NotesCafe
TEACHING EXAMS

**UP TGT** सहायक अध्यापक (प्रशिक्षित स्नातक) · UPESSC

# Previous Year Question Paper

विगत वर्ष का प्रश्न पत्र

# 2009

SUBJECT

## Physical Education

शारीरिक शिक्षा

Question Paper Only | Hindi & English | 102 Questions

## Physical Education | शारीरिक शिक्षा · 2009

102 Questions · प्रश्न

1. In which year was the Sports Authority of India formed ?
(a) 1974 (b) 1984
(c) 1994 (d) None of these

2. On which date is National Sports Day celebrated ?
(a) 5 September (b) 14 February
(c) 2 October (d) 29 August

3. What is the name of the Indian 'Flying Sikh' ?
(a) Kartar Singh (b) Buta Singh
(c) Bahadur Singh (d) Milkha Singh

4. What is given to a runner in the 200 m race ?
(a) Full stagger (b) Half stagger
(c) 1½ stagger (d) None of these

5. Where will the Commonwealth Games of 2010 be held ?
(a) Tokyo (b) New Delhi
(c) Sydney (d) Doha

6. With which game is Dhyan Chand associated ?
(a) Volleyball (b) Football
(c) Cricket (d) Hockey

7. What is the measurement of the handball playing area ?
(a) 30 m × 20 m (b) 40 m × 25 m
(c) 25 m × 20 m (d) 40 m × 20 m

8. With which game is the 'attack line' associated ?
(a) Kabaddi (b) Kho-Kho
(c) Football (d) Volleyball

9. The Azlan Shah Cup tournament is associated with -
(a) Cricket (b) Football
(c) Hockey (d) Volleyball

10. With which game is the Federation Cup tournament associated ?
(a) Hockey (b) Football
(c) Baseball (d) Volleyball

1. भारतीय खेल प्राधिकरण का गठन किस वर्ष हुआ था ?
(a) 1974 (b) 1984
(c) 1994 (d) इनमें से कोई नहीं

2. राष्ट्रीय खेल दिवस किस तिथि को मनाया जाता है ?
(a) 5 सितम्बर (b) 14 फरवरी
(c) 2 अक्टूबर (d) 29 अगस्त

3. भारतीय उड़न सिख का क्या नाम है ?
(a) करतार सिंह (b) बूटा सिंह
(c) बहादुर सिंह (d) मिल्खा सिंह

4. 200 मीटर की दौड़ में धावक को क्या दिया जाता है ?
(a) पूर्ण स्टैगर (b) आधा स्टैगर
(c) 1½ स्टैगर (d) इनमें से कोई नहीं

5. 2010 को राष्ट्र मण्डल खेल कहाँ आयोजित होंगे ?
(a) टोक्यो (b) नई दिल्ली
(c) सिडनी (d) दोहा

6. ध्यानचन्द जी किस खेल से सम्बन्धित हैं ?
(a) वॉलीबॉल (b) फुटबॉल
(c) क्रिकेट (d) हॉकी

7. हैंडबॉल खेल क्षेत्र की क्या माप होती है ?
(a) 30 मी × 20 मी (b) 40 मी × 25 मी
(c) 25 मी × 20 मी (d) 40 मी × 20 मी

8. अटैक लाइन किस खेल से सम्बन्धित है ?
(a) कबड्डी (b) खो-खो
(c) फुटबॉल (d) वॉलीबॉल

9. अजलन शाह कप प्रतियोगिता सम्बन्धित है—
(a) क्रिकेट से (b) फुटबॉल से
(c) हॉकी से (d) वॉलीवॉल से

10. फेडरेशन कप प्रतियोगिता किस खेल से सम्बन्धित है ?
(a) हॉकी (b) फुटबॉल
(c) बेसबॉल (d) वॉलीबॉल

© NotesCafe Teaching Exams · Copyright protected · For personal use only

11. With which game is the Deodhar Trophy tournament associated ?
(a) Cricket (b) Football
(c) Baseball (d) Volleyball

12. Who propounded the 'law of exercise' ?
(a) Plato (b) Pavlov
(c) Jugonar (d) Thorndike

13. Anju Bobby George is associated with -
(a) High jump (b) Triple jump
(c) Long jump (d) Pole vault

14. What is the diameter of the basketball ring ?
(a) 45 cm (b) 55 cm
(c) 48 cm (d) 52 cm

16. What is the weight of the javelin for men ?
(a) 500 g (b) 600 g
(c) 700 g (d) 800 g

18. Which organ is related to the digestive system ?
(a) Heart (b) Brain
(c) Intestine (d) Lungs

19. With which part of the body is pyorrhoea associated ?
(a) Teeth (b) Throat
(c) Eye (d) Ear

21. Who received the Dronacharya Award in Kho-Kho ?
(a) Phadke Gopal Purushottam (b) Hargovind Sandhu
(c) Ranvir Singh (d) Gopal Saini

