INTERMEDIATE EXAMINATION-2025
इन्टरमीडिएट परीक्षा–2025
(ANNUAL / वार्षिक)
Model Set

YOGA & PHYSICAL EDUCATION (Theory)
योग एवं शारीरिक शिक्षा(सैद्धांतिक)
I.A.

विषय कोड	: 317
Subject Code :	317

कुल प्रश्नो की संख्या : 70+20+6 = 96
Total no. of Questions : 70+20+6 = 96
समय : 3 घंटे 15 मिनट — पूर्णांक :70
Time : 3 Hours 15 Minutes — Full Marks :70

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश:
Instructions for the candidates:

1. *परीक्षार्थी OMR उत्तर–पत्रक पर अपना प्रश्न पुस्तिका क्रमांक (10 अंकों 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 answers in their own words as far as possible.

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 for the candidates to read the questions carefully.

5. *यह प्रश्न पुस्तिका दो खण्डों में विभाजित है – खंड–अ और खंड–ब।*

   *This Question booklet divided into two sections- **SECTION-A** and **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। इनका 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 answers will be evaluated. Each question carries 1 mark. 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 invalid.

7. खण्ड– ब में 20 लघु उत्तरीय 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 दिए गए हैं, प्रत्येक के लिए 05 अंक निर्धारित हैं। जिनमें से किन्हीं 03 प्रश्नों के उत्तर देना अनिवार्य है।

   In section- B, there are 20 Short Answer Type Questions, Each question carrying 2 marks, out of which any 10 questions are to be answered. Apart from these, there are 06 Long Answer Type Questions, each carrying 5 marks, out of which any 3 questions are to be answered.

8. किसी प्रकार के इलेक्ट्रॉनिक उपकरण का प्रयोग पूर्णतया वर्जित है।

   Use of any electronic appliances is strictly prohibited.

BiharboardQuestionpaper.com

BiharboardQuestionpaper.com

खण्ड – अ / SECTION-A

वस्तुनिष्ठ प्रश्न / Objective Type Questions

प्रश्न संख्या 1 से 70 तक के प्रत्येक प्रश्न के लिए चार विकल्प दिए गए हैं, जिनमें से एक सही है। अपने द्वारा चुने गये सही विकल्प को ***OMR*** *शीट पर चिन्हित करें। आपको 35 प्रश्नों के उत्तर देने हैं। यदि परीक्षार्थी 35 से अधिक प्रश्नों के उत्तर देता है तो प्रथम 35 उत्तरों की ही जाँच होगी।* $\mathbf{35 \times 1 = 35}$

Question Nos. 1 to 70 have four options, out of which only one is correct. You have to mark your selected options on the OMR – Sheet. Only 35 questions are to be answered. If the candidate answers more than 35 questions, the first 35 answered will be evaluated. $35 \times 1 = 35$

1. लक्ष्मी बाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षण विश्वविद्यालय स्थापित है

(A) दिल्ली में (B) कोलकाता में

(C) ग्वालियर में (D) चेन्नई में

Laxmi Bai National University for Physical Education is established in

(A) Delhi (B) Kolkata

(C) Gwalior (D) Chennai

2. योग का अर्थ है

(A) आत्मा और परमात्मा का मिलन (B) रोग मुक्त जीवन

(C) तनाव मुक्त जीवन (D) आसन करना

Yoga means

(A) Union of Atma and Paramatma (B) Disease free life

(C) Tension free life (D) Performing Asanas

BiharboardQuestionpaper.com

3. मधुमेय ठीक किया जा सकता है

(A) भुजंगासन से
(B) कपालभाति से
(C) पश्चिमोत्तासन से
(D) इनमे से सभी

Diabetes can be cured by

(A) Bhujangasana
(B) Kapalbhati
(C) Paschimottasana
(D) All of these

4. योग का अंतिम चरण है

(A) यम
(B) ध्यान
(C) समाधि
(D) नियम

The last phase of yoga is

(A) Yama
(B) Dhyana
(C) Samadhi
(D) Niyama

5. योग शब्द का पहली बार उल्लेख किया गया था

(A) भगवद गीता में
(B) ऋग्वेद में
(C) यजुर्वेद में
(D) उपनिषद में

The word yoga was first mentioned in

(A) Bhagavad Gita
(B) Rigveda
(C) Yajurveda
(D) Upanishada

6. ध्यान आसन में शामिल हैं

(A) पद्मासन
(B) सिद्धासन
(C) वज्रासन
(D) इनमें से सभी

BiharboardQuestionpaper.com

Meditation asanas include

(A) Padmasana (B) Siddhasana

(C) Vajrasana (D) All of these

7. सूर्य नमस्कार में कुल कितने आसन होते हैं?

