

A
(20823)
U. G.-IV Sem.

Date-Stamp to be affixed here

CC-4001(BC)

B. Sc./B. Com. (IV Semester) Examination, June 2023

CO-CURRICULAR COURSE (UNDER N.E.P.)

PHYSICAL EDUCATION & YOGA

[Paper Code : Z-040401]

Booklet Series

R

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

Roll No. (in figures)

अनुक्रमांक (अंकों में)

Roll No. (in words)

अनुक्रमांक (शब्दों में)

Enrolment No. (in figures)

Name of College

कॉलेज का नाम

Question Booklet Number

111351

[Maximum Marks : 75]

[अधिकतम अंक : 75]

[Time : 2 Hours]

[समय : 2 घण्टे]

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) (1)

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 गए 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. The scope of Physical Education contains :
 - (A) Exercises
 - (B) Sports
 - (C) Self-defence activities
 - (D) All of the above
2. What training should be doing lose weight?
 - (A) Running
 - (B) Yoga
 - (C) Hard exercises
 - (D) All of the above
3. What is essential component of a healthy life-style?
 - (A) Good nutrition
 - (B) Exercise
 - (C) Maintaining a calorie balance
 - (D) All of the above
1. शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र के अंतर्गत आते हैं :
 - (A) व्यायाम
 - (B) खेल
 - (C) आत्मरक्षक क्रियायें
 - (D) उपरोक्त सभी
2. शारीरिक वजन कम करने के लिए कौन-सी ट्रेनिंग करना चाहिए ?
 - (A) दौड़ना
 - (B) योग
 - (C) कठिन व्यायाम
 - (D) उपरोक्त सभी
3. स्वस्थ जीवनचर्या का आवश्यक तत्व क्या है ?
 - (A) अच्छा पोषण
 - (B) व्यायाम
 - (C) संतुलित कैलोरी
 - (D) उपरोक्त सभी

4. What do you do for fun ?
- (A) Playing games
- (B) Service
- (C) Making home
- (D) Rest in home
5. Why is fitness important to life-style ?
- (A) Help in manage weight
- (B) Improve in brain health
- (C) Improve in ability
- (D) All of the above
6. One gram protein is equal to :
- (A) 9 k. cal.
- (B) 4.1 k. cal.
- (C) 1.4 k. cal.
- (D) 10 k. cal.
4. आप आनंद के लिए क्या करेंगे ?
- (A) खेल खेलना
- (B) नौकरी
- (C) घर बनाना
- (D) घर में आराम
5. स्वस्थ जीवन-शैली के लिए स्वास्थ्य का महत्त्व क्यों है ?
- (A) वजन प्रबन्धन में सहायता
- (B) मस्तिष्क स्वस्थता
- (C) क्षमता विकास
- (D) उपरोक्त सभी
6. एक ग्राम प्रोटीन बराबर होती है :
- (A) 9 k. cal.
- (B) 4.1 k. cal.
- (C) 1.4 k. cal.
- (D) 10 k. cal.

7. When was 'National Sports Day' start in India ?

(A) 1947

(B) 1896

(C) 1995

(D) 2014

8. Sports performance depends on :

(A) Time

(B) Practice

(C) Money

(D) Friend

7. भारत में 'राष्ट्रीय खेल दिवस' कब प्रारंभ हुआ था ?

(A) 1947

(B) 1896

(C) 1995

(D) 2014

8. खेल प्रदर्शन निर्भर है :

(A) समय पर

(B) अभ्यास पर

(C) धन पर

(D) मित्र पर

9. Health depends on :

(A) Exercise

(B) Environment

(C) Nutrition

(D) All of the above

10. Balanced diet is essential for :

(A) Good habits

(B) Mental fitness

(C) Proper growth and development

(D) Physical fitness

9. स्वास्थ्य निर्भर है :

(A) व्यायाम पर

(B) पर्यावरण पर

(C) पोषण पर

(D) उपरोक्त सभी

10. संतुलित आहार की आवश्यकता होती है :

(A) अच्छी आदतों के लिए

(B) मानसिक स्वास्थ्य के लिए

(C) उचित वृद्धि एवं विकास के लिए

(D) शारीरिक स्वास्थ्य के लिए

11. The rich source of calcium is :

(A) Mango

(B) Egg

(C) Milk

(D) Butter

12. Blood contains :

(A) R.B.C.