23. Which is the 'life gas' (Pran Vayu) ?
(a) Carbon dioxide (b) Oxygen
(c) Hydrogen (d) Nitrogen

24. The pituitary gland is located -
(a) At the base (surface) of the brain
(b) In the neck
(c) In the heart
(d) None of these

11. देवघर ट्राफी प्रतियोगिता किस खेल से सम्बन्धित है ?
(a) क्रिकेट (b) फुटबॉल
(c) बेसबॉल (d) वॉलीबॉल

12. अभ्यास के नियम का आविष्कार किसने किया था ?
(a) प्लेटो (b) पावलॉव
(c) जुगोनर (d) थार्नडाइक

13. अन्जू बाबी जॉर्ज सम्बन्धित है—
(a) ऊँची कूद से (b) त्रिकूद से
(c) लम्बी कूद से (d) बांस कूद से

14. बास्केटबॉल रिंग का व्यास क्या है ?
(a) 45 सेमी (b) 55 सेमी
(c) 48 सेमी (d) 52 सेमी

16. पुरुषों के लिए भाले का वजन क्या होता है ?
(a) 500 ग्राम (b) 600 ग्राम
(c) 700 ग्राम (d) 800 ग्राम

18. पाचन तन्त्र से सम्बन्धित कौन-सा अंग है ?
(a) हृदय (b) मस्तिष्क
(c) आंत (d) फेफड़े

19. शरीर के किस अंग से पायरिया सम्बन्धित है ?
(a) दांत (b) गला
(c) आंख (d) कान

21. खो-खो में द्रोणाचार्य पुरस्कार किसे प्राप्त हुआ ?
(a) फड़के गोपाल पुरुषोत्तम (b) हरगोविन्द सन्धु
(c) रनवीर सिंह (d) गोपाल सैनी

23. प्राण वायु कौन है ?
(a) कार्बन डाइऑक्साइड (b) ऑक्सीजन
(c) हाइड्रोजन (d) नाइट्रोजन

24. पिट्यूटरी ग्लैण्ड स्थित है—
(a) मस्तिष्क की सतह में (b) गर्दन में
(c) हृदय में (d) इनमें से कोई नहीं

NotesCafe Teaching Exams

25. The lungs are a part of -
(a) The nervous system (b) The digestive system
(c) The respiratory system (d) None of these

27. Sunlight is a source of -
(a) Vitamin B (b) Vitamin D
(c) Vitamin C (d) Vitamin K

29. The name of the thigh bone is -
(a) Ulna (b) Radial (radius)
(c) Femur (d) Tibia

30. A good source of fat is -
(a) Butter (b) Milk
(c) Potato (d) Fish

32. The water lost daily through urine is approximately -
(a) 1200 millilitres (b) 1500 millilitres
(c) 2000 millilitres (d) 2500 millilitres

33. Arteries carry blood -
(a) To the heart (b) From the heart
(c) From the brain (d) None of these

34. The weight of an adult heart is approximately -
(a) 260 g to 300 g (b) 320 g to 400 g
(c) 150 g to 200 g (d) None of these

35. The life span of red blood corpuscles is -
(a) 100 days (b) 200 days
(c) 120 days (d) None of these

36. The 'O' group of blood is called ?
(a) Universal recipient (b) Universal donor
(c) Both (d) None of these

37. With which game is Vijay Singh Chauhan associated ?
(a) Athletics (b) Boxing
(c) Swimming (d) Tennis

25. फेफड़े हिस्सा हैं—
(a) तान्त्रिक तन्त्र के (b) पाचन तन्त्र के
(c) श्वसन तन्त्र के (d) इनमें से कोई नहीं

27. सूर्य प्रकाश स्रोत है—
(a) विटामिन बी का (b) विटामिन डी का
(c) विटामिन सी का (d) विटामिन के का

29. जांघ की हड्डी का नाम है—
(a) अलना (b) रेडियल
(c) फीमर (d) टिबिया

30. वसा का अच्छा स्रोत है—
(a) मक्खन (b) दूध
(c) आलू (d) मछली

32. पेशाब से प्रतिदिन पानी खर्च होता है लगभग—
(a) 1200 मिलीलीटर (b) 1500 मिलीलीटर
(c) 2000 मिलीलीटर (d) 2500 मिलीलीटर

33. धमनियाँ रक्त ले जाती हैं—
(a) हृदय को (b) हृदय से
(c) मस्तिष्क से (d) इनमें से कोई नहीं

34. प्रौढ़ हृदय का वजन होता है लगभग—
(a) 260 ग्राम से 300 ग्राम (b) 320 ग्राम से 400 ग्राम
(c) 150 ग्राम से 200 ग्राम (d) इनमें से कोई नहीं

35. लाल रक्त कणिकाओं का जीवन काल है—
(a) 100 दिन (b) 200 दिन
(c) 120 दिन (d) इनमें से कोई नहीं

