INTERMEDIATE EXAMINATION – 2023 (ANNUAL)

Yoga & Physical Education
योग एवं शारीरिक शिक्षा

Sub.Code:- 317

I.A. (TH.)

Time: 3 Hours 15 Minutes **पूर्णांक – 70**

समयः 3 घंटे 15 मिनट **Full Marks : 70**

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :–

Instructions for the candidates :-

1. परीक्षार्थी OMR उत्तर पत्रक पर अपना प्रश्न पुस्तिका क्रमांक (10 अंको का) अवश्य लिखें।

   Candidates must enter his / her Question Booklet Serial No. (10 Digits) in the OMR Answer Sheet.

2. परीक्षार्थी यथासंभव अपने शब्दों में ही उत्तर दें।

   Candidates are required to give their answer in their own words as far as practicable.

3. दाहिनी ओर हाशिये पर दिये हुए अंक पूर्णांक निर्दिष्ट करते हैं।

   Figures in the right hand margin indicate full marks.

4. प्रश्नों को ध्यानपूर्वक पढ़ने के लिए परीक्षार्थियों को 15 मिनट का अतिरिक्त समय दिया गया है।

   15 minutes of extra time have been allotted to the candidates to read the questions carefully.

5. यह प्रश्न–पत्र दो खण्डों में है, **खण्ड–अ** एवं **खण्ड–ब।**

   This question booklet is divided into two sections: **Section-A, Section-B**

BiharboardQuestionpaper.com

6. खण्ड–अ में 70 वस्तुनिष्ठ प्रश्न है, जिनमें से किन्हीं 35 प्रश्नों का उत्तर देना अनिवार्य है। 35 प्रश्नों से अधिक का उत्तर देने पर प्रथम 35 का ही मूल्यांकन होगा। प्रत्येक प्रश्न के लिए 1 अंक निर्धारित है। सही उत्तर देने के लिए उपलब्ध कराये गये गए OMR उत्तर पत्रक में दिए गए सही विकल्प को नीले /काले बॉल पेन से प्रगाढ़ करें। किसी भी प्रकार के व्हाइटनर/तरल पदार्थ/ब्लेड/नाखून आदि का OMR उत्तर पत्रक में प्रयोग करना मना है, अन्यथा परीक्षा परिणाम अमान्य होगा।

In Section- A, there are 70 objective type questions, out of which any 35 questions are to be answered. If more than 35 questions are answered, then only first 35 answer will be evaluated. Each question carries 1 mark. For answering these, darken the circle with blue/ black ball pen against the correct option on OMR Answer sheet provided to you. Do not use Whitener /Liquid/Blade/Nail etc. on OMR Answer sheet, otherwise the result will be treated as invalid.

7. खण्ड– ब में 20 लघुउत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक के लिए 2 अंक निर्धारित है, जिनमें से किन्हीं 10 प्रश्नों के उत्तर देना अनिवार्य है। इसके अतिरिक्त इस खण्ड में 06 दीर्घ उत्तरीय प्रश्न भी दिए गए हैं। प्रत्येक के लिए 5 अंक निर्धारित है, जिनमें से किन्हीं 03 प्रश्नों का उत्तर देना अनिवार्य है।

In section- B**,** there are 20 Short answer type questions, each carring 2 marks, out of which any 10 questions are to be answered. Apart from this, there are 06 Long answer type questions, each question carrying 5 marks, out of which any 03 of them are to be answered.

BiharboardQuestionpaper.com

8. किसी तरह के इलेक्ट्रॉनिक–यंत्र का प्रयोग पूर्णतया वर्जित है।

Use of any electronic appliances is strictly prohibited.

खण्ड–अ / SECTION- A
वस्तुनिष्ठ प्रश्न / Objective Type Questions

प्रश्न संख्या 1 से 70 तक के प्रश्न के साथ चार विकल्प दिए गए हैं, जिनमें से एक सही है। अपने द्वारा चुने गये सही विकल्प को OMR -शीट पर चिन्हित करें। प्रत्येक प्रश्न के लिए 1 अंक निर्धारित है। किन्हीं 35 प्रश्नों के उतर देना है। यदि परीक्षार्थी 35 से अधिक प्रश्नों के उत्तर देता है, तो प्रथम 35 उत्तरों की ही जाँच होगी। [35x1=35]