(B) W.B.C.

(C) Haemoglobin

(D) All of the above

13. What is the normal Hb level for male?

(A) 20-30 g/dl

(B) 14-18 g/dl

(C) 100-120 g/dl

(D) 2-4 g/dl

11. कैल्शियम का प्रमुख स्रोत है :

(A) आम

(B) अण्डा

(C) दूध

(D) मक्खन

12. रक्त में होता है :

(A) आर.बी.सी.

(B) डब्ल्यू. बी. सी.

(C) हीमोग्लोबिन

(D) उपरोक्त सभी

13. पुरुष का सामान्य हीमोग्लोबिन स्तर कितना होता है ?

(A) 20-30 g/dl

(B) 14-18 g/dl

(C) 100-120 g/dl

(D) 2-4 g/dl

14. Full form of P.E.T. is:

- (A) Post Education Training
- (B) Physical Education Teacher
- (C) Pre Education Teacher
- (D) None of the above

14. पी. ई. टी. का पूर्ण रूप है :

- (A) पोस्ट एजुकेशन ट्रेनिंग
- (B) फिजिकल एजुकेशन टीचर
- (C) प्री एजुकेशन टीचर
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

15. 'National Game' of India is:

- (A) Football
- (B) Cricket
- (C) Kabaddi
- (D) Hockey

15. भारत का 'राष्ट्रीय खेल' है :

- (A) फुटबॉल
- (B) क्रिकेट
- (C) कबड्डी
- (D) हॉकी

16. The rich source of Vitamin-D is:

- (A) Milk
- (B) Curd
- (C) Sunlight
- (D) Butter

16. विटामिन-डी का प्रमुख स्रोत है :

- (A) दूध
- (B) दही
- (C) सूर्य का प्रकाश
- (D) मक्खन

17. "Physical Education is a teaching process" based upon :
- (A) Physical activities
(B) Social activities
(C) Social value
(D) All of the above
18. Sunlight is source of:
- (A) Vitamin-A
(B) Vitamin-B
(C) Vitamin-D
(D) Vitamin-K
19. Physical Education is origin of which country?
- (A) India
(B) England
(C) Russia
(D) Greece
20. How many teams are of traditional game 'Satoliya'?
- (A) Four
(B) Three
(C) Two
(D) Five
17. "शारीरिक शिक्षा एक शिक्षण प्रक्रिया है" इसका आधार है :
- (A) शारीरिक क्रियायें
(B) सामाजिक क्रियायें
(C) सामाजिक मूल्य
(D) उपरोक्त सभी
18. सूर्य का प्रकाश स्रोत है :
- (A) विटामिन-A का
(B) विटामिन-B का
(C) विटामिन-D का
(D) विटामिन-K का
19. शारीरिक शिक्षा का उद्गम किस देश को माना जाता है ?
- (A) भारत
(B) इंग्लैण्ड
(C) रूस
(D) ग्रीस
20. पारम्परिक खेल 'सतोलिया' में कितनी टीम होती हैं ?
- (A) चार
(B) तीन
(C) दो
(D) पाँच

21. Full form of Y.M.C.A. is :

- (A) Youth Men's Christian Association
- (B) Young Men's Christian Art
- (C) Young Men's Christian Association
- (D) None of the above

22. Physical Education aims is :

- (A) Social development
- (B) Intellectual development
- (C) All-round development
- (D) None of the above

23. Physical Education is concerned

with :

- (A) Exercise
- (B) Asanas
- (C) Sports Events
- (D) All of the above

21. वाई.एम.सी.ए. का पूर्ण रूप है :

- (A) यूथ मेन्स क्रिश्चियन एसोसिएशन
- (B) यंग मेन्स क्रिश्चियन आर्ट
- (C) यंग मेन्स क्रिश्चियन एसोसिएशन
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

22. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य है :