36. रक्त के 'ओ' समूह को कहते हैं ?
(a) सर्वग्राही (b) सर्वदाता
(c) दोनों (d) इनमें से कोई नहीं

37. विजय सिंह चौहान किस खेल से सम्बन्धित है ?
(a) एथलेटिक्स (b) बॉक्सिंग
(c) तैराकी (d) टेनिस

NotesCafe Teaching Exams

38. What is the national game of Pakistan ?
(a) Football (b) Cricket
(c) Kabaddi (d) Hockey

39. The correct direction of running will be -
(a) Towards the right side (b) Towards the left side
(c) Curved running (d) None of these

40. In the 400 m hurdles race for women, the height of the hurdles is -
(a) 0.80 m (b) 0.91 m
(c) 0.76 m (d) 0.84 m

41. The weight of the women's javelin is -
(a) 800 g (b) 600 g
(c) 850 g (d) None of these

42. When is the best time for camping in India ?
(a) Summer season (b) Spring season
(c) Shishir (late winter) season (d) Rainy season

43. Which is the main source of water pollution ?
(a) Rain water (b) Pond water
(c) Sewer water (d) Canal water

45. How many players are there in a Kho-Kho team ?
(a) Seven (b) Eight
(c) Ten (d) Twelve

46. How many players are there in a cricket team ?
(a) Nine (b) Ten
(c) Eleven (d) Twelve

47. Where is the Green Park Stadium ?
(a) Kolkata (b) Mumbai
(c) Kanpur (d) Lucknow

48. The modern Olympic Games began -
(a) In 1886 (b) In 1896
(c) In 1876 (d) In 1996

49. With which game is Abhinav Bindra associated ?
(a) Volleyball (b) Wrestling
(c) Chess (d) Shooting

38. पाकिस्तान का राष्ट्रीय खेल क्या है ?
(a) फुटबॉल (b) क्रिकेट
(c) कबड्डी (d) हॉकी

39. दौड़ने की सही दिशा होगी—
(a) दाईं तरफ (b) बाईं तरफ
(c) घुमावदार दौड़ (d) इनमें से कोई नहीं

40. 400 मीटर महिला बाधा दौड़ में बाधाओं की ऊँचाई होती है—
(a) 0.80 मीटर (b) 0.91 मीटर
(c) 0.76 मीटर (d) 0.84 मीटर

41. महिला भाला का वजन होता है—
(a) 800 ग्राम (b) 600 ग्राम
(c) 850 ग्राम (d) इनमें से कोई नहीं

42. शिविर के लिए भारत में अच्छा कब है ?
(a) ग्रीष्म ऋतु (b) बसन्त ऋतु
(c) शिशिर ऋतु (d) वर्षा ऋतु

43. जल प्रदूषण का प्रमुख स्रोत कौन है ?
(a) वर्षा का पानी (b) तालाब का पानी
(c) सीवर का पानी (d) नहर का पानी

45. खो-खो टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं ?
(a) सात (b) आठ
(c) दस (d) बारह

46. क्रिकेट टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं ?
(a) नौ (b) दस
(c) ग्यारह (d) बारह

47. ग्रीनपार्क स्टेडियम कहाँ है ?
(a) कोलकाता (b) मुम्बई
(c) कानपुर (d) लखनऊ

48. आधुनिक ओलम्पिक खेल आरम्भ हुए हैं—
(a) 1886 में (b) 1896 में
(c) 1876 में (d) 1996 में

49. अभिनव बिन्द्रा किस खेल से सम्बन्धित हैं ?
(a) वॉलीबॉल (b) कुश्ती
(c) शतरंज (d) निशानेबाजी

NotesCafe Teaching Exams

50. How is a basketball game started ?
(a) By kicking the ball (b) By rolling the ball
(c) By tossing the ball up (d) None of these

51. With which game is the 'penalty stroke' associated ?
(a) Hockey (b) Football
(c) Volleyball (d) Handball

53. When did Y.M.C.A. training begin ?
(a) 1920 (b) 1921
(c) 1919 (d) 1922

54. When did the Christian College of Physical Education begin ?
(a) 1930 (b) 1925
(c) 1932 (d) 1940

56. Where is the Indira Gandhi Indoor Stadium located ?
(a) In New Delhi (b) In Kolkata
(c) In Mumbai (d) In Pune

57. Table tennis is the national game of which country ?
(a) China (b) France
(c) Brazil (d) Japan

61. The 'Durand Cup' is associated with -
(a) Cricket (b) Football
(c) Volleyball (d) Tennis

62. The 'Irani Trophy' is associated with -
(a) Cricket (b) Football
(c) Tennis (d) Table tennis

63. With which game is the 'Rangaswamy Cup' associated ?
(a) Hockey (b) Weightlifting
(c) Football (d) Volleyball

64. With which game is Dhanraj Pillay associated ?
(a) Weightlifting (b) Football
(c) Volleyball (d) Hockey

50. बास्केटबॉल खेल कैसे आरम्भ किया जाता है ?
(a) बॉल ठोकर द्वारा (b) बॉल लुढ़का कर
(c) बॉल उछाल कर (d) इनमें से कोई नहीं

