NotesCafe
TEACHING EXAMS

UP TGT सहायक अध्यापक (प्रशिक्षित स्नातक) · UPESSC

Previous Year Question Paper

विगत वर्ष का प्रश्न पत्र

2013

SUBJECT

Physical Education

शारीरिक शिक्षा

Question Paper Only | Hindi & English | 115 Questions

Physical Education | शारीरिक शिक्षा · 2013

115 Questions · प्रश्न

1. 'Lona' is related to which game ?
   (a) Kho-Kho (b) Kabaddi
   (c) Lawn Tennis (d) Badminton

3. What is the normal temperature of a healthy body ?
   (a) 97°F (b) 98.4°F
   (c) 99°F (d) 99.4°F

4. Which of these is a communicable (infectious) disease ?
   (a) Viral fever (b) Fracture of bone
   (c) Cancer (d) Heart attack

5. What is the meaning of 'Citius' ?
   (a) Running faster (b) Jumping higher
   (c) Being stronger (d) More intelligent

6. How many umpires are there in the game of cricket ?
   (a) 1 (b) 2
   (c) 3 (d) 4

7. Discipline, honesty and attractive personality are the qualities of whom ?
   (a) Doctor (b) Engineer
   (c) Leader (d) None of these

8. What is studied under 'Peshiya Vigyan' (kinesiology) ?
   (a) Body structure (b) Diseases
   (c) Movement (d) None of these

9. Which does the work of clotting the blood when one is injured ?
   (a) White blood corpuscles (b) Red blood corpuscles
   (c) Blood platelets (d) Haemoglobin

10. Environment means -
   (a) The traits transmitted from parents to offspring
   (b) Environment is the external force that influences us
   (c) Environment is the total sum of the innate characteristics of a person
   (d) None of the above

1. 'लोना' किस खेल से सम्बन्धित है ?
   (a) खो-खो (b) कबड्डी
   (c) लान टेनिस (d) बैडमिंटन

3. एक स्वस्थ शरीर का सामान्य ताप क्या है ?
   (a) 97°F (b) 98.4°F
   (c) 99°F (d) 99.4°F

4. इनमें से कौन-सा संक्रामक रोग है ?
   (a) वाइरल बुखार (b) हड्डी का टूटना
   (c) कैंसर (d) दिल का दौरा

5. सीटियस का क्या अर्थ है ?
   (a) अधिक तेज दौड़ना (b) अधिक ऊँचा कूदना
   (c) अधिक मजबूत होना (d) अधिक बुद्धिमान

6. क्रिकेट खेल में कितने अम्पायर होते हैं ?
   (a) 1 (b) 2
   (c) 3 (d) 4

7. अनुशासन, ईमानदारी, आकर्षक व्यक्तित्त्व किसके गुण हैं ?
   (a) डॉक्टर (b) इंजीनियर
   (c) नेता (d) इनमें से कोई नहीं

8. पेशीय विज्ञान के अन्तर्गत किसका अध्ययन किया जाता है ?
   (a) शारीरिक बनावट का (b) बीमारियों का
   (c) गति का (d) इनमें से कोई नहीं

9. चोट लगने पर रक्त को जमाने का कार्य कौन करता है ?
   (a) श्वेत रक्त कणिका (b) लाल रक्त कणिका
   (c) रक्त बिम्बाणु (d) हीमोग्लोबिन

10. वातावरण का अर्थ है—
   (a) माता-पिता से सन्तान को हस्तान्तरित होने वाले गुण
   (b) वातावरण वह बाहरी शक्ति है, जो हमे प्रभावित करती है
   (c) वातावरण व्यक्ति की जन्मजात विशेषताओं का सम्पूर्ण योग है ।
   (d) उपर्युक्त में से कोई भी नहीं

NotesCafe Teaching Exams

11. What is the measurement of a basketball court ?
(a) 25 × 15 metres (b) 24 × 15 metres
(c) 28 × 15 metres (d) 27 × 15 metres

13. The main factors affecting physical fitness
(a) Physical activities and skill
(b) Physical and mental health
(c) Self-confidence and positive thinking
(d) Heredity and environment

14. What is the other name of involuntary muscle ?
(a) Striated muscle (b) Skeletal muscle
(c) Unstriated (smooth) muscle (d) Cardiac muscle

15. How many muscles in all are found in the human body ?
(a) 700 (b) More than 600
(c) 500 (d) Less than 600

16. Which is the classification given by Sheldon ?
(a) Asthenic, athletic (well-built), pyknic (round)
(b) Sanguine, melancholic, choleric
(c) Endomorphic, mesomorphic, ectomorphic
(d) All three of the above

17. Educational exercise is -
(a) Yogasana (b) Marching
(c) Free-hand exercise (d) All of these

19. League tournament is also called -
(a) Knock-out tournament (b) Combination tournament
(c) Round robin tournament (d) Challenge tournament

20. Which helps in improving the teaching method, curriculum, procedure etc. ?
(a) Supervision (b) Teaching
(c) Evaluation (d) Camping

11. बास्केट बॉल कोर्ट की माप क्या है ?
(a) 25 × 15 मीटर (b) 24 × 15 मीटर
(c) 28 × 15 मीटर (d) 27 × 15 मीटर