- (A) सामाजिक विकास
- (B) बौद्धिक विकास
- (C) सर्वांगीण विकास
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

23. शारीरिक शिक्षा का सम्बन्ध है :

- (A) व्यायाम से
- (B) आसन से
- (C) खेल क्रियाओं से
- (D) उपरोक्त सभी

24. A man's physical abilities are develop by Physical Education, they are :
- (A) Mental
- (B) Physical
- (C) Social
- (D) All of the above
24. शारीरिक शिक्षा द्वारा व्यक्ति की क्षमताओं का विकास होता है, हैं :
- (A) मानसिक
- (B) शारीरिक
- (C) सामाजिक
- (D) उपरोक्त सभी
25. The 'Golden Age' of Education and Physical Education is :
- (A) Ramayana Age
- (B) Mahabharat Age
- (C) Athens Age
- (D) None of the above
25. शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा का 'स्वर्ण युग' है:
- (A) रामायण काल
- (B) महाभारत काल
- (C) एथेन्स युग
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
26. For the success of the objectives of Physical Education which of the following are necessary?
- (A) Adequate Equipments
- (B) Suitable Ground
- (C) Adequate Resources
- (D) All of the above
26. शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों में सफलता हेतु निम्न में से कौन आवश्यक हैं :
- (A) पर्याप्त उपकरण
- (B) अनुकूल मैदान
- (C) पर्याप्त संसाधन
- (D) उपरोक्त सभी

27. Rhythmic exercises in Physical Education are ?

- (A) Lazium
- (B) Dumbble
- (C) Mass P. T.
- (D) All of the above

27. शारीरिक शिक्षा में तालबद्ध व्यायाम होते हैं :

- (A) लेजियम
- (B) डम्बल
- (C) मास पी. टी.
- (D) उपरोक्त सभी

28. In which century did 'Physical Education' find a place in the field of education ?

- (A) 17th Century
- (B) 18th Century
- (C) 19th Century
- (D) 20th Century

28. 'शारीरिक शिक्षा' को शिक्षा के क्षेत्र में किस शताब्दी में स्थान प्राप्त हुआ ?

- (A) 17वीं शताब्दी
- (B) 18वीं शताब्दी
- (C) 19वीं शताब्दी
- (D) 20वीं शताब्दी

29. Sources of 'Health Teaching' are :

(A) Schools

(B) Families

(C) Teachers

(D) All of the above

30. 'Health Education' is concern with :

(A) Mental health

(B) Social health

(C) Physical health

(D) All of the above

29. 'स्वास्थ्य शिक्षण' के स्रोत हैं :

(A) विद्यालय

(B) परिवार

(C) शिक्षक

(D) उपरोक्त सभी

30. 'स्वास्थ्य शिक्षा' सम्बन्धित है :

(A) मानसिक स्वास्थ्य से

(B) सामाजिक स्वास्थ्य से

(C) शारीरिक स्वास्थ्य से

(D) उपरोक्त सभी

31. The active institute of health programmes is :
- (A) Indian Red Cross Society
(B) Indian Council for Child Welfare
(C) World Health Organization
(D) All of the above
32. The function of diet in human body is:
- (A) To provide energy
(B) Growth and development
(C) Immunity development
(D) All of the above
33. The component of physical fitness is :
- (A) Speed
(B) Strength
(C) Flexibility
(D) All of the above
31. स्वास्थ्य कार्यक्रमों हेतु सक्रिय संस्था है :
- (A) भारतीय रेड क्रॉस सोसाइटी
(B) भारतीय बाल कल्याण परिषद्
(C) विश्व स्वास्थ्य संगठन
(D) उपरोक्त सभी
32. शरीर में आहार का कार्य है :
- (A) ऊर्जा प्रदान करना
(B) वृद्धि एवं विकास
(C) प्रतिरक्षण विकास
(D) उपरोक्त सभी
33. शारीरिक फिटनेस का घटक है :
- (A) गति
(B) ताकत
(C) लचीलापन
(D) उपरोक्त सभी

34. How many parts are in Ashtang Yoga?

(A) Four

(B) Two

(C) Eight

(D) Ten

34. अष्टांग योग के कितने अंग होते हैं ?