Question No.- 1 to 70 have four option, out of which only one is correct. You have to mark your selected options on the OMR – SHEET. Each question carries 1 mark. Only 35 questions are to be answered. If the candidate answers more than 35 questions, then first 35 answered will be evaluated. [35x1=35]

1. बी0एम0आई का अर्थ हैं–

(A) बॉडी मास इन्डेक्स (B) बॉडी मेजर इन्डेक्स

(C) बॉडी मेट्रिक्स इन्डेक्स (D) इनमें से कोई नहीं

B.M.I. means-

(A) Body Mass Index (B) Body Measure Index

(C) Body Matrix Index (D) None of these

Biharboard Questionpaper.com

BiharboardQuestionpaper.com

2. सुब्रतो कप किस खेल से संबंधित है?

(A) हॉकी (B) फुटबॉल

(C) शतरंज (D) क्रिकेट

Subroto Cup is related to which game ?

(A) Hockey (B) Football

(C) Chess (D) Cricket

3. विटामिन बी–12 का रंग होता है–

(A) लाल (B) पीला

(C) काला (D) हरा

The colour of Vitamin B -12 is-

(A) Red (B) Yellow

(C) Black (D) Green

4. रणजी ट्रॉफी किस खेल से संबंधित है?

(A) हॉकी (B) फुटबॉल

(C) क्रिकेट (D) शतरंज

Ranji trophy is related to which game ?

(A) Hockey (B) Football

(C) Cricket (D) Chess

BiharboardQuestionpaper.com

5. प्रोटीन शब्द किस भाषा से लिया गया है?

(A) ग्रीक (B) रोमन

(C) अरबी (D) संस्कृत

The word Protein is derived from which language?

(A) Greek (B) Roman

(C) Arabic (D) Sanskrit

6. 'लोना' में कितने अंक दिये जाते है?

(A) 1 (B) 2

(C) 3 (D) 4

How many points are given in 'Lona'?

(A) 1 (B) 2

(C) 3 (D) 4

7. बास्केटबॉल खेल का जनक किस देश को कहा जाता है?

(A) रूस (B) जापान

(C) भारत (D) यू.एस.ए

Which country did the game Basketball originated ?

(A) Russia (B) Japan

(C) India (D) U.S.A

BiharboardQuestionpaper.com

8. डेकाथलॉन में कितने स्पर्धा होते है?

(A) 8 (B) 9

(C) 10 (D) 12

How many events are there in Decathlon?

(A) 8 (B) 9

(C) 10 (D) 12

9. मनुष्य का कंकाल कितने हड्डियों से बना है?

(A) 210 (B) 206

(C) 310 (D) 306

How many bones make a human skelton?

(A) 210 (B) 206

(C) 310 (D) 306

10. शिरा में किस प्रकार का रक्त प्रवाहित होता है?

(A) शुद्ध रक्त (B) अशुद्ध रक्त

(C) मिश्रित रक्त (D) इनमें से कोई नहीं

Which type of blood flows in veins?

(A) Pure blood (B) Impure blood

(C) Mixed blood (D) None of these

11. दिल्ली में कॉमनवेल्थ गेम्स का आयोजन किस वर्ष हुआ था?

BiharboardQuestionpaper.com

(A) 2010 (B) 1982

(C) 2005 (D) 2009

In which year, the Common Wealth Games were organized in Delhi?

(A) 2010 (B) 1982

(C) 2005 (D) 2009

12. निम्न में कौन–सी प्रशिक्षण की सबसे लंबी अवधि होती है ?

(A) मैक्रो साइकिल (B) माइक्रो साइकिल

(C) मेजो साइकिल (D) साप्ताहिक

Which of the following has the longest trainning period?

(A) Macro cycle (B) Micro cycle

(C) Meso Cycle (D) Weekly

13. फॉसबेरी फ्लॉप किस स्पर्धा का कौशल है?

(A) लम्बी कूद (B) उँची कूद

(C) त्रिकूद (D) इनमें से कोई नहीं

Fosbury flop is a skill of which event?

(A) Long jump (B) High jump

(C) Triple jump (D) None of these

Biharboardquestionpaper.com

BiharboardQuestionpaper.com

14. किसके कारण मानव रक्त का रंग लाल होता है?

(A) विटामिन–ए (B) विटामिन–बी

(C) हीमोग्लोबीन (D) विटामिन–सी

Due to which, the human blood colour is red?

(A) Vitamin-A (B) Vitamin-B

(C) Hemoglobin (D) Vitamin-C

15. ''योग'' शब्द किस भाषा से लिया गया है?

