INTERMEDIATE EXAMINATION – 2024 (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 अवश्य लिखें।

   Candidates must enter his / her Question Booklet Serial No. 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 for the candidates to read 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**

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

BiharboardQuestionpaper.com

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 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 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 these, there are 06 Long answer type questions, each carrying 5 marks, out of which any 03 questions are to be answered.

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

Use of any electronic appliances is strictly prohibited.

BiharboardQuestionpaper.com

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

प्रश्न संख्या 1 से 70 तक के प्रत्येक 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। आपको 35 प्रश्नों के उतर देने हैं। यदि परीक्षार्थी 35 से अधिक प्रश्नों के उत्तर देता है, तो प्रथम 35 उत्तरों की ही जाँच होगी।

[35x1=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. [35x1=35]

1. लक्ष्मीबाई 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 -

BiharboardQuestionpaper.com

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

(C) Tension free life (D) Performing Asanas

3. मधुमेह ठीक किया जा सकता है –

(A) भुजंगासन से (B) कपालभाती से

(C) पश्चिमोत्तासन से (D) इनमें से सभी

Diabetes can be cured by -

(A) Bhujangasana (B) Kapalbhati

(C) Paschimottanasana (D) All of these

4. योग का अंतिम चरण है –

(A) यम (B) ध्यान

(C) समाधि (D) नियम

The last stage of Yoga -

(A) Yama (B) Dhyana

(C) Samadhi (D) Niyama

5. योग शब्द का पहली बार उल्लेख किया गया।

(A) भगवद् गीता में (B) ऋग्वेद में

(C) यजुर्वेद में (D) उपनिषद् में

The word Yoga was first mentioned in -

BiharboardQuestionpaper.com

(A) Bhagavad Gita (B) Rig Veda

(C) Yajur Veda (D) Upanishada

6. ध्यान आसन में शामिल है –

(A) पद्मासन (B) सिद्धासन

(C) वज्रासन (D) इनमें से सभी

Meditation asanas include -

(A) Padmasana (B) Siddhasana

(C) Vajrasana (D) All of these

7. सूर्य नमस्कार में कुल कितने आसन है ?

(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 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

BiharboardQuestionpaper.com

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

(A) 17 वीं शताब्दी (B) 18 वीं शताब्दी

(C) 19 वीं शताब्दी (D) 20 वीं शताब्दी

Since when the beginning of importance of physical education in education ?

(A) 17^{th} Century (B) 18^{th} Century

(C) 19^{th} Century (D) 20^{th} Century

10. मनुष्य के शरीर की सबसे मजबूत हड्डी का नाम क्या है ?

(A) मैन्डिबल (B) फीमर

(C) टेम्पोरल्स (D) स्फीनाएड

What is the name of strongest bone in human body ?

(A) Mandible (B) Femur

(C) Temporals (D) Sphenoid

11. भारत में शारीरिक शिक्षा किसने प्रारंभ किया ?

(A) डॉ० ताराचन्द्र (B) जनरल करिअप्पा

(C) बी० डी० सोढ़ी (D) एच० सी० बक

Who started physical education in India ?

(A) Dr. Tarachandra (B) Genral Cariappa

BiharboardQuestionpaper.com

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

12. खेल प्रशिक्षण का उद्देश्य क्या होता 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 skills

(C) Tactical skills (D) All of these

13. 'भारतीय शिक्षा आयोग' द्वारा शारीरिक शिक्षा को मान्यता दी गयी थी

(A) 1880 में (B) 1881 में

(C) 1883 में (D) 1882 में

Physical education was recongnized by 'Education Commission of India' in

(A) 1880 (B) 1881

(C) 1883 (D) 1882

14. कौन शारीरिक शिक्षा की प्रमुख शिक्षण विधि है ?

(A) मिरर विधि (B) प्रोजेक्ट विधि

(C) प्रदर्शन अनुकरण (D) इनमें से सभी

Which is the main teaching method of physical education ?

(A) Mirror Method (B) Project Method

BiharboardQuestionpaper.com

(C) Performance simulation (D) All of these

15. चीनी में उपस्थित खाद्य घटक है ?

(A) वसा (B) प्रोटीन

(C) विटामिन (D) कार्बोहाईड्रेट

The food Components present in suger is ?