(A) 12 (B) 6

(C) 8 (D) 21

How many asanas are there in Surya Namaskar?

(A) 12 (B) 6

(C) 8 (D) 21

8. कौन–सा विटामिन घाव को भरने में सहायक होता है?

(A) विटामिन–ए (B) विटामिन–बी

(C) विटामिन–सी (D) विटामिन–डी

Which vitamin is helpful in healing the wound?

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

(C) Vitamin-*C* (D) Vitamin-*D*

9. शारीरिक शिक्षा की शिक्षा में महत्व की शुरूआत कब से मानी जाती है?

(A) 17वीं शताब्दी (B) 18वीं शताब्दी

(C) 19वीं शताब्दी (D) 20वीं शताब्दी

When is the importance of physical education considered to have started in education?

(A) 17th century (B) 18th century

(C) 19th century (D) 20th century

BiharboardQuestionpaper.com

10. मानव शरीर में सबसे मजबूत हड्डी का नाम क्या है?

(A) मैंडिबल (B) फीमर

(C) टेमपोरल्स (D) स्फीनाएड

What is the name of the strongest bone in the human body?

(A) Mandible (B) Femur

(C) Temporals (D) Sphenoid

11. भारत में शारीरिक शिक्षा को किसने प्रारंभ किया था?

(A) डॉ. तारानंद (B) जनरल सोढ़ी

(C) बी. डी. जोशी (D) एच.सी. बक

Who started physical education in India?

(A) Dr. Taranand (B) General Sodhi

(C) B.D. Joshi (D) H.C. Bak

12. खेल प्रशिक्षण का उद्देश्य क्या है?

(A) शारीरिक दक्षता (B) यांत्रिक कौशल

(C) युक्ति कौशल (D) इनमें से सभी

What is the purpose of sports training?

(A) Physical efficiency (B) Mechanical skill

(C) Tactical skill (D) All of these

13. भारतीय शिक्षा आयोग द्वारा शारीरिक शिक्षा को मान्यता दी गई थी

(A) 1880 में (B) 1881 में

(C) 1883 में (D) 1882 में

Physical education was recognized by Education Commission of India in

BiharboardQuestionpaper.com

(A) 1880 (B) 1881

(C) 1883 (D) 1882

14. निम्नलिखित में शारीरिक शिक्षा की प्रमुख शिक्षण विधि कौन है?

(A) मिरर विधि (B) प्रोजेक्ट विधि

(C) प्रदर्शन अनुकरण (D) इनमें से सभी

Which of the following is the main teaching method of physical education?

(A) Mirror method (B) Project method

(C) Performance simulation (D) All of these

15. चीनी में उपस्थित खाद्य घटक निम्न में कौन–सा है?

(A) वसा (B) प्रोटीन

(C) विटामिन (D) कार्बोहाइड्रेट

Which of the following is the food component present in sugar?

(A) Fat (B) Protein

(C) Vitamin (D) Carbohydrate

16. विटामिन–'सी' का मुख्य स्रोत निम्न में कौन है?

(A) अमरूद (B) अंडा

(C) दूध (D) केला

Which of the following is the main source of vitamin-'C'?

(A) Guava (B) Egg

(C) Milk (D) Banana

17. गोमुखासन, चक्रासन और मत्स्यासन किस रोग के उपचार में सहायक हैं?

BiharboardQuestionpaper.com

(A) मधुमेह (B) पीठ दर्द

(C) अस्थमा (D) मोटापा

Gomukhasana , Chakrasana and Matsyasana are helpful in the treatment of which disease?

(A) Diabetes (B) Back pain

(C) Asthma (D) Obesity

18. "सिट एंड रीच" परीक्षण क्या मापने के लिए किया जाता है?