(A) अरबी (B) हिन्दी

(C) संस्कृत (D) इनमें से कोई नहीं

The word 'Yoga' is derived from which language?

(A) Arabic (B) Hindi

(C) Sanskrit (D) None of these

16. अत्याधिक प्रशिक्षण के कारण होता है?

(A) थकान (B) विराम

(C) स्वास्थ्य लाभ (D) इनमें से कोई नहीं

Overtraining causes-

(A) Fatigue (B) Rest

(C) Recovery (D) None of these

BiharboardQuestionpaper.com

17. भारत में खेल दिवस कब मनाया जाता है?

(A) 29 मई (B) 29 जून

(C) 29 जुलाई (D) 29 अगस्त

When Sports Day celebrated in India?

(A) 29th May (B) 29th June

(C) 29th July (D) 29th August

18. फ्रैक्चर का अर्थ है –

(A) हड्डी टूटना (B) टेंडन टूटना

(C) नस टूटना (D) इनमें से कोई नहीं

Fracture means-

(A) Broken bone (B) Broken Tendon

(C) Broken Vein (D) None of these

19. 'हॉकी का जादूगर' किसे कहते है?

(A) परगट सिंह (B) मिल्खा सिंह

(C) मेजर ध्यानचंद (D) इनमें से कोई नहीं

Who is called as 'Wizard of Hockey'?

(A) Pargat Singh (B) Milkha Singh

(C) Major Dhyanchand (D) None of these

BiharboardQuestionpaper.com

20. कौन सा एक प्राणायाम नहीं हैं?

(A) कुम्भक (B) अहिमसा

(C) भ्रामरी (D) उज्जयी

Which one is not a Pranayama?

(A) Kumbhaka (B) Ahimsa

(C) Bhramari (D) Ujjayi.

21. इनमें से कौन एक अष्टांग योग नहीं हैं?

(A) यम (B) नियम

(C) धौती (D) प्राणायाम

Which one is not Ashtanga Yoga?

(A) Yama (B) Niyama

(C) Dhauti (D) Pranayama

22. 110 मीटर बाधा दौड़ में बाधा की संख्या होती है

(A) 9 (B) 10

(C) 11 (D) 12

The number of hurdles in 110mt. hurdle race is-

(A) 9 (B) 10

(C) 11 (D) 12

BiharboardQuestionpaper.com

23. कबड्डी में बोनस और बॉल्क लाइन के बीच की दूरी होती है।

(A) 1मी0 (B) 2मी0

(C) 3मी0 (D) 4मी0

The distance in between bonus line and baulk line in Kabaddi is-

(A) 1mt (B) 2mt

(C) 3mt. (D) 4mt.

24. फुटबॉल खेल में एक दल में खिलाड़ियों की संख्या होती है–

(A) 7 (B) 8

(C) 10 (D) 11

The number of player in one team in football game is-

(A) 7 (B) 8

(C) 10 (D) 11

25. प्रथम एशियाई खेल कहाँ आयोजित हुआ था–

(A) भारत (B) चीन

(C) जापान (D) पाकिस्तान

First Asian Games were organized at-

(A) India (B) China

(C) Japan (D) Pakistan

BiharboardQuestionpaper.com

26. खो–खो में सीटिंग ब्लॉक की संख्या होती है –

(A) 7 (B) 8

(C) 9 (D) 10

The number of seating block in Kho-kho is-

(A) 7 (B) 8

(C) 9 (D) 10

27. वॉलीबाल खेल के जनक कौन थे?

(A) डव्लू मॉर्गन (B) कर्ण सिंह

(C) एल स्मिथ (D) जे. पाल

Who was the inventor of the Volleyball game?

(A) W. Morgan (B) Karn Singh

(C) L. Smith (D) J. Pal

28. लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षण विश्वविद्यालय स्थापित है–

(A) दिल्ली (B) कोलकाता

(C) ग्वालियर (D) चेन्नई

Laxmi Bai National University of Physical Education is established at-

(A) Delhi (B) Kolkata

(C) Gwalior (D) Chennai

29. पेरि ओ' ब्रायन स्टाइल किस स्पर्धा का कौशल है?

BiharboardQuestionpaper.com

(A) लम्बी कूद (B) गोला फेंक

(C) ऊँची कूद (D) त्रिकूद

Parry O' Brien style is a skill of which event?

