

D
(20425)

B. A./B. Sc./B. Com. -IV Sem.

Date-Stamp to be affixed here

CC-4001

B. A./B. Sc./B. Com. (IV Semester) Examination, June 2025

COCURRICULAR COURSE (UNDER N.E.P.)

PHYSICAL EDUCATION & YOGA

[Paper Code : Z-040401]

Booklet Series

Q

(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)

M-

Name of College

कॉलेज का नाम

Question Booklet Number

423783

[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 गपने से छूट गए हों या प्रश्न एक से अधिक बार छपे हों या उसमें किसी अन्य प्रकार की कमी हो, उसे तुरंत बदल लें।

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

1. Which Indian Game requires five small stones or pebbles to play ?
- (A) Stapu
(B) Kanche
(C) Gatte
(D) Gilli-Danda
2. What is the exhalation called in Pranayama ?
- (A) Purak
(B) Rechak
(C) Kumbhak
(D) None of the above
3. The last three parts of Ashtang Yoga are considered :
- (A) External Yoga
(B) Internal Yoga
(C) Sanyam
(D) Pranayama
1. किस भारतीय खेल को खेलने के लिए पाँच छोटे पत्थर या कंकड़ों की आवश्यकता पड़ती है ?
- (A) स्टापू
(B) कंचे
(C) गट्टे
(D) गिल्ली-डंडा
2. प्राणायाम में श्वास छोड़ने को क्या कहते हैं ?
- (A) पूरक
(B) रेचक
(C) कुम्भक
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
3. अष्टांग योग के अंतिम तीन अंग माने जाते हैं :
- (A) बाह्य योग
(B) आन्तरिक योग
(C) संयम
(D) प्राणायाम

4. Which is the last limb of Ashtang Yoga ?
- (A) Dhyana
(B) Pranayama
(C) Samadhi
(D) Asana
5. What is Zumba ?
- (A) Game
(B) Dance
(C) Exercise
(D) Both (B) and (C)
6. How does exercise change the rate of respiration ?
- (A) Respiration rate remains normal
(B) Respiration rate decrease
(C) Respiration rate increase
(D) None of the above
4. अष्टांग योग का अन्तिम अंग कौन-सा है ?
- (A) ध्यान
(B) प्राणायाम
(C) समाधि
(D) आसन
5. जुम्बा क्या है ?
- (A) खेल
(B) नृत्य
(C) व्यायाम
(D) (B) एवं (C) दोनों
6. व्यायाम करने से श्वसन दर में क्या परिवर्तन आता है ?
- (A) श्वसन दर सामान्य रहती है
(B) श्वसन दर बट जाती है
(C) श्वसन दर बढ़ जाती है
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
7. By what other name do we know P 'n isana?
- (A) Vajrasana
(B) Kamlasana
(C) Sukhasana
(D) Gulabasana
8. It is a meditative posture :
- (A) Padmasana
(B) Siddhasana
(C) Sukhasana
(D) All of the above
7. पद्मासन को हम और किस नाम से जानते हैं ?
- (A) यज्रासन
(B) कमलासन
(C) सुखासन
(D) गुलाबासन
8. यह एक ध्यानात्मक आसन है :
- (A) पद्मासन
(B) सिद्धासन
(C) सुखासन
(D) उपर्युक्त सभी

CC-4001 (Q)

(4)

CC-4001 (Q)

(5)

9. Generally in which posture is Mahatma Buddha shown sitting ? सामान्यतः महात्मा बुद्ध को किस आसन में बैठा हुआ दर्शाया जाता है ?
- (A) Vajrasana (A) वज्रासन
(B) Padmasana (B) पद्मासन
(C) Sukhasana (C) सुखासन
(D) None of the above (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

10. In Pranayama, it is called holding the breath : प्राणायाम में श्वास रोकने को कहते हैं ?
- (A) Purak (A) पूरक
(B) Rechak (B) रेचक
(C) Kumbhak (C) कुम्भक
(D) Mudra (D) मुद्रा

(6)