(A) चार

(B) दो

(C) आठ

(D) दस

35. This is not a Asana from the following:

(A) Trikonasana

(B) Anulom-Vilom

(C) Tadasana

(D) Parvatasana

35. निम्न में से यह एक आसन नहीं है :

(A) त्रिकोणासन

(B) अनुलोम-विलोम

(C) ताड़ासन

(D) पर्वतासन

36. What type of Yoga is Kapalabhati?

(A) Pranayama

(B) Asana

(C) Meditation

(D) None of the above

36. कपालभाति किस प्रकार का योग है ?

(A) प्राणायाम

(B) आसन

(C) ध्यान

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

37. The fourth part of the Ashtang Yoga is:

(A) Dharana

(B) Samadhi

(C) Pranayama

(D) Yama

37. अष्टांग योग का चौथा अंग है :

(A) धारणा

(B) समाधि

(C) प्राणायाम

(D) यम

38. The last part of the Ashtang Yoga

is :

(A) Yama

(B) Niyama

(C) Samadhi

(D) Pranayama

38. अष्टांग योग का अंतिम अंग निम्न

है :

(A) यम

(B) नियम

(C) समाधि

(D) प्राणायाम

39. The benefit of Yoga is:

(A) Concentration

(B) Fitness

(C) Flexibility

(D) All of the above

39. योग का लाभ है :

(A) ध्यान

(B) स्वस्थता

(C) लचीलापन

(D) उपरोक्त सभी

40. The seventh part of Ashtang Yoga is: 40. अष्टांग योग का सातवाँ अंग है :

(A) Yama

(B) Asana

(C) Dharana

(D) Samadhi

(A) यम

(B) आसन

(C) धारणा

(D) समाधि

41. Full form of B. P. is :

(A) Bad Pressure

(B) Blood Pollution

(C) Blood Pressure

(D) Bad Part

41. बी. पी. का पूर्ण रूप है :

(A) बैड प्रेशर

(B) ब्लड पॉल्यूशन

(C) ब्लड प्रेशर

(D) बैड पार्ट

42. The general B. P. of a human is :

(A) 40–100 mm Hg

(B) 50–80 mm Hg

(C) 120–200 mm Hg

(D) 80–120 mm Hg

42. एक व्यक्ति का सामान्य रक्तचाप (बी.पी.)

होता है :

(A) 40–100 mm Hg

(B) 50–80 mm Hg

(C) 120–200 mm Hg

(D) 80–120 mm Hg

43. The one of the parts of fitness is :

(A) Education

(B) Economic

(C) Speed

(D) None of the above

44. The B. P. related to this body system :

(A) Digestive System

(B) Skeleton System

(C) Circulatory System

(D) Respiratory System

45. The benefit of Bhujangasana in this body part :

(A) Mind

(B) Heart

(C) Eyes

(D) Waist

43. शारीरिक स्वस्थता का एक तत्व निम्न भी है :

(A) शिक्षा

(B) आर्थिक

(C) गति

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

44. रक्तचाप इस शरीर तंत्र से सम्बन्धित है :

(A) पाचन तंत्र

(B) कंकाल तंत्र

(C) परिसंचरण तंत्र

(D) श्वसन तंत्र

45. भुजंगासन का फायदा शरीर के इस अंग में होता है :

(A) दिमाग

(B) हृदय

(C) आँख

(D) कमर

46. The component of balanced diet is :

(A) Fat

(B) Protein

(C) Water

(D) All of the above

47. How many components in balanced diet are?

(A) Two

(B) Ten

(C) Six

(D) Twenty

48. For a proper health we should take :

(A) Excessive food

(B) Tasty food

(C) To eat less

(D) Balanced diet

46. संतुलित आहार का तत्व है :

(A) वसा

(B) प्रोटीन

(C) जल

(D) उपरोक्त सभी

47. संतुलित आहार के कितने तत्व होते हैं :

(A) दो

(B) दस

(C) छः

(D) बीस

48. सामान्य स्वास्थ्य हेतु हमें लेना चाहिए :