13. शारीरिक दक्षता को प्रभावित करने वाले मुख्य कारक
(a) शारीरिक क्रियाएँ व दक्षता
(b) शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य
(c) आत्मविश्वास व सकारात्मक सोच
(d) वंशानुक्रम व वातावरण

14. अनैच्छिक पेशी का दूसरा नाम क्या है ?
(a) रेखित पेशी (b) कंकाल पेशी
(c) अरेखित पेशी (d) हृदय पेशी

15. मानव शरीर में कुल कितनी पेशियाँ पाई जाती हैं ?
(a) 700 (b) 600 से अधिक
(c) 500 (d) 600 से कम

16. शैल्डन द्वारा दिया गया वर्गीकरण कौन-सा है ?
(a) अस्थैनिक सुडौलकाय, गोलकाय
(b) आशामय, खिन्न, क्रोधी
(c) एण्डोमोर्फिक, मीसोमोर्फिक, एक्टोमोर्फिक
(d) उपर्युक्त तीनों

17. शैक्षिक व्यायाम है—
(a) योगासन (b) मार्चिंग
(c) मुक्त हस्त व्यायाम (d) ये सभी

19. लीग प्रतियोगिता को कहते हैं—
(a) नाक आउट टूर्नामेन्ट
(b) सम्मिलित टूर्नामेन्ट
(c) राउन्ड रॉबिन टूर्नामेन्ट
(d) चुनौती टूर्नामेन्ट

20. शिक्षण-पद्धति, पाठ्यक्रम, विधि आदि में सुधार करने में मदद करता है—
(a) पर्यवेक्षण (b) शिक्षण
(c) मूल्यांकन (d) कैम्पिंग

NotesCafe Teaching Exams

21. What is the full form of NSNIS ?
(a) Netaji Subhas National Indian Sports
(b) National Institute of National Indian Sports
(c) Netaji Subhas National Institute of Sports
(d) None of the above

22. What is a strain ?
(a) Tearing of a ligament
(b) Tearing or stretching of muscles
(c) Breaking of bones
(d) Displacement of bones from their place

23. The nutrients that give 'protection from diseases' are -
(a) Carbohydrates and fat
(b) Protein and vitamin
(c) Protein and fat
(d) Vitamins and minerals

25. The number of white blood corpuscles in a healthy person is -
(a) 5000-9000 per cubic mm
(b) 7000-11000 per cubic mm
(c) 1000-10000 per cubic mm
(d) None of the above

26. The factors affecting mental health are -
(a) Tasty food
(b) Balanced diet
(c) Sports and games
(d) Cordial relations among family members

27. The main organ of taste is -
(a) Mouth
(b) Lips
(c) Tongue
(d) Teeth

28. AIDS means -
(a) Acquired Immune Syndrome
(b) Acquired Deficiency Syndrome
(c) Acquired Immuno Deficiency Syndrome
(d) None of the above

21. NSNIS का पूरा नाम क्या है ?
(a) नेताजी सुभाष नेशनल इण्डियन स्पोर्ट्स
(b) नेशनल इन्स्टीट्यूट ऑफ नेशनल इण्डियन स्पोर्ट्स
(c) नेताजी सुभाष नेशनल इन्स्टीट्यूट ऑफ स्पोर्ट्स
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

22. स्ट्रेन क्या है ?
(a) लिगामेंट का टूटना
(b) पेशियों का फटना या खिंचाव
(c) हड्डियों का टूट जाना
(d) हड्डियों का अपनी जगह से खिसक जाना

23. 'रोगो से सुरक्षा' प्रदान करने वाले पोषक तत्त्व हैं—
(a) कार्बोहाइड्रेट्स व वसा
(b) प्रोटीन व विटामिन
(c) प्रोटीन व वसा
(d) विटामिन व खनिज

25. एक स्वस्थ व्यक्ति में श्वेत रक्त कणिकाओं की संख्या होती है—
(a) 5000-9000 प्रति क्यूबिक मिमि
(b) 7000-11000 प्रति क्यूबिक मिमि
(c) 1000-10000 प्रति क्यूबिक मिमि
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

26. मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक हैं—
(a) स्वादिष्ट भोजन
(b) सन्तुलित भोजन
(c) खेलकूद
(d) परिवार के सदस्यों में मधुर सम्बन्ध

27. स्वादेन्द्रियों का मुख्य अंग है—
(a) मुंह
(b) होंठ
(c) जीभ
(d) दांत

28. एड्स का अर्थ है—
(a) एक्वायर्ड इम्यून सिंड्रोम
(b) एक्वायर्ड डेफिशिएंसी सिंड्रोम
(c) एक्वायर्ड इम्यूनो डेफिशिएंसी सिंड्रोम
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

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

29. By which method are sprain and strain treated ?
(a) Hot water fomentation (b) R.I.C.E.
(c) By resting (d) By massage

30. Training people to make constructive use of their free time is called -
(a) Camp (b) Training
(c) Recreation (d) None of these

31. Which is the main respiratory organ ?
(a) Nose (b) Heart
(c) Throat (d) Lungs

32. Living outside the home in tents or huts is called -
(a) Camp (b) Ashram
(c) Agency (d) None of these

33. Who is the inventor of basketball ?
(a) Ajmer Singh
(b) Suman Sharma
(c) Naismith (printed 'North Smith')
(d) Ben Johnson