(A) लचीलापन (B) गामक पुष्टि

(C) सहन क्षमता (D) गति

What does the "Sit and Reach" test measure?

(A) Flexibility (B) Motor fitness

(C) Endurance (D) Speed

19. "बैरो फिटनेस टेस्ट" में निम्न में कौन शामिल नहीं है?

(A) मेडिसिन बॉल पुट (B) जिग–जैग रन

(C) 600 मीटर दौड़ (D) स्टैंडिंग ब्राड जम्प

Which of the following is not included in the "Barrow fitness test"?

(A) Medicine Ball put (B) Zig-Zag run

(C) 600m run (D) Standing broad jump

20. मेसोमोर्फिक व्यक्तियों की शारीरिक संरचना होती है?

(A) वसायुक्त (B) बड़ी मांसपेशी व हड्डियाँ

(C) मजबूत (D) मोटा

The body structure of mesomorphic persons is like

BiharboardQuestionpaper.com

(A) Fatty | (B) Large muscles and bones

(C) Solid | (D) Obese

21. फार्टलेक प्रशिक्षण का विकास किस देश में हुआ?

(A) स्वीडन (B) यू.एस.ए.

(C) भारत (D) जापान

Fartlek training was developed in which country?

(A) Sweden (B) U.S.A.

(C) India (D) Japan

22. आंतरिक प्रशिक्षण से क्या विकसित किया जाता है?

(A) शक्ति (B) विस्फोटक शक्ति

(C) सहनशक्ति (D) गति

What is developed by the internal training?

(A) Strength (B) Explosive Strength

(C) Endurance (D) Speed

23. हमारे शरीर में रक्त एक ____________ है।

(A) संयोजी ऊतक (B) द्रव्य संयोजी ऊतक

(C) उपकला ऊतक (D) मांसपेशी ऊतक

Blood in our body is a ________________.

(A) connective tissue (B) fluid connective tissue

(C) epithelial tissue (D) muscular tissue

24. मानव हृदय में _____________ होते है।

(A) दो कक्ष (B) तीन कक्ष

BiharboardQuestionpaper.com

(C) चार कक्ष (D) पाँच कक्ष

Human heart has ____________

(A) two chambers (B) three chambers

(C) four chambers (D) five chambers

25. प्राण का प्राथमिक कार्य है

(A) श्वसन (B) पाचन

(C) उन्मूलन (D) प्रसार

The primary function of Prana is

(A) Respiration (B) Digestion

(C) Elimination (D) Circulation

26. प्रशिक्षण अवधि में शरीर में कौन–सा अम्ल बढ़ जाता है?

(A) एटीपी (B) लैक्टिक अम्ल

(C) एडीपी (D) न्यूक्लिक अम्ल

Which acid is increases in our body during training?

(A) ATP (B) Lactic acid

(C) ADP (D) Nucleic acid

27. शारीरिक शिक्षा की कक्षा में सबसे महत्वपूर्ण वस्तु क्या है?

(A) कक्ष (B) स्थान

(C) मैदान (D) छत

What is the most important item in the physical education class?

(A) Room (B) Place

BiharboardQuestionpaper.com

(C) Field (D) Roof

28. किस संस्थान द्वारा व्यावसायिक शारीरिक शिक्षा के पाठ्यक्रमों को मान्यता दी जाती है?

(A) ए.आई.सी.टी.ई. (B) एन.सी.टी.ई.

(C) एन.ए.पी.ई. (D) इनमें से कोई नहीं

Which institution accredits vocational physical education courses?

(A) A.I.C.T.E. (B) N.C.T.E.

(C) N.A.P.E. (D) None of these

29. हॉकी का जादूगर किसे कहा जाता है?

(A) परगट सिंह (B) मिल्खा सिंह

(C) मेजर ध्यानचंद (D) सुशील कुमार

Who is called the "Wizard of Hockey"?

(A) Pargat Singh (B) Milkha Singh

(C) Major Dhyanchand (D) Sushil Kumar

30. 110 मीटर बाधा दौड़ में बाधा की कुल संख्या कितनी होती हैं?

(A) 8 (B) 9

(C) 10 (D) 11

How many number of hurdles in 110 meter hurdle race?