51. पेनाल्टी स्ट्रोक किस खेल से सम्बन्धित है ?
(a) हॉकी (b) फुटबॉल
(c) वॉलीबॉल (d) हैण्डबॉल

53. वाई. एम. सी. ए. (Y. M. C. A.) प्रशिक्षण कब शुरू हुआ ?
(a) 1920 (b) 1921
(c) 1919 (d) 1922

54. क्रिश्चियन शारीरिक शिक्षा कॉलेज (Christian College of Physical Education) कब आरम्भ हुआ ?
(a) 1930 (b) 1925
(c) 1932 (d) 1940

56. इन्दिरा गांधी इण्डोर स्टेडियम कहाँ स्थित है ?
(a) नई दिल्ली में (b) कोलकाता में
(c) मुम्बई में (d) पुणे में

57. टेबिल टेनिस किस देश का राष्ट्रीय खेल है ?
(a) चीन (b) फ्रांस
(c) ब्राजील (d) जापान

61. 'डूरंड कप' सम्बन्धित है—
(a) क्रिकेट से (b) फुटबॉल से
(c) वॉलीबॉल से (d) टेनिस से

62. 'ईरानी ट्रॉफी' सम्बन्धित है—
(a) क्रिकेट से (b) फुटबॉल से
(c) टेनिस से (d) टेबिल टेनिस से

63. 'रंगास्वामी कप' किस खेल से सम्बन्धित है ?
(a) हॉकी (b) भारोत्तोलन
(c) फुटबॉल (d) वॉलीबॉल

64. धनराज पिल्लै किस खेल से सम्बन्धित हैं ?
(a) भारोत्तोलन (b) फुटबॉल
(c) वॉलीबॉल (d) हॉकी

NotesCafe Teaching Exams

65. The term 'Ashes' is associated with -
(a) Football (b) Tennis
(c) Hockey (d) Cricket

66. Which of the following countries has won the Olympic hockey title the most - eight times ?
(a) India (b) Pakistan
(c) Iran (d) None of these

67. When was the first Cricket World Cup held ?
(a) 1971 AD (b) 1972 AD
(c) 1975 AD (d) 1976 AD

68. Where was the present form of hockey born ?
(a) India (b) Germany
(c) England (d) France

69. What is the weight of the ball in football ?
(a) 296 g to 396 g (b) 300 g to 350 g
(c) 396 g to 453 g (d) None of these

71. What is the duration of a game of football ?
(a) 45 minutes (b) 60 minutes
(c) 90 minutes (d) 120 minutes

72. Who invented modern volleyball ?
(a) G. Morgan (b) James A. Naismith
(c) M. M. Joseph (d) None of these

73. Baseball is the national game of which country ?
(a) England (b) United States of America
(c) Germany (d) France

74. With which game is Leander Paes associated ?
(a) Table tennis (b) Tennis
(c) Football (d) Badminton

75. The place where boxing is conducted is called which of the following ?
(a) Court (b) Ring
(c) Field (d) None of these

65. 'एशेज' शब्द सम्बन्धित है—
(a) फुटबॉल से (b) टेनिस से
(c) हॉकी से (d) क्रिकेट से

66. ओलम्पिक का सर्वाधिक आठ बार हॉकी खिताब निम्न से किस देश ने जीता है ?
(a) भारत (b) पाकिस्तान
(c) ईरान (d) इनमें से कोई नहीं

67. क्रिकेट का पहला विश्व कप कब हुआ ?
(a) 1971 ई. (b) 1972 ई.
(c) 1975 ई. (d) 1976 ई.

68. हॉकी के वर्तमान स्वरूप का जन्म कहाँ, हुआ—
(a) भारत (b) जर्मनी
(c) इंग्लैण्ड (d) फ्रांस

69. फुटबॉल में गेंद का वजन कितना होता है ?
(a) 296 ग्राम से 396 ग्राम (b) 300 ग्राम से 350 ग्राम
(c) 396 ग्राम से 453 ग्राम (d) इनमें से कोई नहीं

71. फुटबॉल के खेल की अवधि कितनी होती है ?
(a) 45 मिनट (b) 60 मिनट
(c) 90 मिनट (d) 120 मिनट

72. आधुनिक वॉलीबॉल का आविष्कार किसने किया ?
(a) जी. मार्गन (b) जेन्स ए. नाइस्मिथ
(c) एम. एम. जोसेफ (d) इनमें से कोई नहीं

73. बेसबॉल किस देश का राष्ट्रीय खेल है ?
(a) इंग्लैण्ड (b) संयुक्त राज्य अमेरिका
(c) जर्मनी (d) फ्रांस

74. लिएण्डर पेस किस खेल से सम्बन्धित हैं ?
(a) टेबिल टेनिस (b) टेनिस
(c) फुटबॉल (d) बैडमिण्टन