(A) Fat (B) Protein

(C) Vitamin (D) Carbohydrate

16. विटामिन 'सी' का मुख्य स्त्रोत है –

(A) अमरूद (B) अंडा

(C) दूध (D) केला

The main source of Vitamin C is -

(A) Guava (B) Egg

(C) Milk (D) Banana

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

(A) मधुमेह (B) पीठदर्द

(C) अस्थमा (D) मोटापा

Gomukhasana, Chakrasana and Matsyasana are helpful in curing which disease ?

(A) Diabetes (B) Back Pain

BiharboardQuestionpaper.com

(C) Asthama (D) Obesity

18. 'सिट एण्ड रीच परीक्षण' किसके लिए किया जाता है?

(A) लचीलापन (B) गामक पुष्टि

(C) सहन क्षमता (D) गति

'Sit and reach test' is conducted for

(A) Flexibility (B) Motor Fitness

(C) Endurance (D) Speed

19. बैरो फिटनेस टेस्ट में शामिल नहीं है–

(A) मेडिसीन बॉल पुट (B) जिग–जैग दौड़

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

Barrow fitness test does not include -

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

(C) 600 m run (D) Standing Broad Jump

20. मीसोमॉर्फिक व्यक्तियों की शारीरिक संरचना होती है –

(A) वसायुक्त (B) बड़ी मांसपेशी व हड्डियाँ

(C) मजबूत (D) मोटापा

The body structure of mesomorphic persons is like -

(A) Fatty (B) Large muscles and bones

BiharboardQuestionpaper.com

(C) Solid (D) Obese

21. फार्टलेक प्रशिक्षण का विकास किस देश में हुआ ?

(A) स्वीडन (B) यू०एस०ए०

(C) भारत (D) यू०के०

Fartlek training was developed in which country ?

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

(C) India (D) U.K.

22. आन्तरिक प्रशिक्षण से क्या विकसित किया जा सकता है ?

(A) शक्ति (B) विस्फोटक शक्ति

(C) सहन शक्ति (D) गति

What is developed by internal training ?

(A) Strength (B) Explosive Strength

(C) Stamina(Endurance) (D) Speed

23. हमारे शरीर में रक्त एक .... है।

(A) संयोजी ऊत्तक (B) द्रव संयोजी ऊत्तक

(C) उपकला ऊत्तक (D) मांसपेशियों के ऊत्तक

Blood in our body is a _______________.

(A) connective tissue (B) fluid connective tissue

(C) epithelial tissue (D) muscular tissue

BiharboardQuestionpaper.com

24. मानव हृदय के .... हैं।

(A) दो कक्ष (B) तीन कक्ष

(C) चार कक्ष (D) कोई कक्ष नहीं

Human heart has ____________.

(A) two chambers (B) three chambers

(C) four chambers (D) no 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 हमारे शरीर में कौन–सा अम्ल बढ़ जाता है ?

(A) एटीपी (B) लैक्टिक अम्ल

(C) एडीपी (D) न्यूक्लिक अम्ल

In the training period, which acid increases in our body ?

(A) ATP (B) Lactic Acid

(C) ADP (D) Nucleic Acid

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

BiharboardQuestionpaper.com

(A) कक्ष (B) स्थान

(C) मैदान (D) छत

What is the most important item in physical education class ?

(A) Room (B) Place

(C) Ground (D) Roof

28. किस संस्था द्वारा व्यावसायिक शारीरिक शिक्षा के पाठ्यक्रमों को मान्यता दी जाती हैं ?

(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) सुनील सिंह

Who is known as 'Wizard of Hockey ?

(A) Pargat Singh (B) Milkha Singh

(C) Major Dhyanchand (D) Sunil Singh

30. 110 मीटर बाधा दौड़ में बाधा की संख्या होती है –

BiharboardQuestionpaper.com

(A) 11 (B) 10

(C) 9 (D) 5

The number of hurdles in 110 m hurdle race is -

(A) 11 (B) 10

(C) 9 (D) 5

31. पैरि ओ' ब्रायन स्टाइल किस थ्रो इवेंट का कौशल है ?

(A) हैमर थ्रो (B) जेवलीन थ्रो

(C) गोला फेंक (D) चक्का फेंक

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

(A) Hammer Throw (B) Javelin Throw

(C) Shot Put (D) Discus Throw

32. भारत में 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 Spots day in India ?

(A) 29^{th} May (B) 29^{th} June

(C) 29^{th} July (D) 29^{th} August

33. 400 मीटर ट्रैक में स्ट्रेट 80 मीटर होने पर कर्व रेडियस क्या होगा ?