11. Who started Physical Education in India ? भारत में शारीरिक शिक्षा को किसने शुरू किया था ?
- (A) P. M. Joseph (A) पी. एम. जोसेफ
(B) General Cariappa (B) जनरल करिअप्पा
(C) G. D. Sondhi (C) जी. डी. सोंधी
(D) H. C. Buck (D) एच. सी. बक
12. When was YMCA College of Physical Education established ? वाईएमसीए शारीरिक शिक्षा कॉलेज की स्थापना कब हुई थी ?
- (A) 1914 (A) 1914
(B) 1920 (B) 1920
(C) 1986 (C) 1986
(D) 1964 (D) 1964
13. The need of Physical Education is : शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता है :
- (A) Improve general fitness of people (A) लोगों के आम स्वास्थ्य में सुधार
(B) Understand human relationship (B) मनुष्य के सम्बन्धों को समझना
(C) Preserve natural resources (C) प्राकृतिक सम्पदा को संरक्षित करना
(D) Understanding heredity and environment (D) आनुवंशिकता तथा वातावरण को समझना

(7)

CC-4001 (Q)

CC-4001 (Q)

14. Physical Education deals with :
- (A) Health Education
(B) Science Education
(C) Adult Education
(D) All round development of a child
15. Which is the National Game of India ?
- (A) Cricket
(B) Volleyball
(C) Hockey
(D) Kabaddi
16. "A healthy mind lives in a healthy body." Who said this ?
- (A) Aristotle
(B) Plato
(C) Homer
(D) Romney
14. शारीरिक शिक्षा का सम्बन्ध है :
- (A) स्वास्थ्य शिक्षा से
(B) विज्ञान शिक्षा से
(C) प्रौढ़ शिक्षा से
(D) एक बालक के सर्वांगीण विकास से
15. भारत का राष्ट्रीय खेल कौन-सा है ?
- (A) क्रिकेट
(B) वॉलीबॉल
(C) हॉकी
(D) कबड्डी
16. "स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है।" यह किसने कहा है ?
- (A) अरस्तू
(B) प्लेटो
(C) होमर
(D) रोमनी

(8)

17. To which country did Aristotle and Plato belong ?
- (A) Germany
(B) Greece
(C) Japan
(D) America
18. When was All India Council of Sports established ?
- (A) 1954
(B) 1947
(C) 1953
(D) 1950
19. Who is the founder of Hanuman Vyayam Prasarak Mandal (HVPM)?
- (A) H. C. Buck
(B) Vaidya Brothers
(C) G. D. Sondhi
(D) Yadendra Singh
20. Which country said golden period of Physical Education ?
- (A) Rome
(B) Germany
(C) Ancient Greece
(D) USA
17. अरस्तू तथा प्लेटो किस देश से सम्बन्धित हैं ?
- (A) जर्मनी
(B) ग्रीस
(C) जापान
(D) अमेरिका
18. अखिल भारतीय खेल परिषद् की स्थापना कब हुई ?
- (A) 1954
(B) 1947
(C) 1953
(D) 1950
19. हनुमान व्यायाम प्रसारक मण्डल (HVPM) के संस्थापक कौन हैं ?
- (A) एच. सी. बक
(B) वैद्य ब्रदर्स
(C) जी. डी. सोंधी
(D) यादवेन्द्र सिंह
20. किस देश को शारीरिक शिक्षा का स्वर्णकाल कहा गया है ?
- (A) रोम
(B) जर्मनी
(C) प्राचीन ग्रीस
(D) यूएसए

(9)

CC-4001 (Q)

21. What is the nature of Physical Education ?
- (A) Physical
(B) Mental
(C) Social
(D) All of the above
22. When was the 'Rajkumari Amrit Kaur Coaching Scheme' started ?
- (A) 1953
(B) 1990
(C) 1980
(D) 1984
23. Netaji Subhash National Institute of Sports was established in which year ?
- (A) 1965
(B) 1962
(C) 1963
(D) 1961
21. शारीरिक शिक्षा की प्रकृति क्या है ?
- (A) शारीरिक
(B) मानसिक
(C) सामाजिक
(D) उपर्युक्त सभी
22. 'राजकुमारी अमृत कौर कोचिंग स्कीम' कब प्रारम्भ की गई ?
- (A) 1953
(B) 1990
(C) 1980
(D) 1984
23. नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान की स्थापना किस वर्ष में हुई थी ?
- (A) 1965
(B) 1962
(C) 1963
(D) 1961

(10)

