illness or accident
(D) None of these
52. The first aid box should contain :
- (A) Scissors
(B) Bandages
(C) Thermometer
(D) All of the above
53. Under RICE treatment 'R' means :
- (A) Safe
(B) Relaxation (Rest)
(C) Blocked
(D) Identity
54. What is called a strain ?
- (A) Breaking of bone
(B) Swelling of Muscle
(C) Tearing of skin
(D) All of these
50. रिफ़्मोगीनोगीटर का उपयोग मापने के लिए किया जाता है :
- (A) रक्त हीमोग्लोबिन
(B) रक्त कोलेस्ट्रॉल
(C) रक्त दाब
(D) रक्त की मात्रा
51. प्राथमिक चिकित्सा है एक :
- (A) डॉक्टर के द्वारा दिया जाने वाला उपचार
(B) फिज़ियोथेरेपी
(C) किसी घाव, बीमारी अथवा दुर्घटना में किया गया तात्कालिक उपचार
(D) इनमें से कोई नहीं
52. प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स में रहना चाहिए :
- (A) कैंची
(B) पट्टियाँ
(C) थर्मामीटर
(D) उपर्युक्त सभी
53. आर. आई. सी. ई. उपचार के अन्तर्गत 'आर' का मतलब है :
- (A) सुरक्षित
(B) विश्राम
(C) अवरोधित
(D) पहचान
54. स्ट्रेन किसे कहते हैं ?
- (A) हड्डी टूटने को
(B) माँस-पेशी में सूजन आने को
(C) त्वचा फटने को
(D) इनमें से सभी

55. The main causes of injury in sports are :

- (A) Weak physical condition of the player
- (B) Inadequate warming up before participation in sports
- (C) Mentally weak condition of the player
- (D) All of these

56. A player's bone break at more than one place is called :

- (A) Simple fracture
- (B) Multiple fracture
- (C) Green stick fracture
- (D) None of the above

57. What is the stretching of the ligament near the joint beyond one of its maximum limits called ?

- (A) strain
- (B) cramp
- (C) sprain
- (D) contusion

58. Symptoms of fracture are :

- (A) Unbearable pain
- (B) Swelling
- (C) Deformity
- (D) All of these

55. खेलों में चोट लगने के मुख्य कारण हैं

- (A) खिलाड़ी की कमजोर शारीरिक स्थिति
- (B) खेलों में भाग लेने से पूर्व अपर्याप्त गर्माना
- (C) खिलाड़ी की मानसिक रूप से कमजोर स्थिति
- (D) इनमें से सभी

56. खिलाड़ी की एक से अधिक स्थान पर हड्डी टूटने को कहा जाता है :

- (A) साधारण फ्रैक्चर
- (B) मल्टीपल फ्रैक्चर
- (C) ग्रीन स्टिक फ्रैक्चर
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

57. जोड़ के पास लिगामेंट के अपनी एक अधिकतम सीमा से अधिक खिंच जाने को क्या कहते हैं ?

- (A) स्ट्रेन
- (B) क्रैम्प
- (C) स्प्रेन
- (D) कंट्यूशन

58. अस्थि भंग के लक्षण हैं :

- (A) असहनीय पीड़ा
- (B) सूजन
- (C) विरूपता
- (D) इनमें से सभी

59. The dislocation of a bone from its place is called :
- (A) Fracture
(B) Dislocation
(C) Depression
(D) Sprain
59. हड्डी का अपने स्थान से खिसकना कहलाता है :
- (A) फ्रैक्चर
(B) डिस्लोकेशन
(C) डिप्रेशन
(D) मोच
60. How many times a healthy person breathes in a minute ?
- (A) 12-14 times
(B) 10-20 times
(C) 20-25 times
(D) 15-18 times
60. एक स्वस्थ व्यक्ति एक मिनट में कितनी बार साँस लेता है ?
- (A) 12-14 बार
(B) 10-20 बार
(C) 20-25 बार
(D) 15-18 बार
61. Which quality is essential for a primary assistant ?
- (A) Calm Nature
(B) Ability to take quick decisions
(C) Efficiency and gentleness in behavior
(D) All of these
61. प्राथमिक सहायक के लिए कौन-सा गुण अनिवार्य है ?
- (A) शान्त स्वभाव
(B) तुरन्त निर्णय लेने की क्षमता
(C) व्यवहार में कुशलता एवं नम्रता
(D) ये सभी