(A) 8 (B) 9

(C) 10 (D) 11

31. पैरी ओ' ब्रायन स्टाइल किस थ्रो स्पर्धा का कौशल है?

(A) हैमर थ्रो (B) भाला फेंक

BiharboardQuestionpaper.com

(C) गोला फेंक (D) चक्का फेंक

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

(A) Hammer throw (B) Javelin throw

(C) Shot put (D) Discus throw

32. भारत में हम खेल दिवस कब मनाते हैं?

(A) 29 मई को (B) 29 जून को

(C) 29 जुलाई को (D) 29 अगस्त को

When do we celebrate Sports Day in India?

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

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

33. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया जाता है?

(A) 18 जून को (B) 19 जून को

(C) 20 जून को (D) 21 जून को

When is the International Day for yoga celebrated?

(A) 18th June (B) 19th June

(C) 20th June (D) 21th June

34. कबड्डी कोर्ट में बोनस लाइन और बॉल्क लाइन के बीच की दूरी होती है

(A) 1 मीटर (B) 2 मीटर

(C) 3 मीटर (D) 4 मीटर

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

(A) 1 m (B) 2 m

(C) 3 m (D) 4 m

BiharboardQuestionpaper.com

35. फुटबॉल खेल में एक दल में खिलाडियों की संख्या कितनी होती हैं?

(A) 7 (B) 8

(C) 10 (D) 11

How many players are there in a team in football match?

(A) 7 (B) 8

(C) 10 (D) 11

36. किस विटामिन की कमी से "रात का अंधापन" होता है?

(A) विटामिन–ए (B) विटामिन–बी

(C) विटामिन–सी (D) विटामिन–डी

Which vitamin deficiency causes "Nocturnal blindness"?

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

(C) Vitamin-C (D) Vitamin-D

37. प्रशिक्षण के दौरान थकान के अभास का कारण क्या होता है?

(A) लैक्टिक अम्ल बढना (B) एड्रेनालाईन बढना

(C) कार्बन डाइऑक्साइड बढना (D) इनमे से सभी

What causes the feeling of fatigue during training?

(A) Lactic acid increase (B) Adrenaline increase

(C) Carbon dioxide increase (D) All of these

38. भारत का राष्ट्रीय खेल क्या था?

(A) क्रिकेट (B) तैराकी

(C) कबड्डी (D) हॉकी

What was the national game of India?

BiharboardQuestionpaper.com

(A) Cricket (B) Swimming

(C) Kabaddi (D) Hockey

39. निम्न में इंसुलिन किसमें बनता है?

(A) यौन ग्रंथि में (B) अग्न्याशय में

(C) थायराइड ग्रंथि में (D) इन सभी में

Insulin is produced in which of the following?

(A) Sexual gland (B) Pancreas

(C) Thyroid gland (D) In all of these

40. शारीरिक शिक्षा के किस साधन द्वारा कल्पना शक्ति का विकास होता है?

(A) ब्लैक बोर्ड (B) मॉडल

(C) डायग्राम (D) टेप रिकॉर्डर

Through which means of physical education the imagination develops?

(A) Black board (B) Model

(C) Diagram (D) Tape recorder

41. निम्नलिखित आसन मे से कौन–सा आसन भोजन करने के बाद किया जा सकता है?

(A) सिद्धासन (B) सिंहासन

(C) शीर्षासन (D) वज्रासन

Which of the following asanas can be done after meal?

(A) Siddhasana (B) Singhasana

(C) Sheershasana (D) Vajrasana

42. निम्नलिखित में से कौन–सा बहिरंग योग का अभ्यास नहीं है?

BiharboardQuestionpaper.com

(A) आसन (B) प्राणायाम

(C) प्रत्याहार (D) ध्यान

Which of the following is not a practice of Bahiranga yoga?

(A) Asana (B) Pranayama

(C) Pratyahara (D) Dhyana

43. भावनात्मक अस्थिरता, चिंता, उदासी कौन–सा व्यक्तित्व आयाम के गुण हैं?

(A) बहिर्मुखता (B) मनोविक्षुब्धता

(C) सहमतता (D) खुलापन

Emotionally unstable, anxiety, sadness are attributes of which personality dimension?

(A) Extroversion (B) Neuroticism

(C) Agreeableness (D) Openness

44. बॉल और सॉकेट जोड़ में कौन क्रिया संभव है?