75. मुक्केबाजी जिस स्थान पर करायी जाती है, उसे निम्न में से क्या कहते हैं ?
(a) कोर्ट (b) रिंग
(c) फील्ड (d) इनमें से कोई नहीं

© NotesCafe Teaching Exams · Copyright protected · For personal use only

76. At present, each wrestling bout is of how many minutes ?
(a) 6 minutes (b) 9 minutes
(c) 12 minutes (d) 15 minutes

77. Where is Lord's ground located ?
(a) In Australia (b) In Zimbabwe
(c) England (d) In New Zealand

78. The great footballer Diego Maradona belongs to which country ?
(a) Italy (b) Argentina
(c) Brazil (d) France

79. When was the Dronacharya Award started ?
(a) In 1983 (b) In 1984
(c) In 1985 (d) In 1986

82. Which is not an innate (inborn) motive ?
(a) Hunger (b) Thirst
(c) Habit (d) Sleep

84. Who organises the national-level school sports competitions ?
(a) A.I.U. (b) S.G.F.I.
(c) S.A.I. (d) I.O.A.

85. "The child spends his surplus energy through play." In which theory is this mentioned ?
(a) Social contract (b) Recreation
(c) Self-expression (d) Surplus energy

86. The number of players in a beach volleyball team is -
(a) One (b) Three
(c) Two (d) Five

88. In a league fixture of five teams, how many matches will there be in all ?
(a) Ten (b) Twenty
(c) Fifteen (d) Five

89. Which of the following contains vitamin 'C' ?
(a) Potato (b) Onion
(c) Green chilli (d) Ginger

76. वर्तमान समय में कुश्ती का प्रत्येक मुकाबला कितने मिनट का होता है ?
(a) 6 मिनट का (b) 9 मिनट का
(c) 12 मिनट का (d) 15 मिनट का

77. लार्ड्स का मैदान कहाँ स्थित है ?
(a) आस्ट्रेलिया में (b) जिम्बाब्वे में
(c) इंग्लैण्ड (d) न्यूजीलैण्ड में

78. महान फुटबॉल खिलाड़ी डिएगो मैराडोना किस देश का है ?
(a) इटली (b) अर्जेण्टीना
(c) ब्राजील (d) फ्रांस

79. द्रोणाचार्य पुरस्कार कब आरम्भ हुआ ?
(a) 1983 में (b) 1984 में
(c) 1985 में (d) 1986 में

82. जन्मजात प्रेरक नहीं है—
(a) भूख (b) प्यास
(c) आदत (d) नींद

84. राष्ट्रीय स्तर की स्कूल खेल प्रतियोगिता का आयोजन कौन करता है ?
(a) ए. आई. यू. (b) एस. जी. एफ. आई.
(c) एस. ए. आई. (d) आई. ओ. ए.

85. "बालक खेल के द्वारा अपने अतिरिक्त शक्ति का व्यय करता है ।" इसका उल्लेख किस सिद्धान्त में है ?
(a) सामाजिक संविदा (b) मनोरंजन
(c) स्वतः अभिव्यक्ति (d) अतिरेक ऊर्जा

86. बीच वॉलीबॉल के एक टीम में खिलाड़ियों की संख्या होती है—
(a) एक (b) तीन
(c) दो (d) पाँच

88. पाँच टीमों के लीग फिक्स्चर में कुल कितने मैच होंगे ?
(a) दस (b) बीस
(c) पन्द्रह (d) पाँच

89. निम्नलिखित में किसमें विटामिन 'सी' है ?
(a) आलू (b) प्याज
(c) हरी मिर्च (d) अदरक

NotesCafe Teaching Exams

90. Which of the following is most beneficial in jaundice ?
(a) Green peas (b) Sugarcane
(c) Onion (d) Tomato

91. In a badminton singles match, when both players are level at 20 points, the player who gets how many points will be the winner ?
(a) 22 points (b) 23 points
(c) 21 points (d) 30 points

92. Which event is not in women's gymnastics ?
(a) Floor exercise (b) Uneven bars
(c) Pommel horse (d) Vaulting

93. Who organises the Asian Games ?
(a) I.A.A.F. (b) B.C.C.I.
(c) I.O.C. (d) O.C.A.

94. Which of the following is an individual game ?
(a) Baseball (b) Fencing
(c) Sepak takraw (d) Kabaddi

96. When a skill learnt in one game helps in learning another game, it is called -
(a) Training transfer (b) Helpful (positive) transfer
(c) Negative transfer (d) None of these

98. For how many years is the President of the International Olympic Committee elected ?
(a) Four years (b) Five years
(c) Eight years (d) Ten years

99. What is the width of the stumps in the game of cricket ?
(a) Eight inches (b) Ten inches
(c) Five inches (d) Nine inches

100. The playing time of basketball is -
(a) Two halves of 20 minutes (b) Four quarters of 10 minutes
(c) Four quarters of 5 minutes (d) Two halves of 15 minutes