34. What is the measurement of a volleyball court ?
(a) 18 m × 8 m (b) 17 m × 9 m
(c) 18.5 m × 9.5 m (d) 18 m × 9 m

35. Which part of the cell is called the 'power house of the cell' ?
(a) Nucleus (b) Golgi body
(c) Centrosome (d) Mitochondria

36. In which game is the 'tennis serve' used ?
(a) Lawn Tennis (b) Table Tennis
(c) Volleyball (d) Badminton

37. Who started the modern Olympic Games ?
(a) Aristotle (b) Nain Smith
(c) Baron de Coubertin (d) None of these

29. स्प्रेन व स्ट्रेन का इलाज किस विधि से किया जाता है ?
(a) गर्म पानी की सिकाई (b) रा. आ. स. ई.
(c) आराम करके (d) मालिश के द्वारा

30. लोगों को मुक्त समय का रचनात्मक उपयोग करने के लिए प्रशिक्षित करना कहलाता है—
(a) शिविर (b) प्रशिक्षण
(c) मनोरंजन (d) इनमें से कोई नहीं

31. मुख्य श्वसन अंग कौन-सा है ?
(a) नाक (b) हृदय
(c) कण्ठ (d) फेफड़ें

32. घर से बाहर, तम्बुओं अथवा झोपड़ियों में रहने को कहते हैं—
(a) शिविर (b) आश्रम
(c) एजेन्सी (d) इनमें से कोई नहीं

33. बास्केटबॉल के जन्मदाता कौन हैं ?
(a) अजमेर सिंह (b) सुमन शर्मा
(c) नार्थ स्मिथ (d) बेन जॉनसन

34. वॉलीबॉल कोर्ट की माप क्या है ?
(a) 18 मी × 8 मी (b) 17 मी × 9 मी
(c) 18.5 मी × 9.5 मी (d) 18 मी × 9 मी

35. कोशिका के किस भाग को 'पावर हाउस ऑफ सेल' कहा जाता है ?
(a) केन्द्रक (b) गॉल्जीकाय
(c) सेन्ट्रोसोम (d) माइटोकॉण्ड्रिया

36. 'टेनिस सर्व' किस खेल में होता है ?
(a) लॉन टेनिस (b) टेबिल टेनिस
(c) वॉलीबॉल (d) बैडमिंटन

37. आधुनिक ओलम्पिक खेलों की शुरूआत किसने की ?
(a) अरस्तू (b) नैन स्मिथ
(c) बैरेन डी. कार्बटिन (d) इनमें से कोई नहीं

NotesCafe Teaching Exams

38. The effect of exercise on the respiratory system -
(a) Willpower increases
(b) Decrease in the rate of respiration
(c) Increase in endurance
(d) All of the above

39. The largest structure of our body is -
(a) Small intestine (b) Large intestine
(c) Liver (d) Pancreas

40. The artery that carries impure blood from the heart to the lungs is -
(a) Coronary (heart) artery (b) Pulmonary artery
(c) Superior vena cava (d) Lymph vessels

41. What is necessary for building teeth and bones ?
(a) Iron (b) Calcium
(c) Protein (d) Iodine

42. Who is called the 'Wizard of Hockey' ?
(a) Milkha Singh (b) Dhyan Chand
(c) Dhanraj Pillay (d) Zafar Iqbal

43. Smallpox, chickenpox, tuberculosis etc. are infectious diseases spreading through which medium ?
(a) Water (b) Food
(c) Air (d) Virus

44. Which are the fat-soluble vitamins ?
(a) A, B, C, D (b) B, C, E, K
(c) A, B, D, C (d) A, D, E, K

45. Family recreation is -
(a) Programmes run for profit at places like amusement parks and fun zones.
(b) The selection of programmes organised by the family to keep itself busy in its leisure moments.
(c) Programmes administered by big industrial houses and other business establishments for their employees.
(d) None of the above

38. व्यायाम का श्वसन संस्थान पर होने वाला प्रभाव—
(a) इच्छा शक्ति बढ़ जाती है
(b) श्वसन क्रिया की दर में कमी
(c) सहन शक्ति में वृद्धि
(d) उपर्युक्त सभी

39. हमारे शरीर की सबसे बड़ी रचना है—
(a) छोटी आंत (b) बड़ी आंत
(c) यकृत (d) अग्न्याशय

40. ऐसी धमनी जो अशुद्ध रक्त हृदय से लेकर फेंफड़ों तक पहुँचाती है —
(a) हृदय धमनी (b) फुफ्फुसीय धमनी
(c) उच्च महाशिरा (d) लासिका नलियाँ

41. दांतों व हड्डियों को बनाने के लिए क्या आवश्यक है ?
(a) लोहा (b) कैल्सियम
(c) प्रोटीन (d) आयोडीन

42. 'हॉकी का जादूगर' कहा जाता है—
(a) मिल्खा सिंह (b) ध्यानचन्द
(c) धनराज पिल्लै (d) जफर इकबाल

43. चेचक, छोटी माता, तपेदिक आदि किस माध्यम से फैलने वाले संक्रामक रोग हैं—
(a) जल (b) भोजन
(c) वायु (d) वाइरस

44. 'वसा' में घुलनशील विटामिन कौन-सा है ?
(a) A, B, C, D (b) B, C, E, K
(c) A, B, D, C (d) A, D, E, K