(A) रोटेशन (B) फ्लेक्शन

(C) एक्स्टेंशन (D) इनमें से सभी

Which movement is possible in Ball and Socket joint?

(A) Rotation (B) Flexion

(C) Extension (D) All of these

45. जैव–यांत्रिकी निम्नलिखित में से किसमें मदद करता है?

(A) खेल तकनीक सुधार में (B) खेल उपस्करों के डिजाइन सुधार में

(C) प्रदर्शन सुधार मे (D) इनमें से सभी

Bio-mechanics helps in which of the following?

BiharboardQuestionpaper.com

(A) In improving play technique (B) In improving designs of sports equipments

(C) In improving performance (D) All of these

46. रॉक पोर्ट एक मील परीक्षण क्या मापने के लिए किया जाता है?

(A) हृदय वाहिका पुष्टि (B) वरिष्ठ नागरिकों की पुष्टि

(C) प्राणाधार वायु क्षमता (D) मांसपेशी की शक्ति

What does a Rock Port one mile test measure?

(A) Cardiovascular fitness (B) Senior citizen's fitness

(C) Vital capacity (D) Muscular strength

47. स्कॉलिऑसिस एक आसन संबंधी विकार है

(A) पंजा का (B) पैर का

(C) रीढ़ की हड्डी का (D) हाथ का

Scoliosis is a postural deformity related with

(A) Foot (B) Leg

(C) Vertebral column (D) Hand

48. संज्ञानात्मक अक्षमता के कारण कौन सी शारीरिक गतिविधियॉ में कठिनाई आती है?

(A) पढ़ना (B) लिखना

(C) गणित (D) इनमें से सभी

Cognitive disability may cause difficulty in which of the following activities?

(A) Reading (B) Writing

(C) Mathematics (D) All of these

BiharboardQuestionpaper.com

49. इंट्राम्यूरल प्रतियोगिता का मुख्य उद्देश्य है

(A) विद्यार्थियों के बडे समूह को अवसर प्रदान करना

(B) अंतर विद्यालयी प्रतियोगिता में भाग लेना

(B) अंतः विद्यालयी प्रतियोगिता करवाना

(D) इनमें से सभी

The primary goal of intramural competition is

(A) To provide opportunity for mass participation of students

(B) To participate in inter school competition

(C) To provide intra-school competition

(D) All of these

50. मैराथन दौड़ की कुल दूरी क्या होती है?

(A) 42 किमी 195 मीटर

(B) 43 किमी 295 मीटर

(C) 45 किमी 95 मीटर

(D) 46 किमी 495 मीटर

What is the total distance of Marathon run?

(A) 42 Km 195m

(B) 43 Km 295m

(C) 45 Km 95m

(D) 46 Km 495m

51. बैटन एक्सचेंज किस दौड़ से संबंधित है?

(A) लंबी दूरी

(B) मध्य दूरी

(C) रिले

(D) इनमें से कोई नहीं

Batton exchange is related to which race?

(A) Long distance

(B) Middle distance

(C) Relay

(D) None of these

52. मानव शरीर में औसत रक्त की मात्रा होती है

BiharboardQuestionpaper.com

(A) 1 ली | (B) 2 ली
(C) 5 ली | (D) 10 ली

The average volume of blood in human body is

(A) 1L | (B) 2L
(C) 5L | (D) 10L

53. मानव शरीर की सबसे लंबी हड्डी है

(A) टीबिया | (B) फीमर
(C) अल्ना | (D) इनमें से कोई नहीं

The longest bone in human body is

(A) Tibia | (B) Femur
(C) Alna | (D) None of these

54. पेंटाथलॉन में कितनी स्पर्धाएँ होती हैं?

(A) 2 | (B) 4
(C) 5 | (D) 9

How many events are there in Pentathlon?

(A) 2 | (B) 4
(C) 5 | (D) 9

55. "स्पीड प्ले" का संबंध है

(A) सर्किट ट्रेनिंग से | (B) फार्टलेक ट्रेनिंग से
(C) मध्यांतर ट्रेनिंग से | (D) इनमें से कोई नहीं

"Speed play" is related to

(A) Circuit training | (B) Fartlek training

BiharboardQuestionpaper.com

(C) Interval training (D) None of these

56. 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

57. कौन–सा आसन सामान्य रक्तचाप को बनाने में सहायक है?