24. 'Sports Authority of India' was established on :
- (A) 25th January, 1984
(B) 25th January, 1985
(C) 25th April, 1984
(D) 25th April, 1982
25. Who started Physical Education ?
- (A) Friedrich George
(B) Friedrich John
(C) Aristotle
(D) Plato
26. Physical Education made individual's :
- (A) Physical development
(B) Mental development
(C) Social development
(D) All of the above
24. 'भारतीय खेल प्राधिकरण' की स्थापना कब हुई थी ?
- (A) 25 जनवरी, 1984
(B) 25 जनवरी, 1985
(C) 25 अप्रैल, 1984
(D) 25 अप्रैल, 1982
25. शारीरिक शिक्षा किसे शुरू की ?
- (A) फ्रेडरिक जॉर्ज
(B) फ्रेडरिक जॉन
(C) अरस्तू
(D) प्लेटो
26. शारीरिक शिक्षा व्यक्ति का करती है :
- (A) शारीरिक विकास
(B) मानसिक विकास
(C) सामाजिक विकास
(D) उपर्युक्त सभी

(11)

CC-4301 (Q)

27. How many point does lona get in Kabaddi ?
- (A) One
(B) Two
(C) Three
(D) Four
28. Most important place in Physical Education class is :
- (A) Field
(B) Room
(C) Library
(D) Lab
29. By which method do sportsman learn well in Physical Education ?
- (A) Discussion method
(B) Lecture method
(C) Voluntary method
(D) Demonstration method
27. कबड्डी में लोना के कितने अंक मिलते हैं ?
- (A) एक
(B) दो
(C) तीन
(D) चार
28. शारीरिक शिक्षा की कक्षा में सबसे महत्त्वपूर्ण स्थान है :
- (A) मैदान
(B) कक्षा
(C) पुस्तकालय
(D) लैब
29. शारीरिक शिक्षा में खिलाड़ी किस विधि के द्वारा अच्छी तरह सीखते हैं ?
- (A) विचार-विमर्श
(B) भाषण विधि
(C) स्वेच्छा विधि
(D) प्रदर्शन विधि

CC-4001 (Q)

(12)

30. Who said, "Objectives of Physical Education—physical development, motor development, mental development, development of human relations" ?
- (A) Charles A. Bucher
(B) J. B. Nesh
(C) Brownwell
(D) T. P. Nunn
31. When was Hanuman Vyayam Prasarak Mandal (HVP) Physical College, Amravati established ?
- (A) 1900
(B) 1914
(C) 1920
(D) 1932
32. When was ancient Olympic Games started ?
- (A) 776 B.C.
(B) 776 A.D.
(C) 396 A.D.
(D) 394 A.D.
30. किसने कहा, "शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य—शारीरिक विकास, गामक विकास, मानसिक विकास, मानवीय सम्बन्धों का विकास है" ?
- (A) चार्ल्स ए. बुचर
(B) जे. बी. नैश
(C) ब्राउनवेल
(D) टी. पी. नून
31. हनुमान व्यायाम प्रसारक मण्डल (HVP) शारीरिक शिक्षा कॉलेज, अमरावती की स्थापना कब हुई थी ?
- (A) 1900
(B) 1914
(C) 1920
(D) 1932
32. प्राचीन ओलम्पिक खेल कब प्रारम्भ हुए ?
- (A) 776 बी.सी.
(B) 776 ए.डी.
(C) 396 ए.डी.
(D) 394 ए.डी.

CC-4001 (Q)

(13)

53. When did the Fit India Movement start ?
- (A) 29th August, 2019
(B) 15th August, 2019
(C) 26th January, 2020
(D) 2nd October, 2021
54. When is 'National Sports Day' celebrated ?
- (A) 15th August
(B) 26th January
(C) 2nd October
(D) 29th August
55. What is the aim of Fit India Movement ?
- (A) Healthy life style
(B) Entertainment
(C) Employment
(D) None of the above
33. फिट इण्डिया आन्दोलन कब प्रारम्भ हुआ ?
- (A) 29 अगस्त, 2019
(B) 15 अगस्त, 2019
(C) 26 जनवरी, 2020
(D) 2 अक्टूबर, 2021
34. 'राष्ट्रीय खेल दिवस' कब मनाया जाता है ?
- (A) 15 अगस्त
(B) 26 जनवरी
(C) 2 अक्टूबर
(D) 29 अगस्त
35. फिट इण्डिया आन्दोलन का क्या उद्देश्य है ?
- (A) स्वस्थ जीवन शैली
(B) मनोरंजन
(C) रोजगार
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

CC-4001 (Q)

(14)