45. पारिवारिक मनोरंजन है—
(a) ऐसे कार्यक्रम आमोद-प्रमोद के उद्यानों, परिहास क्षेत्रों जैसे स्थानों में लाभ के उद्देश्य से संचालित किया जाता है ।
(b) ऐसे कार्यक्रमों का चयन जो परिवार द्वारा अपने अवकाश के क्षणों को व्यस्त रहने के लिए आयोजन किया जाता है ।
(c) यह कार्यक्रम बड़े औद्योगिक घरानों तथा अन्य व्यावसायिक स्थापनाओं द्वारा अपने कर्मचारियों के लिए प्रशासित किया जाता है ।
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

NotesCafe Teaching Exams

46. The main functions of food are -
(a) Making new cells and repairing worn-out cells
(b) Formation of blood
(c) Both of the above
(d) None of the above

47. Red blood corpuscles are formed in -
(a) Bone (b) Dense layer
(c) Heart muscle (d) Bone marrow

48. Our body is made up of countless small living units, which are called -
(a) Tissue (b) System
(c) Cell (d) Membrane

49. Which type of joint is found in the elbow and knee ?
(a) Gliding joint (b) Pivot joint
(c) Hinge joint (d) Ball and socket joint

50. Of what type are the muscles of the heart ?
(a) Voluntary (b) Involuntary
(c) Both of the above (d) None of the above

51. To whom is the 'Dronacharya Award' given ?
(a) Best player (b) Best guru/teacher (coach)
(c) Best soldier (d) Best doctor

52. Which agencies encourage the organisation of camps like NCC and NSS ?
(a) Religious organisations (b) Private agencies
(c) Youth service agency (d) Government agencies

53. By what other name is the 'Law of Exercise' known ?
(a) Law of readiness (b) Law of effect
(c) Law of use and disuse (d) Law of learning

46. भोजन के मुख्य कार्य हैं—
(a) नयी कोशिकाएँ बनाना व टूटी-फूटी कोशिकाओं की मरम्मत करना
(b) रक्त का निर्माण करना
(c) उपर्युक्त दोनों
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

47. लाल रक्त कणिकाओं का निर्माण होता है—
(a) अस्थि (b) सघन स्तर
(c) हृदय पेशी (d) अस्थि मज्जा

48. हमारा शरीर असंख्य छोटी जीवित इकाइयों का बना होता है । जिन्हें कहते हैं—
(a) ऊतक (b) तन्त्र
(c) कोशिका (d) झिल्ली

49. कोहनी व घुटने में किस प्रकार की सन्धि पाई जाती है ?
(a) विसर्पी सन्धि (b) खूंटी सन्धि
(c) कब्जा सन्धि (d) कन्दुक-खल्लिका सन्धि

50. हृदय की मांसपेशियाँ किस प्रकार की होती हैं ?
(a) ऐच्छिक
(b) अनैच्छिक
(c) उपर्युक्त दोनों
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

51. 'द्रोणाचार्य अवार्ड' किसको दिया जाता है ?
(a) सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी
(b) सर्वश्रेष्ठ गुरु/शिक्षक
(c) सर्वश्रेष्ठ सैनिक
(d) सर्वश्रेष्ठ डॉक्टर

52. NCC व NSS जैसे शिविरों के आयोजन को प्रोत्साहित करने वाले अभिकरण कौन-से हैं ?
(a) धार्मिक संगठन (b) निजी एजेन्सियाँ
(c) युवक सेवा एजेन्सी (d) शासकीय एजेन्सियाँ

53. 'अभ्यास का नियम' को और किस नाम से जाना जाता है ?
(a) तत्परता का नियम
(b) प्रभाव का नियम
(c) उपयोग और अनुपयोग का नियम
(d) सीखने का नियम

NotesCafe Teaching Exams

54. 'Corner kick' is related to which game ?
(a) Basketball (b) Handball
(c) Football (d) Hockey

55. How many bones in all are found in the human body ?
(a) 306 (b) 206
(c) 210 (d) 205

56. Which element is needed for making haemoglobin ?
(a) Potassium (b) Calcium
(c) Iron (d) Iodine

57. On the basis of function, foods have been divided into how many groups ?
(a) 2 (b) 3
(c) 4 (d) 6

58. The basis of difference between boys and girls is -
(a) Height (b) Fatness
(c) Sex (gender) (d) Development

59. The 'Lady Ratan Tata Cup' competition is related to which game ?
(a) Basketball (b) Hockey
(c) Kho-Kho (d) Cricket

60. Which asana is done at the end after doing all the yogasanas ?
(a) Pranayama (b) Padmasana
(c) Shavasana (d) Sukhasana

61. The disease called beri-beri is caused by deficiency of which vitamin ?
(a) Vitamin 'A' (b) Vitamin 'B'
(c) Vitamin 'C' (d) Vitamin 'D'

62. An infectious disease is a disease -
(a) Which does not spread by touching one another
(b) Which does not spread by air, dust, food etc.
(c) Which does not spread very quickly
(d) Which spreads from one to another by direct or indirect contact

54. 'कॉर्नर किक' किस खेल से सम्बन्धित है ?
(a) बास्केटबॉल (b) हैंडबॉल
(c) फुटबॉल (d) हॉकी