(A) Long Jump (B) Shot Put

(C) High Jump (D) Triple Jump

30. 400 मीटर ट्रैक में स्ट्रेट 80 मीटर होने पर रनिंग डिस्टेंस रेडियस क्या होगा?

(A) 30.10मी0 (B) 38.18मी0

(C) 50मी0 (D) 18.38मी

What will be the running distance radius of a 400 mt. track having 80 mt. straight?

(A) 30.10 mt. (B) 38.18 mt.

(C) 50 mt (D) 18.38 mt.

31. ''लिबेरो'' किस खेल से संबंधित हैं?

(A) टेनिस (B) क्रिकेट

(C) वालीबॉल (D) हॉकी

"Libero" is related to which game?

(A) Tennis (B) Cricket

(C) Volleyball (D) Hockey

BiharboardQuestionpaper.com

32. कबड्डी (पुरूष वर्ग) मैदान की माप होती है–

(A) 12.5 x 10 मी0 (B) 13 x 10 मी0

(C) 12 x 8 मी0 (D) इनमें से कोई नहीं

The measurement of kabaddi (Men category) ground is-

(A) 12.5 x 10 mt. (B) 13 x 10 mt.

(C) 12 x 8 mt. (D) None of these

33. सूर्य नमस्कार में कुल कितने आसन होते है?

(A) 12 (B) 6

(C) 20 (D) 5

How many asanas are there in Surya Namaskar?

(A) 12 (B) 6

(C) 20 (D) 5

34. फुटबॉल का अधिकतम वजन क्या होता है?

(A) 450 ग्राम (B) 350 ग्राम

(C) 375 ग्राम (D) इनमें से कोई नहीं

What is the maximum weight of football?

(A) 450 gm (B) 350 gm

(C) 375 gm (D) None of these

BiharboardQuestionpaper.com

35. मानव शरीर की सबसे लम्बी हड्डी है–

(A) टीबिया　　(B) अलना

(C) फीमर　　(D) इनमें से कोई नहीं

The longest bone in human body is-

(A) Tibia　　(B) Alna

(C) Femur　　(D) None of these

36. 'स्पीड प्ले' का संबंध है

(A) सर्किट ट्रेनिंग　　(B) फार्टलेक ट्रेनिंग

(C) मध्यांतर ट्रेनिंग　　(D) इनमें से कोई नहीं

Speed play is related to-

(A) Circuit training　　(B) Fartlek training

(C) Interval training　　(D) None of these

37. सूर्य की किरणें स्त्रोत है–

(A) विटामिन–ए　　(B) विटामिन–बी

(C) बिटामिन– सी　　(D) विटामिन–डी

Sunlight is a source of-

(A) Vitamin- A　　(B) Vitamin- B

(C) Vitamin- C　　(D) Vitamin- D

BiharboardQuestionpaper.com

38. पेंटाथलॉन में कितने स्पर्धाएँ होती है?

(A) 4 (B) 5

(C) 6 (D) 7

How many events in Pentathlon?

(A) 4 (B) 5

(C) 6 (D) 7

39. मानव शरीर में औसत रक्त की मात्रा होती है–

(A) 2 ली0 (B) 5 ली0

(C) 10 ली0 (D) 20 ली0

The average blood in human body is-

(A) 2 lt. (B) 5 lt.

(C) 10 lt. (D) 20 lt.

40. आसन की कुल संख्या क्या है?

(A) 84 (B) 8400

(C) 84000 (D) 8400000

Total number of asanas are-

(A) 84 (B) 8400

(C) 84000 (D) 8400000

BiharboardQuestionpaper.com

BiharboardQuestionpaper.com

41. पहला योग विश्वविद्यालय स्थापित हुआ था –

(A) नागपुर में
(B) हरिद्वार में
(C) दिल्ली में
(D) मुंगेर में

The first Yoga University was established at -

(A) Nagpur
(B) Haridwar
(C) Delhi
(D) Munger

42. कौन–सा आसन सामान्य रक्तचाप बनाने में सहायक हैं?

(A) शवासन
(B) पद्मासन
(C) शीर्षासन
(D) शलभासन

Which asana is helpful to maintain Normal blood pressure?

(A) Shavasana
(B) Padmasana
(C) Sheershasana
(D) Shalbhasana

43. धमनी में किस प्रकार का रक्त प्रवाहित होता है?