BiharboardQuestionpaper.com

(A) 30.10 मी (B) 38.18 मी

(C) 50 मी (D) 18.38 मी

What will be the curve radius of a 400 m track having 80m straight ?

(A) 30.10m (B) 38.18m

(C) 50m (D) 18.38m

34. कबड्डी में बोनस लाइन और बक लाइन के बीच की दूरी होती है ?

(A) 1 मी (B) 2 मी

(C) 3 मी (D) 4 मी

The distance between Bonous line and Baulk line in Kabaddi is-

(A) 1m (B) 2m

(C) 3m (D) 4m

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

(A) 7 (B) 8

(C) 10 (D) 11

The number of players in one team in football game are -

(A) 7 (B) 8

(C) 10 (D) 11

36. किस विटामिन की कमी से 'रात्रि का अन्धापन' होता है ?

(A) विटामिन ए (B) विटामिन बी

BiharboardQuestionpaper.com

(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 एसिड (B) एड्रेनलिन

(C) कॉर्बन डाई आक्साइड (D) इनमें से सभी

What causes fatigue during training ?

(A) Lactic Acid (B) Adrenaline

(C) Carbon dioxide (D) All of these

38. इन्सुलिन किसमें बनता है ?

(A) यौन ग्रन्थि में (B) पैन्क्रियाज में

(C) थायरायड ग्रन्थि में (D) इनमें से सभी

Insulin is made up in ?

(A) Sexual glands (B) Pancreas

(C) Thyroid Glands (D) All of these

39. भारत का राष्ट्रीय खेल क्या है ?

(A) क्रिकेट (B) बास्केटबॉल

(C) तैराकी (D) हॉकी

BiharboardQuestionpaper.com

What is the national game of India ?

(A) Cricket (B) Basketball

(C) Swimming (D) Hockey

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

(A) ब्लैकबोर्ड (B) मॉडल

(C) डायग्राम (D) टेपरिकार्डर

Through which means of physical education imagination develops ?

(A) Blackboard (B) Model

(C) Diagram (D) Taperecorder

41. निम्नलिखित आसन में से कौन–सा तुरंत भोजन के बाद अभ्यास किया जाता है ?

(A) सिद्धासन (B) सिंहासन

(C) स्वास्तिकासन (D) वज्रासन

Which of the following Asanas can be practised immediately after food ?

(A) Siddhasana (B) Singhasana

(C) Swastikasana (D) Vajrasana

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

(A) आसन (B) प्राणायाम

(C) प्रत्याहार (D) ध्यान

Which of the following is not a practice of Bahiranga Yoga.

BiharboardQuestionpaper.com

(A) Asana (B) Pranayama

(C) Pratyahara (D) Dhyana

43. भावनात्मक अस्थिरता, चिंता, उदासी कौन से व्यक्तित्व के आयाम गुण है ?

(A) बहिर्मुखता (B) मनोविक्षुब्धता

(C) सहमलता (D) खुलापन

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

(A) Extraversion (B) Neuroticism

(C) Agruablaness (D) Openness

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

(A) रोटेशन (B) फलेक्शन

(C) एक्सटेशन (D) इनमें से सभी

Movement possible in "Ball and Socket Joints" are ?

(A) Rotation (B) Flexion

(C) Extension (D) All of these

45. जीव–यान्त्रिकी निम्नलिखित में किसमें मदद करता है ?

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

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

Bio-mechanics helps in which of the following ?

BiharboardQuestionpaper.com

(A) In improving designs of sports equipment

(B) In improving play technique

(C) In improving play 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) मांसपेशीय शक्ति

Rock port one mile test is conducted to measure ?

(A) Cardio Vascular fitness (B) Senior citizen's fitness

(C) Vital Capacity (D) Muscular Strength

47. स्कॉलिऑसिस, एक आसन संबंधी विकार से संबधित है –

(A) पंजा से (B) पैर से

(C) रीढ़ की हड्डी से (D) हाथ से

Scoliosis is a postural deformity related with -

(A) Foot (B) Leg

(C) Vertebral Column (D) Hand

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

(A) पढ़ना (B) लिखना

(C) गणित (D) इनमें से सभी

BiharboardQuestionpaper.com

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

(A) Reading (B) Writing

(C) Mathematics (D) All of these

49. इंट्राम्यूरल प्रतियोगिता का मुख्य उद्देश्य है–

(A) विद्यार्थियों के बड़े समूह को अवसर प्रदान करना

(B) अंतर–विद्यालयी प्रतियोगिता में भाग लेना

(C) अंतः विद्यालयी प्रतियोगिता करवाना

(D) इनमें से सभी

The primary goal of intramural competition is -

(A) To provide oppurtunity 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 दूरी क्या होती है ?