90. जॉण्डिस रोग में निम्न में से कौन सर्वाधिक लाभकारी है ?
(a) हरी मटर (b) गन्ना
(c) प्याज (d) टमाटर

91. बैडमिण्टन के एकल मैच में दोनों खिलाड़ियों का अंक 20 बराबर होने पर कितने अंक प्राप्त करने वाला खिलाड़ी विजयी होगा ?
(a) 22 अंक (b) 23 अंक
(c) 21 अंक (d) 30 अंक

92. जिमनास्टिक महिला वर्ग में कौन-सा इवेन्ट नहीं है ?
(a) फ्लोर एक्सरसाइज (b) अनइवेन बार
(c) पामेल हार्स (d) वाल्टिंग

93. एशियाई खेलों का आयोजन कौन करता है ?
(a) I.A.A.F. (b) B.C.C.I.
(c) I.O.C. (d) O.C.A.

94. निम्नलिखित में कौन-सा खेल व्यक्तिगत है ?
(a) बेसबॉल (b) फेन्सिंग
(c) सेपक तकरा (d) कबड्डी

96. किसी खेल में सीखा गया कौशल अन्य खेल को सीखने में सहायक होता है, तो उसे कहते हैं—
(a) प्रशिक्षण स्थानान्तरण (b) सहायक स्थानान्तरण
(c) नकारात्मक स्थानान्तरण (d) इनमें से कोई नहीं

98. अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति के अध्यक्ष का चुनाव कितने वर्षों के लिए होता है ?
(a) चार वर्ष (b) पाँच वर्ष
(c) आठ वर्ष (d) दस वर्ष

99. क्रिकेट खेल में स्टम्प्स की चौड़ाई कितनी होती है ?
(a) आठ इंच (b) दस इंच
(c) पाँच इंच (d) नौ इंच

100. बास्केटबॉल खेल का समय होता है—
(a) 20 मिनट के दो हाफ
(b) 10 मिनट के चार क्वार्टर
(c) 5 मिनट के चार क्वार्टर
(d) 15 मिनट के दो हाफ

NotesCafe Teaching Exams

101. In the starting position, in races of more than what distance can the runner not touch the ground with the hand ?
(a) Distance of more than 100 metres
(b) Distance of more than 400 metres
(c) Distance of more than 300 metres
(d) Distance of more than 200 metres

102. Which is true for the libero player in volleyball ?
(a) He cannot serve
(b) He can block
(c) He can attack from the front court
(d) He can go beyond the attack line and smash

103. For testing endurance, what is used ?
(a) Vertical jump (b) Lie detector
(c) Treadmill (d) Centrifuge

104. Who is not included among the players who received the Arjuna Award for the year 2007 ?
(a) Chitra K. Soman (b) Saina Nehwal
(c) Prabhjot Singh (d) Alka Tomar

106. In Pranayama, 'Rechak' means -
(a) Inhaling (breathing in)
(b) Exhaling (breathing out)
(c) Holding the breath
(d) Holding and releasing the breath

107. Which of the following comes under isotonic training ?
(a) Pushing a wall while standing (b) Weight training
(c) Holding the Roman rings (d) Holding a rifle

108. In a training programme, the amount of carbohydrate in an athlete's diet should be -
(a) 60-65% (b) 20-25%
(c) 12-15% (d) 90-95%

101. दौड़ प्रारम्भ की स्थिति में कितनी दूरी से अधिक की दौड़ में धावक हाथ में जमीन को नहीं स्पर्श कर सकता ?
(a) 100 मीटर से अधिक दूरी (b) 400 मीटर से अधिक दूरी
(c) 300 मीटर से अधिक दूरी (d) 200 मीटर से अधिक दूरी

102. वॉलीबॉल में लिब्रो खिलाड़ी के लिए कौन-सा सत्य है ?
(a) वह सर्विस नहीं कर सकता है
(b) यह ब्लॉकिंग कर सकता है
(c) वह फ्रांट कोर्ट से आक्रमण कर सकता है
(d) अटैक लाइन के आगे जाकर स्मैश कर सकता है

103. सहनशक्ति परीक्षण के लिए प्रयोग होता है—
(a) वर्टिकल जम्प (b) लाइ डिटेक्टर
(c) ट्रेडमिल (d) सेन्ट्रिफ्यूज

104. वर्ष 2007 के अर्जुन पुरस्कार प्राप्त करने वाले खिलाड़ियों में कौन सम्मिलित नहीं है ?
(a) चित्रा के. सोमन (b) सैना नेहवाल
(c) प्रभजोत सिंह (d) अलका तोमर

106. प्राणायाम में रेचक का अर्थ है—
(a) श्वास लेना (b) श्वास छोड़ना
(c) श्वास रोकना (d) श्वास रोकना एवं छोड़ना