(A) शुद्ध रक्त
(B) मिश्रित रक्त
(C) अशुद्ध रक्त
(D) इनमें से कोई नहीं

Which type of blood flows in Artery?

(A) Pure blood
(B) Mixed blood
(C) Impure blood
(D) None of these

BiharboardQuestionpaper.com

BiharboardQuestionpaper.com

44. प्राणायाम अष्टांग योग का कौन सा भाग हैं?

(A) प्रथम (B) तीसरा

(C) छठा (D) चौथा

Pranayam is which part of Ashtanga Yoga?

(A) First (B) Third

(C) Sixth (D) Fourth

45. 'स्टैगर डिस्टेंस' किस खेल से संबंधित है?

(A) फुटबॉल (B) एथलेटिक

(C) हॉकी (D) शतरंज

"Stagger distance" is related to which game?

(A) Football (B) Athletic

(C) Hockey (D) Chess

46. शक्ति कितने प्रकार की होती है?

(A) एक (B) दो

(C) तीन (D) चार

How many types of strength are there ?

(A) One (B) Two

(C) Three (D) Four

BiharboardQuestionpaper.com

47. 10 टीमों के नॉकआउट टूर्नामेंट मे बाई की कुल संख्या होती है –

(A) 4 (B) 7

(C) 6 (D) 8

Total number of byes in Knockout tournament for 10 teams are -

(A) 4 (B) 7

(C) 6 (D) 8

48. स्टेडियोमीटर का उपयोग .... मापने में होता है।

(A) वजन (B) ऊँचाई

(C) लचीलापन (D) इनमें से कोई नहीं

Stadiometer is used to measure ……...

(A) Weight (B) Height

(C) Flexibility (D) None of these

49. 'डयूस' किस खेल से संबंधित है?

(A) लॉन टेनिस (B) हॉकी

(C) क्रिकेट (D) शतरंज

"Deuce" is related to which game ?

(A) Lawn Tennis (B) Hockey

(C) Cricket (D) Chess

Biharboardquestionpaper.com

50. टेक ऑफ बोर्ड' का संबंध हैं–

(A) ऊँची कूद (B) लम्बी कूद

(C) गोला फेक (D) इनमें से कोई नहीं

"Take off board" is related to-

(A) High Jump (B) Long Jump

(C) Shot put (D) None of these

51. खेल में कितनी प्रमुख नैतिकताएँ हैं ?

(A) 2 (B) 3

(C) 4 (D) 6

How many Key ethics in Sports ?

(A) 2 (B) 3

(C) 4 (D) 6

52. भोजन में कार्बोहाइड्रेट के माध्यम से आवश्यक कुल ऊर्जा की मात्रा है

(A) 35-55 % (B) 40-60%

(C) 45-65% (D) 50-70%

The amount of total energy required through carbohydrates in food is

(A) 35-55 % (B) 40-60%

(C) 45-65% (D) 50-70%

53. पहला विश्व कप महिला कबड्डी प्रतियोगिता कहाँ आयोजित किया गया था ?

(A) दिल्ली (B) कोलकाता

(C) पटना (D) राँची

BiharboardQuestionpaper.com

Where was the First World Cup Kabaddi Women's Competition organized?

(A) Delhi (B) Kolkata

(C) Patna (D) Ranchi

54. पी.वी. सिन्धु किस खेल से संबंधित है ?

(A) कबड्डी (B) हॉकी

(C) बैडमिंटन (D) एथलेटिक

P. V. Sindhu is associated with which game ?

(A) Kabaddi (B) Hockey

(C) Badminton (D) Athletic

55. क्रिकेट गेंद का वजन होता है –

(A) 149 ग्राम (B) 152 ग्राम

(C) 156 ग्राम (D) 154 ग्राम

The weight of cricket ball is

(A) 149 gm (B) 152 gm

(C) 156 gm (D) 154 gm

56. ओलंपिक खेलों में व्यक्तिगत स्पर्धा में भारत के लिए पहला स्वर्ण पदक किसने जीता था ?

(A) अभिनव बिन्द्रा (B) पी. टी. ऊषा

(C) सुशील कुमार (D) मिल्खा सिंह

BiharboardQuestionpaper.com

BiharboardQuestionpaper.com

Who won the first gold medal in individual event for India in Olympic Games ?