36. Where were the first Khelo India University Games held ?
- (A) Banaras
(B) Bangalore
(C) Bhubaneswar
(D) New Delhi
37. Obesity is responsible for which of the following diseases ?
- (A) Type-2 diabetes
(B) Heart disease
(C) Colon cancer
(D) All of the above
38. Whose statement is this, "Physical Education is a fundamental part of the entire education process" ?
- (A) T. P. Nunn
(B) Charles A. Bucher
(C) J. B. Nesh
(D) C. C. Cowel
36. पहलें खेलों इण्डिया यूनिवर्सिटी गेम्स कहाँ आयोजित हुए थे ?
- (A) बनारस
(B) बैंगलोर
(C) भुवनेश्वर
(D) नई दिल्ली
37. मोटापा निम्नलिखित में से किस रोग के लिए उत्तरदायी है ?
- (A) मधुमेह प्रकार-2
(B) दिल की बीमारी
(C) बड़ी आँत का कैंसर
(D) उपर्युक्त सभी
38. यह कथन किसका है, "शारीरिक शिक्षा समस्त शिक्षा प्रक्रिया का ही एक आधारभूत अंग है" ?
- (A) टी. पी. नन
(B) चार्ल्स ए. बुचर
(C) जे. बी. नैश
(D) सी. सी. कोवेल

CC-4001 (Q)

(15)

39. Where is the headquarter of Sports Authority of India located ?
39. भारतीय खेल प्राधिकरण का मुख्यालय कहाँ पर स्थित है ?
- (A) New Delhi (A) नई दिल्ली
- (B) Gwalior (B) ग्वालियर
- (C) Chennai (C) चेन्नई
- (D) Kolkata (D) कोलकाता
40. Goniometer is an equipment which is used to measure :
40. गोनियोमीटर एक उपकरण है जिससे नापा जाता है :
- (A) Strength (A) ताकत
- (B) Angle of joint (B) संधि का कोण
- (C) Weight (C) भार
- (D) Height (D) ऊँचाई
41. The best way to learn motor skill is:
41. गामक कौशल सीखने का उत्तम तरीका है:
- (A) Imitation (A) अनुकरण
- (B) Practice (B) अभ्यास
- (C) Observation (C) निरीक्षण
- (D) Memorization (D) स्मरण

CC-4001 (Q)

(16)

42. "Stadiometer" is used to measure.....
42. "स्टेडियोमीटर" का प्रयोग मापने के लिए किया जाता है।
- (A) Strength (A) शक्ति
- (B) Weight (B) वजन
- (C) Height (C) ऊँचाई
- (D) Fat (D) चर्बी
43. Best method to develop flexibility is:
43. लचीलापन विकसित करने के लिए सबसे उत्तम विधि है :
- (A) Ballistic method (A) बैलिस्टिक विधि
- (B) Slow method (B) धीमी विधि
- (C) Slow stretching and hold method (C) स्लो स्ट्रेचिंग और होल्ड विधि
- (D) Yoga method (D) योग विधि
44. Unit of energy measure is :
44. ऊर्जा मापने की इकाई है :
- (A) Centimeter (A) सेंटीमीटर
- (B) Meter (B) मीटर
- (C) Joule (C) जूल
- (D) Gram (D) ग्राम

CC-4001 (Q)

(17)

45. What is include in motor fitness ? 45. मोटर फिटनेस में क्या शामिल है ?
- (A) Speed (A) गति
(B) Coordination (B) सामंजस्य
(C) Agility (C) चपलता
(D) All of the above (D) उपर्युक्त सभी
46. 800 meters run or walk measure in motor fitness test : 46. मोटर फिटनेस टेस्ट में 800 मीटर दौड़ या चालना मापता है :
- (A) Agility (A) चपलता
(B) Strength (B) शक्ति
(C) Endurance (C) सहनशीलता
(D) All of the above (D) उपर्युक्त सभी
47. The agility test would be suitable for : 47. चपलता परीक्षण उपयुक्त होगा :
- (A) 400 m. sprint (A) 400 मीटर स्प्रिंट के लिए
(B) Badminton players (B) बैडमिंटन खिलाड़ियों के लिए
(C) Waterpolo (C) वॉटरपोलो के लिए
(D) Chess (D) शतरंज के लिए

CC-4001 (Q)

(18)

48. Which one is not a component of fitness ? 48. कौन-सा फिटनेस का घटक नहीं है ?
- (A) Speed (A) गति
(B) Strength (B) शक्ति
(C) Endurance (C) सहनशीलता
(D) Weight training (D) वेट ट्रेनिंग
49. Which motor component involves working continuously for a long period of time ? 49. किस गामक घटक में लम्बे समय तक लगातार काम करना शामिल है ?
- (A) Endurance (A) सहनशीलता
(B) Speed (B) गति
(C) Strength (C) शक्ति
(D) Agility (D) चपलता
50. A 50 m sprint test can indicate an athlete's : 50. 50 मीटर स्प्रिंट एक धावक का दर्शाता है ?
- (A) Balance (A) संतुलन
(B) Speed (B) गति
(C) Strength (C) ताकत
(D) Flexibility (D) लचीलापन