(A) अधिक भोजन

(B) स्वादिष्ट भोजन

(C) कम भोजन

(D) संतुलित आहार

49. The most important thing in 'Balanced Diet' is :
- (A) Protein
(B) Mineral Salt
(C) Carbohydrate
(D) Fat
50. The function of protein in the body is :
- (A) Mental development
(B) Manufacture of energy
(C) Physical development
(D) All of the above
51. The main source of carbohydrate is :
- (A) Sugar
(B) Milk
(C) Egg
(D) None of the above
49. 'संतुलित आहार' में सर्वाधिक महत्वपूर्ण वस्तु है :
- (A) प्रोटीन
(B) खनिज लवण
(C) कार्बोहाइड्रेट
(D) वसा
50. शरीर में प्रोटीन का कार्य है :
- (A) मानसिक विकास
(B) ऊर्जा का उत्पादन
(C) शारीरिक विकास
(D) उपरोक्त सभी
51. कार्बोहाइड्रेट का प्रमुख स्रोत है :
- (A) चीनी
(B) दूध
(C) अण्डा
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

52. The main function of Vitamin-K is:

- (A) To make our bone strong
- (B) To make blood clots
- (C) To manufacture cell
- (D) To make muscles strong

53. The preventive measure/control of 'Diabetes' is:

- (A) Balanced diet
- (B) Proper exercise
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of the above

54. W.H.O. is concerned with:

- (A) Religion
- (B) Psychology
- (C) Organizations concerning health
- (D) None of the above

52. विटामिन-K का प्रमुख कार्य है :

- (A) हड्डियों को मजबूत बनाना
- (B) रक्त का थक्का बनाना
- (C) कोशिका बनाना
- (D) माँसपेशियों को मजबूत बनाना

53. 'मधुमेह' की रोकथाम नियंत्रण का उपाय है :

- (A) संतुलित आहार
- (B) उचित व्यायाम
- (C) (A) एवं (B) दोनों
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

54. विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) सम्बन्धित है:

- (A) धर्म से
- (B) मनोविज्ञान से
- (C) स्वास्थ्य सम्बन्धित संगठनों से
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

55. How many types of Yoga are ?

(A) Ten

(B) Four

(C) Twelve

(D) Eight

55. योग के कितने प्रकार होते हैं ?

(A) दस

(B) चार

(C) बारह

(D) आठ

56. How many positions are in

'Suryanamaskar' ?

(A) Four

(B) Seven

(C) Twelve

(D) Two

56. 'सूर्य नमस्कार' में कितनी स्थितियाँ होती

हैं ?

(A) चार

(B) सात

(C) बारह

(D) दो

57. This is one of the type of Yoga :

(A) Wealth Yoga

(B) Work Yoga

(C) Rajyoga

(D) None of the above

57. योग के प्रकार में से एक यह है :

(A) धन योग

(B) कार्य योग

(C) राजयोग

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

58. 'RBC' are concern with :

(A) Water

(B) Air

(C) Blood

(D) Diet

59. H_2O formula is concern with :

(A) Air

(B) Fire

(C) Water

(D) None of the above

60. For the good health we should do

this:

(A) Balanced diet

(B) Proper exercise

(C) Proper rest

(D) All of the above

58. 'लाल रक्त कणिकाएँ' (RBC) सम्बन्धित है :

(A) जल से

(B) वायु से

(C) रक्त से

(D) आहार से

59. H_2O सूत्र सम्बन्धित है :

(A) वायु से

(B) आग से

(C) जल से

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

60. अच्छे स्वास्थ्य के लिए यह करना

चाहिए :

(A) संतुलित आहार

(B) उचित व्यायाम

(C) पर्याप्त आराम

(D) उपरोक्त सभी

61. The benefit of Anulom-Vilom

Pranayama is :

(A) Posture development

(B) Muscles development

(C) Memory development

(D) None of the above

62. The 'Tadasana' developed :

(A) Fat

(B) Height

(C) Hair

(D) Eye sight

63. This is the type of Yoga :

(A) Bhaktiyoga

(B) Rajyoga

(C) Karmyoga

(D) All of the above

61. अनुलोम-विलोम प्राणायाम का लाभ निम्न

है :