(A) Abhinav Bindra (B) P. T. Usha

(C) Sushil Kumar (D) Milkha Singh

57. महिला वर्ग में भाला का अधिकतम वजन होता है –

(A) 300 ग्राम (B) 400 ग्राम

(C) 500 ग्राम (D) 600 ग्राम

The maximum weight of Javelin in Women's category is-

(A) 300 gm (B) 400 gm

(C) 500 gm (D) 600 gm

58. प्रथम आधुनिक ओलंपिक खेल आयोजित हुआ था –

(A) एर्थेंस में (B) भारत में

(C) चीन में (D) जापान में

The first Modern Olympic Games were organized in -

(A) Athens (B) India

(C) China (D) Japan

59. 35वाँ राष्ट्रीय खेल कहाँ आयोजित हुआ था ?

(A) दिल्ली (B) राँची

(C) केरल (D) गोवा

BiharboardQuestionpaper.com

Where was the 35th National Games were organized ?

(A) Delhi (B) Ranchi

(C) Kerala (D) Goa

60. नेहरू कप प्रतियोगिता संबंधित है –

(A) हॉकी (B) फुटबॉल

(C) क्रिकेट (D) कबड्डी

Nehru Cup competition related to -

(A) Hockey (B) Football

(C) Cricket (D) Kabaddi

61. टूर्नामेंट कितने प्रकार के होते हैं ?

(A) एक (B) दो

(C) तीन (D) चार

How many types of tournament are there ?

(A) One (B) Two

(C) Three (D) Four

62. विटामिन कितने प्रकार के होते है ?

(A) पानी में घुलनशील (B) पानी और वसा में घुलनशील

(C) वसा में घुलनशील (D) इनमें से कोई नहीं

BiharboardQuestionpaper.com

BiharboardQuestionpaper.com

How many types of Vitamin are there ?

(A) Water soluble (B) Water and fat soluble

(C) Fat soluble (D) None of these

63. भारत सरकार द्वारा द्रोणाचार्य पुरस्कार किसे दिया जाता है ?

(A) खिलाड़ी को (B) प्रशिक्षक को

(C) शिक्षक को (D) छात्र को

Who has given to Dronacharya Award by Govt. of India ?

(A) Sportsperson (B) Coach

(C) Teacher (D) Student

64. हम कुलिंग डाउन कब करते हैं ?

(A) खेल के पहले (B) खेल के बाद

(C) खेल के बीच (D) इनमें से कोई नहीं

When we do cooling down ?

(A) Before the game (B) After the game

(C) Middle of the game (D) None of these

65. फुटबॉल में गोल पोस्ट की ऊँचाई होती है –

(A) 2.44 मी. (B) 2.45 मी.

(C) 2.48 मी. (D) 2.33 मी.

BiharboardQuestionpaper.com

The height of the goal post in football is -

(A) 2.44 mt. (B) 2.45 mt.

(C) 2.48 mt. (D) 2.33 mt.

66. मैराथन दौड़ की दूरी होती है –

(A) 42 कि0मी0 (B) 42 कि0मी0 195 मी0

(C) 43 कि0मी0 (D) 43 कि0मी0 195 मी0

The distance of the Marathon run is -

(A) 42 Km (B) 42 Km 195m

(C) 43 km (D) 43 km 195 m

67. दिल्ली में कॉमनवेल्थ गेम्स का आयोजन किस वर्ष हुआ था ?

(A) 1982 (B) 2005

(C) 2009 (D) 2010

In which year the Common Wealth Games were organized in Delhi?

(A) 1982 (B) 2005

(C) 2009 (D) 2010

68. लैडर, पिरामिड, स्पाइडर वेब किस प्रतियोगिता के प्रकार हैं ?

(A) नॉक आउट (B) लीग

(C) चुनौती प्रतियोगिता (D) इनमें से कोई नहीं

BiharboardQuestionpaper.com

Ladder, Pyramid, Spider Web are types of which tournament ?

(A) Knockout (B) League

(C) Challenge (D) None of these

69. अंगुलियाँ निम्न तत्वों का प्रतिनिधित्व करती है –

(A) जल, पृथ्वी, अंतरिक्ष, वायु, आग (B) जल, पृथ्वी, अंतरिक्ष, वायु, प्राण

(C) पृथ्वी, लोकस, वायु, आग (D) इनमें से कोई नहीं

Fingers represent the elements of

(A) Water, Earth, Space, Air, Fire

(B) Water, Earth, Space, Air, Pran

(C) Earth, Locus, Air, Fire

(D) None of these

70. नीरज चोपड़ा ने किस स्पर्धा में ओलंपिक खेल में स्वर्ण पदक जीता था ?