107. निम्नलिखित में से कौन-सा आइसोटॉनिक प्रशिक्षण के अन्तर्गत आता है ?
(a) खड़े होकर दीवाल को पुश करना
(b) वेट ट्रेनिंग
(c) रोमन रिंग पकड़ना
(d) राइफल पकड़ना

108. प्रशिक्षण कार्यक्रम में एथलीट के खुराक में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा होनी चाहिए—
(a) 60-65% (b) 20-25%
(c) 12-15% (d) 90-95%

NotesCafe Teaching Exams

109. In the long jump there is a tie for first place. The previous (next-best) jumps of both are also equal. What will be the decision ?
(a) Both will be given first place jointly
(b) Both will again be given a chance of two jumps
(c) Both will be given a chance of one jump
(d) It will be decided by toss

110. A factor affecting growth is -
(a) Heredity (b) Environment
(c) Climate (d) All of these

111. In Sheldon's classification of physique, mesomorph means -
(a) Stocky (b) Athletic
(c) Pyknic (d) Asthenic (aesthetic)

112. The duration of micro-cycle training is -
(a) 7 days (b) 15 days
(c) 21 days (d) 30 days

113. What does a sphygmomanometer measure ?
(a) Blood pressure (b) Heart rate
(c) Lung capacity (d) All of these

114. Who propounded the insight theory of learning ?
(a) Thorndike (b) Smith
(c) Kohler (d) Watson

115. For measuring what is the spirometer used ?
(a) Capacity of the heart (b) Grip strength
(c) Abdominal muscular capacity (d) Capacity of the lungs

116. The Fosbury Flop style is the technique of which event ?
(a) Long jump (b) High jump
(c) Triple jump (d) Shot put

118. Which is not necessary to keep in mind in the syllabus (curriculum) of physical education ?
(a) Needs of the children
(b) Religious reform
(c) Finance and facilities
(d) Objectives of physical education

109. लम्बी कूद में प्रथम स्थान के लिए टाई है । दोनों की पिछली कूद भी बराबर है क्या निर्णय होगा ?
(a) दोनों को संयुक्त रूप से प्रथम स्थान दिया जाएगा
(b) दोनों को पुनः दो कूद का मौका प्रदान किया जाएगा
(c) दोनों को एक कूद का मौका प्रदान किया जाएगा
(d) टॉस द्वारा फैसला किया जाएगा

110. वृद्धि को प्रभावित करने वाला कारक है—
(a) आनुवंशिकता (b) पर्यावरण
(c) जलवायु (d) इनमें से सभी

111. शेल्डन के शारीरिक वर्गीकरण में मेसोमॉर्फ का तात्पर्य है—
(a) स्टॉकी (b) एथलेटिक
(c) पिकनिक (d) एस्थेटिक

112. माइक्रो-साइकिल प्रशिक्षण की अवधि होती है—
(a) 7 दिन (b) 15 दिन
(c) 21 दिन (d) 30 दिन

113. स्फिग्मोमैनोमीटर किसका मापन करता है ?
(a) रक्त चाप का (b) हृदय गति का
(c) फेंफड़ों की क्षमता का (d) इनमें से सभी का

114. सीखने के अन्तर्दृष्टि के सिद्धान्त का प्रतिपादन किसने किया ?
(a) थार्नडाइक (b) स्मिथ
(c) कोहलर (d) वाटसन

115. स्पाइरोमीटर किसके मापन के लिए प्रयोग होता है ?
(a) हृदय की क्षमता
(b) ग्रिप की क्षमता
(c) पेट की मांसपेशीय क्षमता
(d) फेंफड़ों की क्षमता

116. फासबरी फ्लाप स्टाइल किस इवेन्ट की तकनीक है ?
(a) लम्बी कूद (b) ऊँची कूद
(c) त्रिकूद (d) शॉटपुट

118. शारीरिक शिक्षा के पाठ्य विवरण में किस बात का ध्यान रखना आवश्यक नहीं है ?
(a) बच्चों की आवश्यकता
(b) धार्मिक सुधार
(c) वित्त एवं सुविधाएँ
(d) शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य

NotesCafe Teaching Exams

119. In the Beijing Olympics, in which weight categories did India win two bronze medals in the wrestling and boxing competitions ?
(a) Sushil Kumar 55 kg and Vijender Kumar 66 kg
(b) Sushil Kumar 66 kg and Vijender Kumar 55 kg
(c) Sushil Kumar 66 kg and Vijender Kumar 75 kg
(d) Sushil Kumar 75 kg and Vijender Kumar 55 kg

120. What criteria are necessary for the selection of a test ?
(a) Scientific authenticity
(b) Should be suitable from the administrative point of view
(c) Should have educational application
(d) All of these

121. Shin guards are used by the players of which game ?
(a) Volleyball (b) Badminton
(c) Tennis (d) Football

122. With which game is the 'Lady Ratan Tata Trophy' associated ?
(a) Tennis (b) Cricket
(c) Hockey (d) Kabaddi

124. How many points are given for a 'Lona' in the game of Kabaddi ?
(a) One point (b) Four points
(c) Three points (d) Two points