CC-4001 (Q)

(19)

51. The resistance ability against fatigue is called :

- (A) Strength
- (B) Speed
- (C) Flexibility
- (D) Endurance

52. The physical fitness of an individual varies with :

- (A) Nature of work
- (B) Size and shape of person's body
- (C) Structure, age and sex
- (D) All of the above

53. Which Asana can be performed immediately often having food ?

- (A) Dhanurasana
- (B) Chakrasana
- (C) Sukhasana
- (D) Vajrasana

CC-4001 (Q)

51. एकान के विरुद्ध प्रतिकार करने की क्षमता कहलाती है :

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

52. शारीरिक दक्षता में व्यक्ति के साथ विभिन्न गुण हैं :

- (A) कार्य की प्रकृति
- (B) व्यक्ति के शरीर का आकार एवं आकृति
- (C) संरचना, आयु और लिंग
- (D) उपर्युक्त सभी

53. खाना खाने के तुरन्त बाद कौन-सा आसन किया जा सकता है ?

- (A) धनुरासन
- (B) चक्रासन
- (C) सुखासन
- (D) वज्रासन

(20)

54. Aerobic fitness can be best achieved through

- (A) Swimming
- (B) Circuit training
- (C) Short sprints
- (D) Long distance running

55. What is aerobic ?

- (A) Exercise with music
- (B) Dance with music
- (C) Game
- (D) None of the above

56. Write down full name of BMI ?

- (A) Bad Mass Index
- (B) Body Mass Index
- (C) Body Mass Intake
- (D) All of the above

CC-4001 (Q)

(21)

54. एरोबिक फिटनेस के माध्यम से सबसे अच्छी प्राप्त की जा सकती है ।

- (A) तैराकी
- (B) सर्किट प्रशिक्षण
- (C) छोटे स्प्रिंट
- (D) लम्बी दूरी की दौड़

55. एरोबिक क्या है ?

- (A) संगीत के साथ व्यायाम
- (B) संगीत के साथ नृत्य
- (C) खेल
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

56. BMI का पूरा नाम लिखिए :

- (A) खराब मास इण्डेक्स
- (B) बॉडी मास इण्डेक्स
- (C) बॉडी मास इन्टेक
- (D) उपर्युक्त सभी

(21)

57. Calculated from body mass index :
बोडी मास इण्डेक्स से गणना की जाती है :

- (A) Body
(B) Obesity
(C) Health
(D) Tenson (Stress)

- (A) शरीर
(B) मोटापा
(C) स्वास्थ्य
(D) तनाव

58. Obesity happens when you :

58. मोटापा हो जाता है जब आप :

- (A) Frequent meals
(B) Consuming more calories
(C) Doing moderate exercise
(D) Eating less food

- (A) बार-बार खाते हैं
(B) जरूरत से अधिक कैलोरी लेते हैं
(C) मध्यम व्यायाम करते हैं
(D) कम खाना खाते हैं

59. The posture of person is more affected by his :
59. एक व्यक्ति का आसन सबसे ज्यादा प्रभावित होता है उसकी :

- (A) Life-style
(B) Nutritional status
(C) Home environment
(D) Interrelationship

- (A) जीवन-शैली से
(B) पोषक तत्वों की स्थिति से
(C) घरेलू वातावरण से
(D) आपसी सम्बन्ध से

CC-4001 (Q)

(22)

60. When was World Health Organization founded ?
60. विश्व स्वास्थ्य संगठन की स्थापना कब हुई ?

- (A) 7th April, 1984
(B) 7th April, 1948
(C) 17th April, 1945
(D) 7th April, 1940

- (A) 7 अप्रैल, 1984
(B) 7 अप्रैल, 1948
(C) 17 अप्रैल, 1945
(D) 7 अप्रैल, 1940

61. From which language has the word 'Yoga' originated ?
61. 'योग' शब्द की उत्पत्ति किस भाषा से हुई है ?

- (A) English
(B) Greece
(C) Sanskrit
(D) Tannil

- (A) अंग्रेजी
(B) ग्रीक
(C) संस्कृत
(D) तमिल

62. From which country origin of Yoga ?
62. योग की उत्पत्ति किस देश से हुई है ?

- (A) Rome
(B) Greece
(C) India
(D) Britain

- (A) रोम
(B) ग्रीस
(C) भारत
(D) ब्रिटेन

CC-4001 (Q)

(23)

63. Which Yoga has been emphasized in Bhagavadgita ?

- (A) Karmayoga
(B) Rajayoga
(C) Hathyoga
(D) Bhaktiyoga

63. भगवद्गीता में किस योग पर बल दिया गया है ?