(A) कंकाल विकास

(B) मांसपेशी विकास

(C) याददाश्त का विकास

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

62. 'ताड़ासन' विकसित करता है :

(A) वसा

(B) ऊँचाई

(C) बाल

(D) नेत्र ज्योति

63. योग का प्रकार यह है :

(A) भक्तियोग

(B) राजयोग

(C) कर्मयोग

(D) उपरोक्त सभी

64. Which Asana doing after take food ?
 (A) Bhujangasana
 (B) Shirshasana
 (C) Vajrasana
 (D) Halasana
65. Seventh part of Ashtang Yoga is :
 (A) Niyama
 (B) Asana
 (C) Samadhi
 (D) Dharana
66. The cause of obesity is :
 (A) Proper exercise
 (B) Balanced diet
 (C) Excessive food
 (D) Yoga exercise
64. कौन-सा आसन खाने के बाद किया जा सकता है ?
 (A) भुजंगासन
 (B) शीर्षासन
 (C) वज्रासन
 (D) हलासन
65. अष्टांग योग का सातवाँ अंग है :
 (A) नियम
 (B) आसन
 (C) समाधि
 (D) धारणा
66. मोटापे का कारण है :
 (A) उचित व्यायाम
 (B) संतुलित भोजन
 (C) अधिक भोजन
 (D) योगाभ्यास

67. What is weight management ?

- (A) Overweight
- (B) Underweight
- (C) Weight according to height
- (D) None of the above

68. Which is the meditative Asana ?

- (A) Sidhasana
- (B) Vajrasana
- (C) Padmasana
- (D) All of the above

69. Which is recreational activity ?

- (A) To play Kanche
- (B) Stapu
- (C) Gilli-danda
- (D) All of the above

67. वजन प्रबन्धन क्या है ?

- (A) अधिक वजन
- (B) कम वजन
- (C) ऊँचाई के अनुसार वजन
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

68. ध्यानात्मक आसन कौन-सा है ?

- (A) सिद्धासन
- (B) वज्रासन
- (C) पद्मासन
- (D) उपरोक्त सभी

69. मनोरंजनात्मक क्रियाएँ कौन-सी है ?

- (A) कंचे खेलना
- (B) स्टेपु
- (C) गिल्ली-डंडा
- (D) उपरोक्त सभी

70. How many players are in 'Stapu' Game?

- (A) One
- (B) Ten
- (C) Minimum two
- (D) None of the above

71. 'Hopscotch' related to this traditional game :

- (A) Gilli-danda
- (B) Kanche
- (C) Gutte
- (D) Stapu

72. What material use for 'Kanche'?

- (A) Wood
- (B) Gold
- (C) Silver
- (D) Glass

70. 'स्टेपू' खेल में कितने खिलाड़ी होते हैं ?

- (A) एक
- (B) दस
- (C) कम से कम दो
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

71. 'हॉपस्कोच' निम्न पारम्परिक खेल से सम्बन्धित है :

- (A) गिल्ली-डंडा
- (B) कंचे
- (C) गुट्टे
- (D) स्टेपू

72. 'कंचे' में कौन-सा मेटेरियल प्रयोग होता है ?

- (A) लकड़ी
- (B) सोना
- (C) चाँदी
- (D) काँच

73. What is benefit to recreational activities ?
- (A) Happiness
(B) Less tension
(C) Freshness
(D) All of the above
74. What is 'Gilli-danda' made of ?
- (A) Steel
(B) Silver
(C) Wood
(D) Clay
75. What is the other name of 'Gilli-danda' game ?
- (A) Stapu
(B) Lathi
(C) Viti Dandu
(D) None of the above
73. मनोरंजक गतिविधियों से क्या लाभ प्राप्त होता है ?
- (A) खुशी
(B) तनाव कम होना
(C) ताजगी
(D) उपरोक्त सभी
74. 'गिल्ली-डंडा' किससे बना होता है ?
- (A) इस्पात
(B) चाँदी
(C) लकड़ी
(D) मिट्टी
75. 'गिल्ली-डंडा' खेल का दूसरा नाम क्या है ?
- (A) स्टेपू
(B) लाठी
(C) विति डंडू
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