(A) शवासन (B) पद्मासन

(C) शीर्षासन (D) शलभासन

Which asana is helpful in maintaining normal blood pressure?

(A) Shavasana (B) Padmasana

(C) Sheershasana (D) Shalabhasana

58. योग सूत्र के लेखक हैं

(A) महर्षि पतंजलि (B) महर्षि वेद

(C) महर्षि कपिल (D) महर्षि राज

The author of Yoga sutra is

(A) Maharshi Patanjali (B) Maharshi Ved

(C) Maharshi Kapil (D) Maharshi Raj

59. योग शब्द किस भाषा से लिया गया है?

(A) अरबी (B) हिंदी

BiharboardQuestionpaper.com

(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

60. निम्न में कौन सा प्राणयाम नहीं है?

(A) कुंभक (B) अहिम्सा

(C) सतकर्म (D) उज्जयी

Which of the following is not a Paranayama?

(A) Kumbhaka (B) Ahimsa

(C) Shatkarma (D) Ujjayi

61. निम्नलिखित में से कौन एक अष्टांग योग नहीं है?

(A) यम (B) नियम

(C) धौती (D) प्राणायाम

Which of the following is not an Ashtanga Yoga?

(A) Yama (B) Niyama

(C) Dhauti (D) Pranayama

62. पहला योग विश्वविद्यालय स्थापित हुआ था

(A) नागपुर में (B) हरिद्वार में

(C) दिल्ली में (D) मुंगेर में

The first Yoga University was established in

(A) Nagapur (B) Haridwar

BiharboardQuestionpaper.com

(C) Delhi (D) Munger

63. 32 टीमों के नॉक–आउट टूर्नामेंट में कुल मैचों की संख्या क्या होगी?

(A) 31 (B) 32

(C) 33 (D) 34

What will be the total number of matches in the Knock-out tournament of 32 teams?

(A) 31 (B) 32

(C) 33 (D) 34

64. मानव शरीर मे सबसे छोटी हड्डी कौन है?

(A) टीबिया (B) मेटाटार्शल

(C) अल्ना (D) स्टेपीज

What is the smallest bone of human body?

(A) Tibia (B) Metatarshal

(C) Alna (D) Stapes

65. निम्नलिखित में से कौन सी हमारी चेतना की एक अवस्था है?

(A) श्रुति (B) स्वप्न

(C) स्मृति (D) इनमें से कोई नहीं

Which of the following is a state of our consciousness?

(A) Shruti (B) Swapna

(C) Smriti (D) None of these

66. स्वस्थ मानव हृदय की औसत गति प्रति मिनट क्या होती है?

(A) 35-40 (B) 50-60

BiharboardQuestionpaper.com

(C) 70-72 (D) इनमें से कोई नहीं

What is the average speed per minute of a healthy human heart?

(A) 35-40 (B) 50-60

(C) 70-72 (D) None of these

67. निम्नलिखित में से कौन सा आसन थायराइड ग्रंथि के लिए अच्छा है?

(A) धनुरासन (B) पश्चिमोत्तासन

(C) चक्रासन (D) सर्वांगासन

Which of the following asanas is good for thyroid gland?

(A) Dhanurasana (B) Paschimottasana

(C) Chakrasana (D) Sarvangasana

68. खेलो में गति प्रशिक्षण के लिए उतम विधि क्या है?

(A) विरोध (B) अनुप्रेषण

(C) प्रावरोध (D) उर्ध्वपातन

What is the best method for training momentum in Sports?

(A) Repression (B) Redirection

(C) Inhibition (D) Sublimation

69. भोजन और योग अभ्यास के बीच कम से कम कितना अंतराल होना चाहिए?

(A) 2 घंटे (B) 4 घंटे

(C) 8 घंटे (D) इनमें से कोई नहीं

What should be the minimum gap between a meal and yoga practice?

(A) 2 hours (B) 4 hours

BiharboardQuestionpaper.com

(C) 8 hours (D) None of these

70. भारतीय ओलंपिक संघ का गठन किस वर्ष हुआ था?