- (A) कर्मयोग
(B) राजयोग
(C) हठयोग
(D) भक्तियोग

64. Ashtang is a part of Yoga :

- (A) Pranayama
(B) Virasana
(C) Snake
(D) Laxative

64. अष्टांग योग का अंग है :

- (A) प्राणायाम
(B) विरासन
(C) सर्प
(D) रेचक

65. Pratyahara is a part of which Ashang Yoga ?

- (A) 2
(B) 6
(C) 7
(D) 5

है ?

- (A) 2
(B) 6
(C) 7
(D) 5

CC-4001 (Q)

(24)

66. Asteya means :

- (A) Truthfulness
(B) Notstealing
(C) Cheating
(D) None of the above

66. अस्तेय का तात्पर्य है :

- (A) सत्यता
(B) चोरी न करना
(C) धोखा देना
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

67. How many Suddhi Kriyas are there in Yoga ?

- (A) 5
(B) 2
(C) 3
(D) 6

67. योग में कितनी शुद्धिक्रियायें होती हैं ?

- (A) 5
(B) 2
(C) 3
(D) 6

68. Which Asana is not done while doing Surya Namaskar ?

- (A) Parvatāsana
(B) Dhanurasana
(C) Bhujangāsana
(D) Padhastāsana

किया जाता है ?

- (A) पर्वतासन
(B) धनुरासन
(C) भुजंगासन
(D) पादहस्तासन

CC-4001 (Q)

(25)

69. Neeraj is related to :

- (A) Kirtya
- (B) Asana
- (C) Pranayama
- (D) Bandha

70. Kumbhakais related to :

- (A) Pratyahar
- (B) Pranayama
- (C) Dhyana
- (D) Samadhi

71. "Stable comfortable seat" is the

definition of:

- (A) Dharana
- (B) Pratyahar
- (C) Pranayama
- (D) Asana

CC-4001 (Q)

(26)

69. नीरज का सम्बन्ध है :

- (A) किर्या से
- (B) आसन से
- (C) प्राणायाम से
- (D) बंध से

70. कुम्भक का सम्बन्ध है :

- (A) प्रत्याहार से
- (B) प्राणायाम से
- (C) ध्यान से
- (D) समाधि से

71. "स्थिर सुखम् आसनम्" परिभाषा

है :

- (A) धारणा की
- (B) प्रत्याहार की
- (C) प्राणायाम की
- (D) आसन की

(26)

72. Which of the following is related to Pranayama ?

- (A) Noli
- (B) Basti
- (C) Ujjayi
- (D) Uddiyana

73. Neeraj Chopra is related to which sports ?

- (A) Hockey
- (B) Javeline throw
- (C) Cricket
- (D) Badminton

74. Who has give the definition of "Yogakarmashu Kausalam" ?

- (A) Mahabharat
- (B) Yoga Sutra
- (C) Bhagavadgita
- (D) Ramayana

CC-4001 (Q)

(27)

है ?

- (A) नौली
- (B) बास्ति
- (C) उज्जयी
- (D) उड्डियाना

है ?

- (A) हॉकी
- (B) जाला फेंक
- (C) क्रिकेट
- (D) बैडमिंटन

की है ?

- (A) महाभारत
- (B) योग सूत्र
- (C) भगवद्गीता
- (D) रामायण

75. What is coolant ?

- (A) Yama
- (B) Niyama
- (C) Asana
- (D) Pranayama

75. शीतकारी क्या है ?

- (A) यम
- (B) नियम
- (C) आसन
- (D) प्राणायाम

76. Who is the author of 'Yoga Sutra' ?

- (A) Patanjali
- (B) Maharshi Patanjali
- (C) Bhagavadgita
- (D) Yoga Vashisht

76. 'योग सूत्र' के रचयिता कौन हैं ?

- (A) पतंजलि
- (B) महर्षि पतंजलि
- (C) भगवद्गीता
- (D) योग वशिष्ठ

77. What type of food is best for

Yogis ?

- (A) Satwik
- (B) Tamsik
- (C) Rajsik
- (D) None of the above

भोजन अच्छा होता है ?