76. This Asana is related to 76. यह आसन 'सूर्य नमस्कार' से सम्बन्धित है :
- 'Suryanamaskar' ?
- (A) Halasana (A) हलासन
- (B) Bhujangasana (B) भुजंगासन
- (C) Parvatasana (C) पर्वतासन
- (D) Shirshasana (D) शीर्षासन
77. What is 'Pitthu Game' made of? 77. 'पिट्ठू खेल' में पिट्ठू किसका बना होता है ?
- (A) Iron (A) लोहा
- (B) Wood (B) लकड़ी
- (C) Bone (C) हड्डी
- (D) Stone (D) पत्थर
78. How many players are of 'Pitthu Game'? 78. 'पिट्ठू के खेल' में कितने खिलाड़ी होते हैं ?
- (A) 7 (A) 7
- (B) 8 (B) 8
- (C) 6 (C) 6
- (D) All of the above (D) उपरोक्त सभी

79. How many 'Pitthus are in the Pitthu Game' ? 79. पिठू के खेल में कितने 'पिठू' होते हैं ?

(A) 4

(B) 5

(C) 7

(D) 10

(A) 4

(B) 5

(C) 7

(D) 10

80. What is the other name of 'Pitthu Game' ? 80. 'पिठू खेल' का दूसरा नाम क्या है ?

(A) Kanche

(B) Hu-Tu-Tu

(C) Satolla

(D) Football

(A) कंचे

(B) हू-तू-तू

(C) सतोला

(D) फुटबॉल

81. This is not a component of balanced diet: 81. यह संतुलित आहार का तत्व नहीं है ?

(A) Fat

(B) Water

(C) Time

(D) Protein

(A) वसा

(B) जल

(C) समय

(D) प्रोटीन

82. This is not a vitamin :

(A) B₁

(B) B₂

(C) H

(D) H₂

82. यह एक विटामिन नहीं है :

(A) B₁

(B) B₂

(C) H

(D) H₂

83. This is not a type of Yoga :

(A) Rajyoga

(B) Bhayyoga

(C) Bhaktiyoga

(D) Karmayoga

83. योग के प्रकार में यह नहीं है :

(A) राजयोग

(B) भययोग

(C) भक्तियोग

(D) कर्मयोग

84. This is not a part of Ashtang Yoga :

(A) Niyama

(B) Yama

(C) Yuz

(D) Samadhi

84. यह अष्टांग योग का अंग नहीं है :

(A) नियम

(B) यम

(C) युज

(D) समाधि

85. This is not a Indian traditional game : 85. यह भारतीय पारम्परिक खेल नहीं है :
- (A) Cricket (A) क्रिकेट
- (B) Kho-Kho (B) खो-खो
- (C) Kabaddi (C) कबड्डी
- (D) Satolla (D) सतोला
86. What instrument is used in 'Ice-Pice' traditional game ? 86. पारम्परिक खेल 'लुका-छिपी' के खेल में कौन-सा उपकरण इस्तेमाल होता है ?
- (A) Stones (A) पत्थर
- (B) Ball (B) गेंद
- (C) Nothing (C) कुछ भी नहीं
- (D) Bat (D) बल्ला
87. What is the other name of traditional game 'Ice-Pice'? 87. पारम्परिक खेल 'लुका-छिपी' का दूसरा नाम क्या है ?
- (A) Gilli-danda (A) गिल्ली-डंडा
- (B) Satolla (B) सतोला
- (C) Stapu (C) स्टेपू
- (D) Hide & Seek (D) हाइड एवं सीक

88. How many players are of 'Hide & Seek' game?

- (A) 8
- (B) 10
- (C) 14
- (D) All of the above

89. What is benefit of traditional games?

- (A) Physical development
- (B) Mental development
- (C) Social development
- (D) All of the above

90. This is not a part of Pranayama:

- (A) Exhale
- (B) Inhale
- (C) Knee band
- (D) Restention

88. 'हाइड एवं सीक' खेल में कितने खिलाड़ी होते हैं ?