55. मानव शरीर में कुल कितनी हड्डियाँ पाई जाती हैं ?
(a) 306 (b) 206
(c) 210 (d) 205

56. हीमोग्लोबिन बनाने के लिए किस तत्त्व की आवश्यकता होती है ?
(a) पोटैशियम (b) कैल्सियम
(c) लोहा (d) आयोडीन

57. कार्य के आधार पर भोज्य पदार्थों को कितने भागों में बाटा गया है ?
(a) 2 (b) 3
(c) 4 (d) 6

58. बालक-बालिकाओं में भिन्नता का आधार है—
(a) ऊँचाई (b) मोटाई
(c) लिंग-भेद (d) विकास

59. 'लेडी रतन टाटा कप' प्रतियोगिता किस खेल से सम्बन्धित है ?
(a) बास्केटबॉल (b) हॉकी
(c) खो-खो (d) क्रिकेट

60. कौन-सा आसन सारे योगासन करने के अन्त में किया जाता है ?
(a) प्राणायाम (b) पद्मासन
(c) शवासन (d) सुखासन

61. बेरी-बेरी नामक बीमारी किस विटामिन की कमी के कारण होती है ?
(a) विटामिन 'A' (b) विटामिन 'B'
(c) विटामिन 'C' (d) विटामिन 'D'

62. संक्रामक रोग वह रोग है—
(a) जो एक-दूसरे को छूने से नहीं फैलते हैं
(b) जो हवा, धूल, भोजन आदि से नहीं फैलते
(c) जो बहुत शीघ्रता से नहीं फैलते हैं
(d) जो एक-दूसरे से प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से छूने से फैलता है

NotesCafe Teaching Exams

63. Who is called the father of kinesiology ('Peshiya Vigyan') ?
(a) Archimedes (b) Newton
(c) Aristotle (d) Galen

64. What are the kinds of environment ?
(a) Favourable and unfavourable environment
(b) Geographical and social environment
(c) Natural and artificial environment
(d) Economic and physical environment

65. Recreation that is organised by the community, controlled by the residents of villages, towns and cities, with the community providing the financial facilities, is called -
(a) Industrial recreation (b) Community recreation
(c) Formal recreation (d) Family recreation

67. What type of tissue is blood ?
(a) Epithelial tissue (b) Connective tissue
(c) Muscular tissue (d) Nervous tissue

68. A competition organised among players of different institutions is called -
(a) Intramurals (b) Knock-out
(c) Extramurals (d) Challenge

69. Scraping of the skin and mucous membrane is called -
(a) Abrasion (b) Contusion
(c) Bruise (d) Strain

70. "Heredity is the total sum of the innate characteristics of a person." Who gave this definition ?
(a) Ruth Benedict (b) Woodworth
(c) Peterson (d) B. N. Jha

72. Generating enthusiasm among people for a task and encouraging them is what ?
(a) Evaluation (b) Public relations
(c) Leadership (d) All of these

63. पेशीय विज्ञान का जनक किसे कहते हैं ?
(a) आर्कमिडीज (b) न्यूटन
(c) अरस्तू (d) गोलन

64. वातावरण के भेद कौन-से हैं ?
(a) अनुकूल तथा प्रतिकूल वातावरण
(b) भौगोलिक तथा सामाजिक वातावरण
(c) प्राकृतिक तथा कृत्रिम वातावरण
(d) आर्थिक तथा भौतिक वातावरण

65. जो मनोरंजन गांवों, कस्बों और शहरों में रहने वालों के द्वारा नियन्त्रित होकर समुदाय द्वारा वित्तीय सुविधाएँ प्रदान कर आयोजित किया जाता है, उसे कहते हैं—
(a) औद्योगिक मनोरंजन (b) सामुदायिक मनोरंजन
(c) औपचारिक मनोरंजन (d) पारिवारिक मनोरंजन

67. रक्त किस प्रकार का ऊतक है ?
(a) आच्छादक ऊतक (b) संयोजी ऊतक
(c) पेशीय ऊतक (d) तन्त्रिका ऊतक

68. विभिन्न संस्थानों के खिलाड़ियों के मध्य आयोजित की जाने वाली प्रतियोगिता कहलाती है—
(a) इन्ट्राम्यूरलस (b) नाक आउट
(c) एक्स्ट्राम्यूरलस (d) चुनौती

69. स्क्रेप त्वचा व म्यूकस झिल्ली कहलाती है—
(a) एबरेशन (b) कांटयूजन
(c) ब्रूइस (d) स्ट्रेन

70. "वंशानुक्रम व्यक्ति की जन्मजात विशेषताओं का सम्पूर्ण योग है ।" यह परिभाषा किसने दी ?
(a) रूथ बेनेडिक्ट (b) वुडबर्थ
(c) पीटरसन (d) बी. एन. झा

72. लोगों में किसी कार्य के प्रति उत्साह उत्पन्न करना व उन्हें प्रोत्साहित करना क्या है ?
(a) मूल्यांकन (b) जनसम्पर्क
(c) नेतृत्व (d) इनमें से सभी