(A) 42 किमी 195 मी (B) 42 किमी 200 मी

(C) 45 किमी 195 मी (D) 43 किमी 195 मी

What is the distance of Marathon run ?

(A) 42 Km 195m (B) 42 Km 200m

BiharboardQuestionpaper.com

(C) 45 Km 195m (D) 43 Km 195m

51. ''बैटन एक्सचेंज'' किस दौड़ से संबंधित है ?

(A) लम्बी दूरी (B) मध्यम दूरी

(C) रिले (D) फर्राटा

"Batton exchange" is related to which race ?

(A) Long distance (B) Middle distance

(C) Relay (D) Sprint

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

(A) 2 ली (B) 1 ली

(C) 5 ली (D) 10 ली

Average quantity of blood in human body is -

(A) 2 Lt. (B) 1 Lt.

(C) 5 Lt. (D) 10 Lt.

53. मानव शरीर की सबसे लम्बी हड्डी –

(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

54. पेंटााथलन में कितनी स्पर्धाएँ होती हैं ?

(A) 2 (B) 3

(C) 4 (D) 5

BiharboardQuestionpaper.com

How many events are there in pentathlon ?

(A) 2 (B) 3

(C) 4 (D) 5

55. '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

56. फ्रैक्चर का अर्थ होता है –

(A) हड्डी टूटना (B) टेडंन टूटना

(C) नस टूटना (D) इनमें से कोई नहीं

Fracture means -

(A) Broken Bone (B) Broken tenden

(C) Broken Vein (D) None of these

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

(A) शवासन (B) पद्मासन

(C) शीर्षासन (D) शलभासन

Which Asana is helpful in maintaing normal blood pressure ?

BiharboardQuestionpaper.com

(A) Shavasana (B) Padmasana

(C) Sheershasana (D) Shalabhasana

58. योग–सूत्र के लेखक हैं –

(A) महर्षि पतंजलि (B) महर्षि वात्स्यायन

(C) महर्षि कपिल (D) महर्षि योगी राज

The writer of Yoga-Sutra is -

(A) Maharshi Patanjali (B) Maharshi Vatsyayan

(C) Maharshi Kapil (D) Maharshi Yogi Raj

59. 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

60. कौन–सा प्राणायाम नहीं है ?

(A) कुम्भक (B) अहिम्सा

(C) सतकर्म (D) उज्जैयी

Which of the following is not a pranayama ?

(A) Kumbhaka (B) Ahimsa

BiharboardQuestionpaper.com

(C) Shatkarma (D) Ujjayi

61. निम्न में से कौन–सा 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) Nagpur (B) Haridwar

(C) Delhi (D) Munger

63. 34 टीमों के नॉक आउट टूर्नामेंट में कितने मैच होते हैं ?

(A) 31 (B) 32

(C) 33 (D) 35

The total number of matches in a Knockout tournament of 34 teams is?

(A) 31 (B) 32

BiharboardQuestionpaper.com

(C) 33 (D) 35

64. मानव शरीर में सबसे छोटी हड्डी को क्या कहते हैं ?

(A) टीबिया (B) मेटाटार्सल

(C) फेलेन्ज (D) स्टेपीज

What is the smallest bone in our body called ?

(A) Tibia (B) Metatarsal

(C) Phalange (D) Stapes

65. निम्नलिखित में से कौन–सा 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) Sruti (B) Swapna

(C) Smriti (D) None of these

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

(A) 50–60 (B) 65–70

(C) 70–72 (D) इनमें से कोई नहीं

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

(A) 50-60 (B) 65-70

BiharboardQuestionpaper.com

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

67. निम्न में से कौन–सा आसन थायराइड ग्रंथि के लिए अच्छा होता 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. खेलों में संवेग के प्रशिक्षण के लिए श्रेष्ठ विधि क्या है ?

(A) विरोध (B) अनुप्रेषण

(C) प्रावरोध (D) ऊर्ध्वपातन

What is the best method for training momentum in sports ?

(A) Repression (B) Redirection

(C) Inhibition (D) Sublimation

69. प्रथम 'राष्ट्रीय शारीरिक प्रशिक्षण महाविद्यालय कहाँ स्थित है ?