- (A) सात्विक
- (B) तामसिक
- (C) राजसिक
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

CC-4001 (Q)

(28)

78. Yoga according to which legend there is tomb ?

- (A) Patanjali
- (B) Vedvyas
- (C) Gita
- (D) Yoga Vashisht

है ?

- (A) पतंजलि
- (B) वेदव्यास
- (C) गीता
- (D) योग वशिष्ठ

79. How many positions are there in

Surya Namaskar ?

- (A) 12
- (B) 8
- (C) 10
- (D) 4

हैं ?

- (A) 12
- (B) 8
- (C) 10
- (D) 4

80. Which Asana is useful for back pain patients ?

- (A) Uttanasana
- (B) Halasana
- (C) Mayurasana
- (D) Kapalbhati

आसन उपयोगी है ?

- (A) उत्तानासन
- (B) हलासन
- (C) मयूरासन
- (D) कपालभाति

CC-4001 (Q)

(29)

81. According to 'Matah Ratnavali' the types of Mahayoga are :

- (A) 6
- (B) 4
- (C) 8
- (D) 10

81.

'मह रत्नावली' के अनुसार महायोग के प्रकार हैं :

- (A) 6
- (B) 4
- (C) 8
- (D) 10

82. In which Pranayama is the sound of breathing like the hum of a bumblebee ?

- (A) Sheetali Pranayama
- (B) Bhramari Pranayama
- (C) Sheekari Pranayama
- (D) Ujjayi Pranayama

82.

भौरे की गुंजन जैसी श्वास की आवाज किस प्राणायाम में होती है ?

- (A) शीतली प्राणायाम
- (B) भ्रमरी प्राणायाम
- (C) शीतकारी प्राणायाम
- (D) उज्जयी प्राणायाम

83. What are the main components of Pranayama ?

- (A) Purak
- (B) Rechak
- (C) Kumbhak
- (D) All of the above

83. प्राणायाम के मुख्य घटक कौन-कौन से होते हैं ?

- (A) पूरक
- (B) रेचक
- (C) कुम्भक
- (D) उपर्युक्त सभी

CC-4001 (Q)

(30)

84. How many 'Niyams' are there in Patanjali Ashtang Yoga ?

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

84.

पतंजलि अष्टांग योग में 'नियम' किसने किये हैं ?

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

85. Which of the following is not an Ashtang Yoga ?

- (A) Yam
- (B) Niyam
- (C) Neti
- (D) Pratyahar

85.

निम्नलिखित में से कौन-सा अष्टांग योग नहीं है ?

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

86. Who said, "Amusement is such an experience of diverting the mind which gives a person peace and happiness" ?

- (A) Romani
- (B) Butler
- (C) Bucher
- (D) Hutchinson

86.

किसने कहा, "मनोरंजन एक ऐसा मन वहलाने का अनुभव है, जिससे व्यक्ति को शांति और प्रसन्नता प्राप्त होती है" ?

- (A) रोमानी
- (B) बटलर
- (C) बुचर
- (D) हचिन्सन

CC-4001 (Q)

(31)

87. What is that action or activity called, by participating in which a person gets pleasure and happiness?

- (A) Quarrel
- (B) Recreation
- (C) Fight
- (D) None of the above

88. "Recreation is necessary to stay healthy and fresh."

- (A) True
- (B) False
- (C) Doubtful
- (D) None of the above

CC-4001 (Q)

(32)

87. उस क्रिया या गतिवाचक को क्या कहते हैं, जिसमें भाग लेकर व्यक्ति को आनन्द और खुशी प्राप्त होती है ?

- (A) झगडा
- (B) मनोरंजन
- (C) मारपीट
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

88. "स्वस्थ एवं तरौताजा रहने के लिए मनोरंजन आवश्यक होता है।"

- (A) सत्य
- (B) असत्य
- (C) संदिग्ध
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

CC-4001 (Q)

(32)

89. Which of the following is the aim and objective of recreation ?

- (A) Good use of free time
- (B) Freedom from stress
- (C) Attainment of happiness and satisfaction
- (D) All of the above

90. Who said, "Recreation is an activity in which a doer participates voluntarily and which is different from other activities in daily life which create mental and physical stress" ?

- (A) Romani
- (B) Butler
- (C) Bucher
- (D) Adwards

CC-4001 (Q)

(33)

89. निम्नलिखित में से कौन-सा मनोरंजन का उद्देश्य एवं लक्ष्य है ?