NotesCafe Teaching Exams

73. The main source of energy in our body is -
(a) Protein (b) Vitamin
(c) Carbohydrates (d) Minerals

74. The longest bone found in our body -
(a) Tibia (b) Fibula
(c) Femur (d) Humerus

75. The total number of permanent teeth -
(a) 30 (b) 31
(c) 32 (d) 33

76. A person of which blood group is called the 'universal donor' ?
(a) Blood group 'AB' (b) Blood group 'A'
(c) Blood group 'O' (d) Blood group 'B'

77. Which tournament is suitable for games like badminton and tennis ?
(a) Knock-out (b) League
(c) Challenge (d) None of these

78. How many pairs of ribs are found in our body ?
(a) 12 (b) 24
(c) 13 (d) 14

79. The main aim of physical education -
(a) All-round development of the individual
(b) Entertaining the individual through sports and games
(c) Both (a) and (b)
(d) None of the above

80. The function of 'long bones' in the human body is -
(a) To give strength
(b) To give support
(c) To work like levers
(d) To give base to muscular joints

81. What is the measurement of a 'Kho-Kho' field ?
(a) 29 × 16 m (b) 30 × 15 m
(c) 28 × 15 m (d) 28 × 16 m

73. हमारे शरीर में ऊर्जा का मुख्य स्रोत है—
(a) प्रोटीन (b) विटामिन
(c) कार्बोहाइड्रेट्स (d) खनिज

74. हमारे शरीर में पाई जाने वाली सबसे लम्बी अस्थि—
(a) टीबिया (b) फिबुला
(c) उर्वास्थि (d) प्रगण्डिका

75. कुल स्थायी दांतों की संख्या—
(a) 30 (b) 31
(c) 32 (d) 33

76. किस रक्त वर्ग के व्यक्ति को 'सर्वप्रदाता' कहते हैं ?
(a) रक्त वर्ग 'AB' (b) रक्त वर्ग 'A'
(c) रक्त वर्ग 'O' (d) रक्त वर्ग 'B'

77. बैडमिंटन तथा टेनिस जैसे खेलों के लिए कौन-सी प्रतियोगिता उपयुक्त है ?
(a) नाक आउट (b) लीग
(c) चुनौती (d) इनमें से कोई नहीं

78. हमारे शरीर में कितनी जोड़ी पसलियाँ पाई जाती हैं ?
(a) 12 (b) 24
(c) 13 (d) 14

79. शारीरिक शिक्षा का मुख्य लक्ष्य—
(a) व्यक्ति का सर्वांगीण विकास करना
(b) खेल-कूद के द्वारा व्यक्ति का मनोरंजन करना
(c) (a) और (b) दोनों
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

80. 'लम्बी अस्थियों' का मानव शरीर में कार्य है—
(a) ताकत देने के लिए
(b) सहारा देने में लिए
(c) उत्तोलक की तरह कार्य करने में
(d) मांसपेशीय जोड़ों को आधार देने में

81. 'खो-खो' मैदान की माप क्या है ?
(a) 29 × 16 मी (b) 30 × 15 मी
(c) 28 × 15 मी (d) 28 × 16 मी

Notes Cafe Teaching Exams

82. The number of rings in the Olympic flag is -
(a) 3 (b) 4
(c) 5 (d) 7

83. When is the Arjuna Award given ?
(a) 5 August (b) 25 August
(c) 30 August (d) 29 August

84. Which works like a 'blood bank' ?
(a) Gall bladder (b) Liver
(c) Heart (d) Spleen

85. A main source of vitamin 'D' is -
(a) Sunlight (b) Plenty of water
(c) Balanced diet (d) Fruits

86. Personal hygiene helps -
(a) In building an attractive personality
(b) It gives stability of thought
(c) Both of the above
(d) None of the above

87. Which hormone is secreted by the islets of Langerhans ?
(a) Pepsin (b) Peptone
(c) Insulin (d) Renin

88. Y.M.C.A. clubs, Boy Scouts and Girl Guides come under which agency ?
(a) Government (b) Voluntary
(c) Private (d) None of these

89. Of how many types is motivation ?
(a) 4 (b) 3
(c) 2 (d) 1

90. Which is a theory of transfer of learning ?
(a) Conditioned response theory (b) Theory of identical elements
(c) Imitation theory (d) Positive transfer

91. Of how many types are permanent teeth ?
(a) 8 (b) 4
(c) 12 (d) 32

82. ओलम्पिक ध्वज में गोलों की संख्या होती है—
(a) 3 (b) 4
(c) 5 (d) 7

83. अर्जुन अवार्ड कब दिया जाता है ?
(a) 5 अगस्त (b) 25 अगस्त
(c) 30 अगस्त (d) 29 अगस्त

84. कौन 'ब्लड बैंक' की तरह कार्य करता है ?
(a) पित्ताशय (b) यकृत
(c) हृदय (d) प्लीहा

85. विटामिन 'डी' का एक मुख्य स्रोत है—
(a) सूर्य की रोशनी (b) अत्यधिक पानी
(c) सन्तुलित भोजन (d) फल

86. व्यक्तिगत स्वच्छता सहायता करती है—
(a) आकर्षक व्यक्तित्व का निर्माण करने में
(b) वैचारिक स्थायित्व प्रदान करती है
(c) उपर्युक्त दोनों
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

87. लैंगरहेन्स की द्वीपिकाओं से किस हार्मोन का स्रावण होता है ?
(a) पेप्सिन (b) पेप्टोन
(c) इन्सुलिन (d) रेनिन