(A) 1925 में (B) 1926 में

(C) 1927 में (D) 1928 में

In which year was the Indian Olympic Association formed?

(A) 1925 (B) 1926

(C) 1927 (D) 1928

खण्ड–ब / SECTION– B

लघु उत्तरीय प्रश्न / Short Answer Type Question .

प्रश्न संख्या 1 से 20 लघु उत्तरीय है। किन्ही 10 प्रश्नों के उत्तर दे। प्रत्येक के लिए 2 अंक निर्धारित है। $10 \times 2 = 20$

Question Nos. 1 to 20 are Short Answer Type. Answer any 10 questions. Each question carries 2 marks. $10 \times 2 = 20$

1. योग और आसन में क्या अंतर है? 2
What is the difference between yoga and asana?
2. ऑक्सीजन अंतःग्रहण क्या है? 2
What is Oxygen intake?
3. प्राथमिक उपचार क्या है? 2
What is First – Aid?
4. किशोरावस्था की किन्ही दो समस्याओं को लिखे। 2
Write any two problems of adolescence.
5. प्रत्याहार योग के कुछ लाभों को सूचीबद्ध करें। 2
List down some benefits of Pratyahara yoga.
6. आहार और पोषण से आपका क्या अभिप्राय हैं? 2
What do you mean by diet and nutrition?
7. सूक्ष्म पोषकों के बारे में संक्षेप में लिखिए। 2
Write briefly on Micronutrients.
8. शक्ति को परिभाषित कीजिए। 2

BiharboardQuestionpaper.com

Define Strength.

9. चक्रासन को परिभाषित करें। 2

Define Chakrasana.

10. स्टैण्डर्ड ट्रैक क्या है? 2

What is Standard track?

11. तनाव क्या है? 2

What is stress?

12. अस्थमा को ठीक करने के लिए किन्ही चार प्राणायामों की चर्चा करें। 2

Discuss any four pranayamas by which asthma can be cured?

13. पेस रेस क्या है? 2

What is Pace race?

14. लचीलापन से आप क्या समझते हैं? 2

What do you mean by flexibility?

15. "खेल में योजना" से आप क्या समझते है? 2

What do you mean by "Planning in sports"?

16. "काइफोसिस" किस प्रकार की विरूपता होती है? 2

Which type of deformity is "Kyphosis"?

17. हमारे शरीर को पूरक आहार की आवश्यकता के दो कारण बताइए। 2

Write two reasons of food supplements required for our body.

18. परिवार के कार्यों को लिखे। 2

Write the functions of family.

19. "स्कोलियोसिस" क्या है? 2

What is "Scoliosis"?

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

Write the qualities of a leader in physical education.

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न / **Long Answer Type Question .**

प्रश्न संख्या 21 से 26 दीर्घ उत्तरीय है। किन्ही 3 प्रश्नों के उत्तर दे। प्रत्येक के लिए 5 अंक निर्धारित है। $\mathbf{3 \times 5 = 15}$

Question Nos. 21 to 26 are long answer type. Answer any 3 questions. Each question carries 5 marks. $3 \times 5 = 15$

21. मनोदैहिक विकारों में योग उपचार की भूमिका की व्याख्या करें। 5

Explain the role of yoga therapies in psychosomatic disorders.

22. योग के किन्हीं तीन तत्वों को विस्तार से लिखे। 5

Write any three elements of yoga in detail.

BiharboardQuestionpaper.com

23.इंट्राम्यूरल और एक्स्ट्राम्यूरल कार्यक्रमो मे अंतर स्पष्ट कीजिए। 5

Distinguish between intramural and extramural programme.

24.परिपथ प्रशिक्षण (सर्किट ट्रेनिंग) को परिभाषित कीजिए। गति विकसित करने के क्या तरीके हैं? 5

Define circuit training. What are the methods to develop speed?

25.खेलों मे दर्शकों की भूमिका पर चर्चा करें। 5

Describe the role of spectators in sports.

26. अपने पसंद के किसी खेल के मैदान/कोर्ट का चित्र बनाकर उसके सभी मापों को दर्शाए। 5

Draw a diagram of any playing field/court of your choice and show all its measurements.

BiharboardQuestionpaper.com

BiharboardQuestionpaper.com