(A) गोला फेंक (B) भाला फेंक

(C) लम्बी कूद (D) इनमें से कोई नहीं

In which event, Neeraj Chopra won gold medal in Olympic Games?

(A) Shot Put (B) Javelin Throw

(C) Long Jump (D) None of these

BiharboardQuestionpaper.com

खण्ड–ब /Section-B

लघु उत्तरीय प्रश्न /Short Answer Type Questions

प्रश्न संख्या 1 से 20 तक लघु उत्तरीय कोटि के प्रश्न हैं। इनमें से किन्हीं 10 प्रश्नों के उत्तर दें। प्रत्येक प्रश्न के लिए 2 अंक निर्धारित हैं। (10x2=20)

Question no. 1 to 20 are Short answer type questions. Answer any 10 questions out of them. Each question carries 2 marks. (10x2=20)

1. परिवार की उपयोगिता को लिखें। 2

   Write the importance of family.

2. सेकेंड विंड क्या हैं? 2

   What is Second wind?

3. प्राणायाम के तीन चरण क्या हैं? 2

   What are the three phases of Pranayama?

4. शारीरिक शिक्षा में नेता के गुणों को लिखें। 2

   Write the qualities of a leader in Physical Education.

5. फार्टलेक क्या हैं? 2

   What is Fartlek?

6. प्रशिक्षण से आप क्या समझते हैं? 2

   What do you understand by training?

7. शक्ति से आप क्या समझते हैं? 2

   What do you understand by the strength?

BiharboardQuestionpaper.com

8. पेस रेस क्या हैं? 2

What is Pace race?.

9. अर्जुन पुरस्कार क्या हैं? 2

What is the Arjuna Award?

10. अपने विद्यालय में स्वस्थ दौड़ आयोजित करने के लिए अपनाएँ जाने वाले विभिन्न सोपानों को लिखें। 2

Write different step to be followed for organizing a health run in your school.

11. योग क्या हैं? 2

What is Yoga?

12. स्वस्थता क्या है? 2

What is Wellness?

13. संतुलित आहार क्या है ? 2

What is the Balanced diet ?

14. नेतृत्व को परिभाषित किजिए। 2

Define leadership.

15. दुश्चिंता के दो कारणों को लिखें। 2

Write two causes of anxiety.

16. रक्तचाप क्या है? 2

What is the Blood pressure?

17. वातावरण को परिभाषित करें। 2

Define Environment

BiharboardQuestionpaper.com

18. नॉक–नी को सही करने के लिए दो व्यायाम सुझाइए। 2

Suggest two exercises for correcting Knock-Knee.

19. प्राथमिक उपचार क्या है? 2

What is First Aid?

20. स्टीच क्या हैं? 2

What is Stitch?

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Type Questions)

प्रश्न संख्या 21 से 26 तक दीर्घ उत्तरीय हैं। इनमें से किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर दें। प्रत्येक प्रश्न के लिए 5 अंक निर्धारित हैं। (3x5=15)

Question no. 21 to 26 are Long Answer Type Questions. Answer any 3 questions. Each question carries 5 marks. (3x5=15)

21. 'क्रीड़ा एवं खेलकूद' में योग की भूमिका की व्याख्या कीजिए। 5

Discuss the role of Yoga in "Sports and Games".

22. शारीरिक शिक्षा के उद्धेश्यों का समझाएँ। 5

Explain the objectives of Physical education.

23. सकारात्मक खेल वातावरण के निर्माण में दर्शकों और मीडिया की भूमिका पर टिप्पणी लिखिए। 5

Comment on the role of spectators and media in creating a positive sports environment.

24. शारीरिक क्षमता और स्वस्थता को प्रभावित करने वाले कारकों को समझाएँ। 5

Explain the factors affecting physical fitness and wellness.

BiharboardQuestionpaper.com

25. एक अच्छे नेता में कौन–कौन वांछनीय गुण होते हैं ? वर्णन करें। 5

What are the desirable qualities of a good leader ? Explain.

26. ध्रुमपान का खिलाड़ी के प्रदर्शन पर हानिकारक प्रभाव क्या है? स्पष्ट करें। 5

What are the harmful effects of smoking on performance of sportsperson? Explain.

BiharboardQuestionpaper.com

BiharboardQuestionpaper.com