62. Match List-I with List-II and select the correct answer :

List-I		List-II	
a. Pranayama	i. Shoulder		
b. Ball and Socket joint	ii. Attach muscle to bone		
c. Tendons	iii. Control of breath		
d. Cell	iv. Smallest unit of human body		

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

63. How does food move through your digestive tract ?

- (A) By gravity
 (B) By wavelike muscle contractions
 (C) By cilia
 (D) By chemical absorption

62. सूची-I से सूची-II का मिलान करें और सही उत्तर का चयन करें :

सूची-I		सूची-II	
a. प्राणायाम	i. कंधा		
b. बॉल एण्ड सॉकेट जोड़	ii. हड्डी को माँसपेशी से जोड़ना		
c. टेंडन	iii. साँस का नियन्त्रण		
d. कोशिका	iv. मानव शरीर की सबसे छोटी इकाई		

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

63. भोजन आपके पाचन नाल में कैसे चलता है ?

- (A) गुरुत्वाकर्षण द्वारा
 (B) तरंग सदृश पेशी संकुचन द्वारा
 (C) सिलिया द्वारा
 (D) रासायनिक अवशोषण द्वारा

64. The voice box is also known as the
- (A) Alveoli
(B) Trachea
(C) Larynx
(D) Motormouth
65. What does the liver do to help digestion ?
- (A) Makes important enzymes
(B) Neutralizes stomach acid
(C) Produces bile
(D) Regulates insulin
66. Respiration involves one of the following sets of processes :
- (A) Inspiration, exchange of gases, expiration
(B) Aspiration, inspiration, expiration
(C) External, Internal and Expiration
(D) None of the above
67. Who controls the various parts of the human body ?
- (A) Circulatory system
(B) Nervous system
(C) Digestive system
(D) Respiratory system
64. वॉयस बॉक्स को के रूप में भी जाना जाता है।
- (A) एल्वियोली
(B) श्वासनली
(C) स्वरयंत्र
(D) मोटरमाउथ
65. लिवर पाचन में मदद के लिए क्या करता है ?
- (A) महत्वपूर्ण एंजाइम बनाता है
(B) पेट के एसिड को निष्क्रिय करता है
(C) पित्त का उत्पादन करता है
(D) इंसुलिन को नियंत्रित करता है
66. श्वसन में प्रक्रियाओं के निम्नलिखित सेटों में से एक शामिल होता है :
- (A) निश्वसन, गैसों का आदान-प्रदान, उच्छ्वसन
(B) प्रश्वास, निश्वसन, उच्छ्वसन
(C) बाहरी, आंतरिक और उच्छ्वसन
(D) उपरोक्त में से कोई भी नहीं
67. मानव शरीर के विभिन्न अंगों पर कौन नियन्त्रण करता है ?
- (A) परिसंचरण तंत्र
(B) तन्त्रिका तंत्र
(C) पाचन तंत्र
(D) श्वसन प्रणाली