(A) पटियाला में (B) चण्डीगढ़ में

(C) ग्वालियर में (D) दिल्ली में

Where is the first 'National Physical Training college' located ?

(A) Patiala (B) Chandigarh

(C) Gwalior (D) Delhi

BiharboardQuestionpaper.com

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

(A) 6 घंटे (B) 4 घंटे

(C) 2 घंटे (D) इनमें से कोई नहीं

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

(A) 6 hours (B) 4 hours

(C) 2 hours (D) None of these

खण्ड–ब /Section-B

लघु उत्तरीय प्रश्न /Short Answer Type Questions

प्रश्न संख्या 1 से 20 तक लघु उत्तरीय हैं। किन्हीं 10 प्रश्नों के उत्तर दें। प्रत्येक प्रश्न के लिए 2 अंक निर्धारित हैं। अपने उत्तर प्रत्येक लगभग 30– 40 शब्दों में दें। (10x2=20)

Question nos. 1 to 20 are Short answer type. Answer any 10. Each question carries 2 marks. Answer your questions in about 30 to 40 words each. (10x2=20)

1. योग और आसन में क्या अंतर है ? 2

What is the difference between Yoga and Asana?

2. ऑक्सीजन अंतः ग्रहण क्या है ? 2

What is Oxygen intake ?

3. प्राथमिक उपचार क्या है ? 2

What is first Aid?

4. किशोरावस्था की किन्हीं दो समस्याओं को लिखें। 2

BiharboardQuestionpaper.com

Write any two problems of adolescence.

5. प्रत्याहार योग के कुछ लाभों को सूचीबद्ध करे। 2

List down some benifits of Pratyahara Yoga.

6. आहार और पोषण से आपका क्या अभिप्राय है ? 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

Define Strength.

9. चक्रासन को परिभाषित करें। 2

Define Chakrasana.

10. स्टेण्डर्ड ट्रैक क्या होता है ? 2

What is Standard Track.

11. तनाव क्या है? उनके प्रभावों के साथ तीन अलग–अलग प्रकार के तनावों का उल्लेख करें। 2

What is stress? Mention three different types of stress along with their effects.

12. अस्थमा को ठीक करने के लिए किन्हीं चार प्राणायामों पर चर्चा करें। 2

Discuss any four pranyamas 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 understand by flexiblity ?

BiharboardQuestionpaper.com

15. 'खेलों में योजना' से आप क्या समझते हैं ? 2

What do you understand by 'planning in sports' ?

16. 'काइफोसिस' किस प्रकार की विरूपता है ? 2

What type of deformity is 'Kyphosis' ?

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

Write two reasons of food supplements required in our body.

18. परिवार के कार्यों को लिखें। 2

Write the functions of family.

19. 'स्कॉलियोसिस' क्या है? 2

What is 'Scoliosis' ?

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

Write the qualities of leader in Physical Education.

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Type Questions)

प्रश्न संख्या 21 से 26 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। इनके प्रत्येक प्रश्न के लिए 5 अंक निर्धारित हैं। किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर दें। अपने उत्तर प्रत्येक लगभग 80–100 शब्दों में दें। (3x5=15)

Question nos. 21 to 26 are Long Answer Type. Each question carries 5 marks. Answer any 3 questions. Answer your questions in about 80 to 100 words each.

(3x5=15)

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

Explain the role of Yoga therapies in Psychosomatic disorders.

BiharboardQuestionpaper.com

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

Write any three elements of Yoga in detail.

23. अंतरंग (इंट्राम्यूरल) तथा बहिरंग (एक्स्ट्राम्यूरल) कार्यक्रमों में अंतर स्पष्ट कीजिए। 5

Distinguish between intramural and extramural programmes.

24. परिपथ प्रशिक्षण (सर्किट ट्रेनिंग) की परिभाषा लिखिए। गति विकसित करने के क्या तरीके है? 5

Define Circuit training. What are the methods to devlop speed?

25. खेलों में दर्शकों की भूमिका की चर्चा करें। 5

Describe the role of spectators in sports.

26. अपने पसंद के किसी एक खेल के फील्ड / कोर्ट / टेबुल को उसकी मापों और विशिष्टताओं के साथ दर्शाएँ। 5

Illustrate a feild/court/table in any one game/sport of your choice with reference to measurements and specifications.

BiharboardQuestionpaper.com