125. Deficiency of vitamin C causes -
(a) Non-clotting of blood (b) Loss of appetite
(c) Scurvy (d) Rickets

119. बीजिंग ओलम्पिक में कुश्ती एवं बॉक्सिंग प्रतियोगिता में भारत ने किस भार वर्ग में दो कांस्य पदक जीते ?
(a) सुशील कुमार 55 किग्रा एवं विजेन्द्र कुमार 66 किग्रा
(b) सुशील कुमार 66 किग्रा एवं विजेन्द्र कुमार 55 किग्रा
(c) सुशील कुमार 66 किग्रा एवं विजेन्द्र कुमार 75 किग्रा
(d) सुशील कुमार 75 किग्रा एवं विजेन्द्र कुमार 55 किग्रा

120. किसी टेस्ट के चयन के लिए क्या मानदण्ड आवश्यक है ?
(a) वैज्ञानिक प्रामाणिकता
(b) प्रशासनिक दृष्टिकोण से उपयुक्त हो
(c) शैक्षणिक प्रयोग हो
(d) इनमें से सभी

121. किस खेल के खिलाड़ी के द्वारा शिनगार्ड का प्रयोग किया जाता है ?
(a) वॉलीबॉल (b) बैडमिण्टन
(c) टेनिस (d) फुटबॉल

122. 'लेडी रतन टाटा ट्रॉफी' किस खेल से सम्बन्धित है ?
(a) टेनिस (b) क्रिकेट
(c) हॉकी (d) कबड्डी

124. कबड्डी खेल में 'लोना' के कितने अंक मिलते हैं ?
(a) एक अंक (b) चार अंक
(c) तीन अंक (d) दो अंक

125. विटामिन सी की कमी से होता है—
(a) रक्त का न जमना (b) भूख की कमी
(c) स्कर्वी (d) रिकेट्स

NotesCafe Teaching Exams

## About This Paper | इस प्रश्न पत्र के बारे में

**What is this PDF?** The UP TGT Physical Education 2009 previous year question paper of the Uttar Pradesh Secondary Education Service Selection Board (UPSESSB, now UPESSC) for Assistant Teacher (Trained Graduate Teacher, TGT), without answers or explanations.

**What does it cover?** 102 questions in English and Hindi. Not included: Q15, Q17, Q20, Q22, Q26, Q28, Q31, Q44, Q52, Q55, Q58–60, Q70, Q80–81, Q83, Q87, Q95, Q97, Q105, Q117, Q123 (not readable in the source copy, or left out after review).

**यह PDF क्या है?** उत्तर प्रदेश माध्यमिक शिक्षा सेवा चयन बोर्ड (UPSESSB, अब UPESSC) की यूपी टीजीटी (सहायक अध्यापक, प्रशिक्षित स्नातक) शारीरिक शिक्षा 2009 परीक्षा का विगत वर्ष का प्रश्न पत्र, बिना उत्तर और व्याख्या के।

**इसमें क्या है?** 102 प्रश्न (अंग्रेज़ी और हिन्दी)। शामिल नहीं: प्र.15, प्र.17, प्र.20, प्र.22, प्र.26, प्र.28, प्र.31, प्र.44, प्र.52, प्र.55, प्र.58–60, प्र.70, प्र.80–81, प्र.83, प्र.87, प्र.95, प्र.97, प्र.105, प्र.117, प्र.123 (स्रोत प्रति में अपठनीय, या समीक्षा के बाद हटाए गए)।

### Disclaimer · अस्वीकरण

This question paper has been compiled, typeset and translated by NotesCafe for self-study. The compilation, layout and translation are protected by copyright and are the property of NotesCafe Teaching Exams; they may not be copied, sold, shared or redistributed without written permission. The original questions belong to the examining body. NotesCafe is not affiliated with UPESSC or UPSESSB, and the official question paper prevails. Every effort has been made to reproduce the questions accurately, but some errors may remain; please verify against the official paper and report mistakes at support@notes-cafe.com.

यह प्रश्न पत्र NotesCafe द्वारा स्व-अध्ययन हेतु संकलित, टंकित एवं अनूदित है। संकलन, प्रारूप एवं अनुवाद कॉपीराइट से सुरक्षित हैं और NotesCafe Teaching Exams की सम्पत्ति हैं; लिखित अनुमति के बिना इनकी प्रतिलिपि, विक्रय, साझाकरण या पुनर्वितरण वर्जित है। मूल प्रश्न परीक्षा संस्था के हैं। NotesCafe का UPESSC या UPSESSB से कोई संबंध नहीं है, और आधिकारिक प्रश्न पत्र ही मान्य होगा। प्रश्नों को सही रूप में देने का पूरा प्रयास किया गया है, फिर भी त्रुटियाँ संभव हैं; कृपया आधिकारिक प्रश्न पत्र से मिलान करें और त्रुटि की सूचना support@notes-cafe.com पर दें।