- (A) 8
- (B) 10
- (C) 14
- (D) उपरोक्त सभी

89. पारम्परिक खेलों का क्या लाभ है ?

- (A) शारीरिक विकास
- (B) मानसिक विकास
- (C) सामाजिक विकास
- (D) उपरोक्त सभी

90. यह प्राणायाम का अंग नहीं है :

- (A) रेचक
- (B) पूरक
- (C) घुटना मोड़ना
- (D) कुम्भक

91. This is not a Pranayama:

- (A) Anulom-Vilom Pranayama
- (B) Shitkari Pranayama
- (C) Warm Pranayama
- (D) Bhastrika Pranayama

92. Effective Asana for back pain

relief :

- (A) Halasana
- (B) Bhujangasana
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of the above

93. Pranayama for strong digestive

system is:

- (A) Anulom-Vilom Pranayama
- (B) Kapalbhati Pranayama
- (C) Ujjai Pranayama
- (D) None of the above

91. यह प्राणायाम नहीं है :

- (A) अनुलोम-विलोम प्राणायाम
- (B) शीतकारी प्राणायाम
- (C) गर्म प्राणायाम
- (D) भस्त्रिका प्राणायाम

92. पीठ दर्द में आसन प्रभावी होगा :

- (A) हलासन
- (B) भुजंगासन
- (C) (A) एवं (B) दोनों
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

93. मजबूत पाचन तंत्र के लिए उपयोगी प्राणायाम है :

- (A) अनुलोम-विलोम प्राणायाम
- (B) कपालभाति प्राणायाम
- (C) उज्जैय प्राणायाम
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

94. Asana for neck pain relief is:

(A) Ushtrasana

(B) Shirshasana

(C) Tadasana

(D) Padmasana

95. What is the full form of 'W.B.C.'?

(A) Warm Blood Cell

(B) White Blood Cell

(C) Whole Blood Cell

(D) Waste Blood Cell

96. What Yogasana is good for ankle pain?

(A) Mandukasana

(B) Sarvangasana

(C) Padmasana

(D) None of the above

94. गर्दन के दर्द से राहत के लिए आसन है :

(A) उष्ट्रासन

(B) शीर्षासन

(C) ताड़ासन

(D) पद्मासन

95. W.B.C. का पूर्ण रूप क्या है ?

(A) वार्म ब्लड सेल

(B) व्हाइट ब्लड सेल

(C) होल ब्लड सेल

(D) वेस्ट ब्लड सेल

96. टखने के दर्द के लिए कौन-सा योगासन लाभदायक है ?

(A) मण्डूकासन

(B) सर्वांगासन

(C) पद्मासन

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

97. The factors affecting life-style are :

- (A) Regular Exercise
- (B) Yogasana
- (C) Pranayama
- (D) All of the above

97. स्वस्थ जीवनचर्या को प्रभावित करने वाले कारक हैं :

- (A) नियमित व्यायाम
- (B) योगासन
- (C) प्राणायाम
- (D) उपरोक्त सभी

98. 'Gutte' traditional game develop in children :

- (A) Bone strongest
- (B) Coordination
- (C) Power development
- (D) None of the above

98. पारम्परिक खेल 'गट्टे' बच्चों में विकसित करता है :

- (A) हड्डी मजबूत
- (B) समन्वय
- (C) ताकत विकास
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

99. What is component of fitness ?

99. स्वस्थता के तत्व क्या है ?

(A) Endurance

(A) इण्ड्यूरेंस

(B) Power

(B) ताकत

(C) Agility

(C) चपलता

(D) All of the above

(D) उपरोक्त सभी

100. What is develop mass P. T. in

100. मास पी. टी. बच्चों में क्या विकसित करती

children ?

है ?

(A) Endurance

(A) इण्ड्यूरेंस

(B) Speed

(B) गति

(C) Coordination

(C) समन्वय

(D) Power.

(D) ताकत ।