68. Which of these best maintains intestinal health ?
- (A) Starches
(B) Vitamins
(C) Fiber
(D) Fat
69. Which value is given more priority in sports competition ?
- (A) struggle
(B) breaking the rules
(C) sportsmanship
(D) winning by any means
70. Every yoga teacher must start the practice session with :
- (A) Pranayama
(B) Asana
(C) Kriya
(D) Silence
71. The following is not a source of Vitamin :
- (A) Milk
(B) Amla
(C) Lemon
(D) Green chilli
68. इनमें से कौन आंतों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखता है ?
- (A) स्टार्च
(B) विटामिन
(C) फाइबर
(D) वसा
69. खेल प्रतियोगिता में किस मूल्य को अधिक प्राथमिकता दी जाती है ?
- (A) संघर्ष को
(B) नियम तोड़ने को
(C) खेल भावनाओं को
(D) किसी भी प्रकार से जीत प्राप्त करना
70. प्रत्येक योग शिक्षक को अभ्यास सत्र की शुरुआत किसके साथ करनी चाहिए ?
- (A) प्राणायाम
(B) आसन
(C) क्रिया
(D) मौन
71. निम्नलिखित विटामिन का स्रोत नहीं है :
- (A) दूध
(B) आँवला
(C) नींबू
(D) हरी मिर्च

72. What are the components of physical fitness ?

- (A) Strength
- (B) Power
- (C) Speed
- (D) All of the above

73. The term related to AIDS is :

- (A) HOV
- (B) HIV
- (C) HOD
- (D) HOW

74. What does the '19' in 'COVID-19' refer to ?

- (A) There are 19 variants of the corona virus
- (B) There are 19 symptoms of corona virus disease
- (C) This is the 19th corona virus pandemic
- (D) The corona virus and the disease it causes were identified in 2019

72. शारीरिक दक्षता के कौन-कौन से घटक हैं ?

- (A) ताकत
- (B) शक्ति
- (C) गति
- (D) उपर्युक्त सभी

73. एड्स से सम्बन्धित शब्दावली है :

- (A) एच. ओ. वी.
- (B) एच. आई. वी.
- (C) एच. ओ. डी
- (D) एच. ओ. डब्ल्यू.

74. 'कोविड-19' में '19' का क्या अर्थ है ?

- (A) कोरोना वायरस के 19 प्रकार हैं
- (B) कोरोना वायरस रोग के 19 लक्षण हैं
- (C) यह 19वीं कोरोना वायरस महामारी है
- (D) कोरोना वायरस और इससे होने वाली बीमारी की पहचान 2019 में की गई थी

75. Games are related to the development of the child in which area ?

- (A) Physical
- (B) Mental
- (C) Emotional
- (D) All of these

76. Human blood contains :

- (A) R.B.C.
- (B) W.B.C.
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of the above

77. How many types of joints are there mainly ?

- (A) Three
- (B) Two
- (C) Ten
- (D) Twelve

78. Which is the medium of developing social environment ?

- (A) Neighbourhood
- (B) Home
- (C) School
- (D) All of these

75. खेल बच्चे के किस क्षेत्र में विकास से सम्बन्धित होते हैं ?

- (A) शारीरिक
- (B) मानसिक
- (C) संवेगात्मक
- (D) इनमें से सभी

76. मानव रक्त में होती है :

- (A) आर.बी.सी.
- (B) डब्लू.बी.सी.
- (C) दोनों (A) एवं (B)
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

77. सन्धियाँ मुख्यतः कितने प्रकार की होती हैं ?

- (A) तीन
- (B) दो
- (C) दस
- (D) बारह

78. सामाजिक वातावरण विकसित करने का माध्यम कौन-सा है ?