- (A) खाली समय का सदुपयोग
- (B) तनाव से मुक्ति
- (C) प्रसन्नता एवं संतुष्टि की प्राप्ति
- (D) उपर्युक्त सभी

90. किसने कहा, "मनोरंजन वह गतिविधि है जिसमें कोई कर्ता स्वेच्छा से भाग लेता है तथा जो दैनिक जीवन में मानसिक एवं शारीरिक दबाव बनाने वाली अन्य गतिविधियों से भिन्न होती है" ?

- (A) रोमानी
- (B) बटलर
- (C) बुचर
- (D) एडवर्ड्स

CC-4001 (Q)

(33)

91. "Recreation removes physical and mental fatigue."

- (A) True
(B) False
(C) Doubtful
(D) None of the above

92. Which is the theory of sport which considers sports as the main basis of recreation ?

- (A) Principle of excess energy
(B) Theory of compensation
(C) Theory of recreation
(D) None of the above

93. Why recreation is necessary in life ?

- (A) Recreation keeps the mind calm
(B) Recreation leads to physical development
(C) Intelligence develops through recreation
(D) None of the above

CC-4001 (Q)

(34)

"मनोरंजन शारीरिक व मानसिक थकान को दूर करता है।"

- (A) सत्य
(B) असत्य
(C) सदिग्ध
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

92. खेल का वह कौन-सा सिद्धान्त है जो खेलों को मनोरंजन का प्रमुख आधार मानता है ?

- (A) अतिरिक्त ऊर्जा का सिद्धान्त
(B) क्षतिपूर्ति का सिद्धान्त
(C) मनोरंजन का सिद्धान्त
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

93. मनोरंजन जीवन में क्यों आवश्यक है ?

- (A) मनोरंजन से मन शान्त रहता है
(B) मनोरंजन से शारीरिक विकास होता है
(C) मनोरंजन से बुद्धि का विकास होता है
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

CC-4001 (Q)

(35)

94. There is a means of rural recreation :

- (A) Go tracking
(B) Goto Gym
(C) Both (A) and (B)
(D) Song, Music, Fairs, Markets and Festivals

95. Recreation sports is a part of :

- (A) Directing
(B) Lesson plan
(C) Proposed exercises
(D) Public relations

95. मनोरंजन खेल एक भाग है :

- (A) निर्देशन का
(B) पाठ-योजना का
(C) प्रस्तावित व्यायाम का
(D) जनसम्पर्क का

96. Gilli-Danda, Kanche, Stapu are the traditional games of which country ?

- (A) Sri Lanka
(B) Bangladesh
(C) Nepal
(D) India

96. गिल्ली-डंडा, कंचे, स्टापू किस देश के पारम्परिक खेल हैं ?

- (A) श्रीलंका
(B) बांग्लादेश
(C) नेपाल
(D) भारत

CC-4001 (Q)

(35)

97. Living out from home for a specific time in tents or huts is

known as :

- (A) Camp
- (B) Ashrama
- (C) Agency
- (D) Home

98. 'Bhartiyam' was conducted to promote ?

- (A) Indigenous games
- (B) Dands and Baithaks
- (C) Freehand exercise
- (D) Mass rhythmic activities

C-4001 (Q)

(36)

97. घर के लिए एक विशिष्ट समय के लिए टेंटों या झुपड़ियों में रहने को कहते हैं :

- (A) शिविर
- (B) आश्रम
- (C) एजेंसी
- (D) घर

98. 'भारतीयम' को बढ़ावा देने के लिए आयोजित किया गया था :

- (A) स्वदेशी खेल
- (B) दंड और बैठकें
- (C) मुक्तहस्त व्यायाम
- (D) सामूहिक लयबद्ध गतिविधियाँ

99. Who is called Suryadev ?

- (A) Appolo
- (B) Aristotle
- (C) Homer
- (D) Zeus

100. Which Indian Game requires a Gilli and a Danda to play ?

- (A) Gatte
- (B) Stapu
- (C) Kanche
- (D) Gilli-Danda.

CC-4001 (Q)

(37)

99. सूर्यदेव किसे कहा जाता था ?

- (A) अपोलो
- (B) अरस्तू
- (C) होमर
- (D) जीजस

100. किस भारतीय खेल को खेलने के लिए एक

गिल्ली और एक डंडे की आवश्यकता पड़ती है ?

- (A) गट्टे
- (B) स्टापू
- (C) कंचे
- (D) गिल्ली-डंडा ।

(37)