88. वाई. एम. सी. ए. कल्ब, बालक स्काउट, बालिका गाइड्स किस अभिकरण के अन्तर्गत आते हैं ?
(a) शासकीय (b) स्वयंसेवी
(c) निजी (d) इनमें से कोई नहीं

89. प्रेरणा कितने प्रकार की होती है ?
(a) 4 (b) 3
(c) 2 (d) 1

90. सीखने के स्थानान्तरण का सिद्धान्त कौन-सा है ?
(a) सम्बद्ध प्रतिक्रिया सिद्धान्त
(b) समान तत्वों का सिद्धान्त
(c) अनुकरण सिद्धान्त
(d) सकारात्मक स्थानान्तरण

91. स्थायी दांत कितने प्रकार के होते हैं ?
(a) 8 (b) 4
(c) 12 (d) 32

NotesCafe Teaching Exams

92. Of how many types are the agencies providing recreation ?
(a) 3 (b) 4
(c) 5 (d) 2

93. "Physical education is that part of the larger field of education which is concerned with activities involving big muscles and the responses related to them." Who gave this definition ?
(a) Charles A. Bucher (b) A. R. Weiman
(c) J. B. Nash (d) H. C. Buck

94. The energy of food is measured in -
(a) Litres (b) Metres
(c) Calories (d) Kilowatts

95. AIDS does not spread -
(a) By sexual transmission
(b) By blood transfusion
(c) By shaking hands with an infected person
(d) By transmission from mother to infant

96. When and by whom was the Y.M.C.A. (College of Physical Education) established ?
(a) 1920, P. M. Joseph (b) 1920, H. C. Buck
(c) 1957, P. M. Joseph (d) 1957, H. C. Buck

97. 'Learning' is which kind of process ?
(a) Scientific (b) Practical
(c) Psychological (d) Professional

98. The body's power to fight diseases is called ?
(a) Disinfection (b) Immunity (disease resistance)
(c) Both of the above (d) None of the above

99. What is the standard measurement of a track built for running ?
(a) 400 m track (b) 800 m track
(c) 200 m track (d) None of these

101. 'Penalty corner' is related to which game ?
(a) Hockey (b) Football
(c) Basketball (d) Volleyball

92. मनोरंजन उपलब्ध कराने वाले अभिकरण कितने प्रकार के हैं ?
(a) 3 (b) 4
(c) 5 (d) 2

93. "शारीरिक शिक्षा, शिक्षा के बड़े क्षेत्र का वह अंग है, जो बड़ी मांसपेशियों से होने वाले कार्य तथा उससे सम्बन्धित प्रतिक्रियाओं से सम्बन्ध रखता है । यह परिभाषा किसने दी ?
(a) चार्ल्स ए. बूचर (b) ए. आर. वैमन
(c) जे. बी. नैश (d) एच. सी. बक

94. भोजन की ऊर्जा को मापा जाता है—
(a) लीटर में (b) मीटर में
(c) कैलोरी में (d) किलोवाट में

95. एड्स नहीं फैलता है—
(a) यौन प्रेषण से
(b) रक्त प्रेषण से
(c) ग्रस्त व्यक्ति से हाथ मिलाने से
(d) माँ से शिशु में प्रेषण से

96. वाई. एम. सी. ए. की स्थापना कब और किसने की ?
(a) 1920 पी. एम. जोजफ (b) 1920, एच. सी. बक
(c) 1957, पी. एम. जोजफ (d) 1957, एच. सी. बक

97. 'सीखना' कौन-सी प्रक्रिया है ?
(a) वैज्ञानिक (b) व्यवहारिक
(c) मनोवैज्ञानिक (d) व्यवसायिक

98. शरीर की रोगों से संघर्ष करने की शक्ति को कहते हैं ?
(a) निःसंक्रमण
(b) रोग-प्रतिरोधक क्षमता
(c) उपर्युक्त दोनों
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं ।

99. दौड़ने के लिए बनाए गए पथ की स्टैण्डर्ड माप क्या होती है ?
(a) 400 मी ट्रैक (b) 800 मी ट्रैक
(c) 200 मी ट्रैक (d) इनमें से कोई नहीं

101. 'पेनाल्टी कॉर्नर' किस खेल से सम्बन्धित है ?
(a) हॉकी (b) फुटबॉल
(c) बास्केटबॉल (d) वॉलीबॉल

NotesCafe Teaching Exams

102. According to the 'World Health Organisation' -
(a) Health is that quality of life which enables a person to live longer.
(b) Health is a state of soundness and freedom from disease in body, mind or soul.
(c) Health is not merely the absence of disease or infirmity but a state of complete physical, mental and social well-being.
(d) None of the above

103. By whom was the theory of 'trial and error' given ?
(a) Crow and Crow (b) Pavlov
(c) Thorndike (d) None of these

104. 'Body-building' is found more in which food substances -
(a) Vitamins (b) Minerals
(c) Fat (d) Protein

105. Tissue is called -
(a) A group of cells of similar structure performing different functions
(b) A group of cells of similar structure performing similar function
(c) A group of cells of different structure performing similar function
(d) None of the above

106. The definition of 'learning' given by 'Skinner' is -
(a) Change of behaviour through experience and training is called learning
(b) Learning is a process of progressive behaviour adaptation
(c) Learning is the organisation of the environment
(d) Organisation of the whole situation is learning