- (A) पास-पड़ोस
- (B) घर
- (C) विद्यालय
- (D) इनमें से सभी

79. Sports are helpful in breaking or removing which barriers from the point of view of national integration ?
- (A) Language walls
(B) Cast and religion walls
(C) Race walls
(D) All of the above
80. Which of the following is the largest gland in human body ?
- (A) Thymus
(B) Kidneys
(C) Liver
(D) Pancreas
81. The risk of hemorrhage in human is increased by the deficiency of which vitamin ?
- (A) Vitamin - E
(B) Vitamin - H
(C) Vitamin - K
(D) Vitamin - B
82. Paschimottana asana is a lying posture :
- (A) Yes
(B) No
(C) Don't know
(D) None of the above
79. खेल राष्ट्रीय एकीकरण की दृष्टि से किन अवरोधकों को तोड़ने या हटाने में सहायक है ?
- (A) भाषा की दीवारें
(B) जाति एवं धर्म की दीवारें
(C) नस्ल की दीवारें
(D) उपर्युक्त सभी
80. निम्नलिखित में से कौन मानव शरीर की सबसे बड़ी ग्रंथि है ?
- (A) थाइमस
(B) गुर्दे
(C) लिवर
(D) अग्न्याशय
81. मनुष्य में हैमरेज का खतरा किस विटामिन की कमी से बढ़ जाता है ?
- (A) विटामिन-ई
(B) विटामिन-एच
(C) विटामिन-के
(D) विटामिन-बी
82. पश्चिमोत्तान आसन लेटकर किया जाने वाला आसन है :
- (A) हाँ
(B) नहीं
(C) पता नहीं
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

83. Order the following

1. Asana
2. Pranayam
3. Yam
4. Pratyahara
5. Niyam

- (A) 3, 5, 1, 2, 4
(B) 3, 5, 4, 1, 2
(C) 5, 4, 2, 3, 1
(D) 1, 4, 3, 5, 2

84. Tissues are formed by :

- (A) Itself
(B) Nutritionally
(C) Meeting of cells
(D) Accidental

85. The heart is made up of which muscles ?

- (A) cardiac muscles
(B) voluntary muscles
(C) involuntary muscles
(D) none of the above

86. Types of First Aid is :

- (A) Self help
(B) First-Aid
(C) Both (A) & (B)
(D) None of these

83. निम्न का क्रम बताएं

1. आसन
2. प्राणायाम
3. यम
4. प्रत्याहार
5. नियम

- (A) 3, 5, 1, 2, 4
(B) 3, 5, 4, 1, 2
(C) 5, 4, 2, 3, 1
(D) 1, 4, 3, 5, 2

84. ऊतकों का निर्माण होता है :

- (A) अपने आप
(B) पोषण से
(C) कोशिकाओं के मिलने से
(D) आकस्मिक रूप से

85. हृदय किन मांसपेशियों से बना होता है ?

- (A) कार्डियक मांसपेशियां
(B) ऐच्छिक मांसपेशियां
(C) अनैच्छिक मांसपेशियां
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

86. प्राथमिक उपचार का प्रकार है :

- (A) स्वयं सहायता
(B) प्राथमिक सहायता
(C) (A) व (B) दोनों
(D) इनमें से कोई नहीं

87. How many ribs are there in the human skeleton?

- (A) 6
- (B) 14
- (C) 24
- (D) 13

88. How many liters of air are always filled in the lungs under normal condition?

- (A) 1 liter
- (B) 2.5 liters
- (C) 2 liters
- (D) 4 liters

89. When did the 'Fit India Movement' begin?

- (A) 29 August, 2020
- (B) 29 August, 2019
- (C) 21 June, 2015
- (D) None of these

87. मनुष्य के कंकाल में कितनी पसलियाँ होती हैं ?

- (A) 6
- (B) 14
- (C) 24
- (D) 13

88. सामान्य अवस्था में फेफड़ों में कितने लीटर वायु सदैव भरी रहती है ?

- (A) 1 लीटर
- (B) 2.5 लीटर
- (C) 2 लीटर
- (D) 4 लीटर

89. 'फिट इंडिया मूवमेंट' की शुरुआत कब हुई थी ?

- (A) 29 अगस्त, 2020
- (B) 29 अगस्त, 2019
- (C) 21 जून, 2015
- (D) इनमें से कोई नहीं

90. In living beings, food is needed for the attainment of :

- (A) Oxygen
- (B) Water
- (C) Organic matter
- (D) Energy

91. Yoga is made of which Sanskrit dhatu? <https://www.ccsustudy.com>

- (A) 'Yok'
- (B) 'Yuj'
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of the above

92. Shavasana and makarasana are :

- (A) Pranayama
- (B) Corrective asanas
- (C) Relaxation posture
- (D) Meditation Posture

90. जीवित प्राणियों में भोजन की आवश्यकता किराकी प्राप्ति के लिए होती है ?

- (A) ऑक्सीजन
- (B) जल
- (C) ऑर्गेनिक पदार्थ
- (D) ऊर्जा

91. योग संस्कृत की किस धातु से बना है ?

- (A) 'योक'
- (B) 'युज'
- (C) दोनों (A) एवं (B)
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

92. शवासन व मकरासन हैं :

- (A) प्राणायाम
- (B) सुधारात्मक आसन
- (C) विश्रामात्मक मुद्रा
- (D) ध्यानात्मक मुद्रा

93. Ability to compress muscles excessively over time is called :

- (A) strength
- (B) strength endurance
- (C) speed
- (D) flexibility

94. Most Vitamin-C is found in :

- (A) Bananas
- (B) Oranges
- (C) Amla
- (D) Mango

95. Where is the sternum located ?

- (A) Foot
- (B) Palm
- (C) Cranium
- (D) Thorax

96. What is prompt management of Strain, Sprain and Tendon injury ?

- (A) Infrared lamp
- (B) Use of ice bag
- (C) Using hot water bag
- (D) None of the above

93. समय-समय पर मांसपेशियों को अत्यधिक संकुचित करने की योग्यता कहलाती है :

- (A) ताकत
- (B) शक्ति सहनशीलता
- (C) गति
- (D) लचीलापन

94. सबसे अधिक विटामिन-सी पाया जाता है :

- (A) केले में
- (B) सन्तरे में
- (C) आंवले में
- (D) आम में

95. स्टरनम कहाँ पर होती है ?

- (A) पाँव
- (B) हथेली
- (C) कपाल
- (D) वक्ष

96. स्ट्रेन, स्प्रेन और टेण्डन इंजरी के त्वरित प्रबन्धन क्या हैं ?

- (A) इन्फ्रारेड लैम्प
- (B) बर्फ की थैली का प्रयोग
- (C) गर्म पानी की थैली का प्रयोग
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

97. Identify the longest cell in the human body from the list given below :
- (A) Nerve cells
(B) Gland cells
(C) Bone cells
(D) Muscle cells
98. A substance needed by the body for growth, energy, repair and maintenance is called a
- (A) Nutrient
(B) Carbohydrate
(C) Calorie
(D) Fatty acid
99. Food passes through the stomach directly by
- (A) The large intestine
(B) The small intestine
(C) The heart
(D) The pancreas
97. नीचे दी गई सूची से मानव शरीर में सबसे लंबी कोशिका की पहचान करें :
- (A) तंत्रिका कोशिकाएं
(B) ग्रंथि कोशिकाएं
(C) अस्थि कोशिकाएं
(D) मांसपेशियों की कोशिकाएं
98. शरीर द्वारा वृद्धि, ऊर्जा, मरम्मत और रख-रखाव के लिए आवश्यक पदार्थ को कहा जाता है।
- (A) पोषक तत्व
(B) कार्बोहाइड्रेट
(C) कैलोरी
(D) फैटी एसिड
99. भोजन पेट में सीधे द्वारा गुजरता है।
- (A) बड़ी आँत
(B) छोटी आँत
(C) दिल
(D) अग्न्याशय

100. The amount of blood pumped by heart in one beat is called :

- (A) Tidal volume
- (B) Stroke volume
- (C) Blood volume
- (D) Residual volume

100. हृदय द्वारा एक धड़कन में पंप किए गए रक्त की मात्रा कहलाती है :

- (A) ज्वारीय मात्रा
- (B) स्ट्रोक मात्रा
- (C) रक्त मात्रा
- (D) अवशिष्ट मात्रा