107. Which of the following is a 'jumping' event ?
(a) Javelin throw (b) Long jump
(c) 100 m race (d) Discus throw

108. The disease caused by deficiency of vitamin 'A' -
(a) Scurvy (b) Rickets
(c) Night blindness (d) Anaemia

102. 'विश्व स्वास्थ्य संगठन' के अनुसार—
(a) स्वास्थ्य जीवन का वह गुण है, जो व्यक्ति को अधिक समय तक जीवित रहने योग्य बनाता है ।
(b) स्वास्थ्य शरीर, मन या आत्मा में स्वास्थता तथा निरोगता की अवस्था है ।
(c) स्वास्थ्य रोग या निर्बलता का मात्र अभाव नहीं है वरन् शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक कल्याण की पूर्ण अवस्था है ।
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

103. 'प्रयास एवं त्रुटि' का सिद्धान्त किसके द्वारा दिया गया था ?
(a) क्रो एड क्रो (b) पैवलाव
(c) थॉर्नडाइक (d) इनमें से कोई नहीं

104. 'शरीर निर्माण' भोज्य पदार्थों में अधिक पाया जाता है—
(a) विटामिन (b) खनिज
(c) वसा (d) प्रोटीन

105. ऊतक कहते हैं—
(a) समान रचना व विभिन्न कार्य करने वाली कोशिकाओं के समूह को
(b) समान रचना व समान कार्य करने वाली कोशिकाओं के समूह को
(c) विभिन्न रचना व समान कार्य करने वाली कोशिकाओं के समूह को
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

106. 'स्किनर' के द्वारा 'सीखने' से सम्बन्धित दी गई परिभाषा है—
(a) अनुभव एवं प्रशिक्षण द्वारा व्यवहार परिवर्तन को सीखना कहते हैं
(b) सीखना व्यवहार में उत्तरोत्तर सामंजस्य की प्रक्रिया है
(c) सीखना वातावरण का संगठन है
(d) सम्पूर्ण परिस्थिति का संगठन ही सीखना है

107. निम्न में से 'कूद' वाली प्रतियोगिता कौन-सी है ?
(a) भाला फेंक (b) लम्बी कूद
(c) 100 मी दौड़ (d) चक्का फेंक

108. विटामिन 'ए' की कमी से होने वाला रोग—
(a) स्कर्वी (b) रिकेट्स
(c) रतौंधी (d) रक्ताल्पता

NotesCafe Teaching Exams

109. Who gives the Arjuna Award ?
(a) President (b) Prime Minister
(c) Sports Minister (d) Defence Minister

110. In which joint can the bone be rotated through 360° ?
(a) Ball and socket joint (b) Hinge joint
(c) Pivot joint (d) Saddle joint

111. Which is a track event ?
(a) Long jump (b) Javelin throw
(c) Marathon (d) Pole vault

113. Which are the main sense organs ?
(a) Eyes, ears, feet, skin (b) Skin, ears, hands, nose
(c) Eyes, ears, nose, skin (d) None of these

114. Which fracture is that in which the bone breaks only in a part ?
(a) Simple (b) Multiple
(c) Greenstick (d) Impacted

116. What is the function (mechanism) of the ears ?
(a) Hearing (b) Balance
(c) None of these (d) Both (a) and (b)

117. How many times does our heart beat in 1 minute ?
(a) 60-70 times/minute (b) 72-75 times/minute
(c) 70-80 times/minute (d) None of these

118. The life span of red blood corpuscles in man is -
(a) 75-110 days (b) 80-90 days
(c) 100-120 days (d) 90-112 days

119. The trophy related to basketball is -
(a) S. M. Arjuna Raja (Trophy) (b) Purnima Trophy
(c) Dhyan Chand Trophy (d) None of these

120. A competition organised within the four walls of an institution -
(a) Athletic meet (b) Intramurals
(c) Extramurals (d) Election

109. अर्जुन अवार्ड कौन देता है ?
(a) राष्ट्रपति (b) प्रधानमन्त्री
(c) खेलमन्त्री (d) रक्षामन्त्री

110. किस सन्धि में अस्थि को 360° में घुमाया जा सकता है ?
(a) कन्दुक-खल्लिका सन्धि (b) कब्जा सन्धि
(c) खूंटी सन्धि (d) पर्याण सन्धि

111. ट्रैक प्रतियोगिता कौन-सी है ?
(a) लम्बी कूद (b) भाला फेंक
(c) मैराथन (d) पोल वॉल्ट

113. मुख्य संवेदी अंग कौन-से हैं ?
(a) नेत्र, कान, पैर, त्वचा (b) त्वचा, कान, हाथ, नाक
(c) नेत्र, कान, नाक, त्वचा (d) इनमें से कोई नहीं

114. वह कौन-सा फ्रैक्चर है जिसमें हड्डियों में कुछ हिस्से में ब्रेक आता है ?
(a) साधारण (b) मल्टीपल
(c) ग्रीनस्टिक (d) इम्पेक्ट

116. कर्णों की क्रियाविधि कौन-सी है ?
(a) श्रवण (b) सन्तुलन
(c) इनमें से कोई भी नहीं (d) (a) और (b) दोनों

117. हमारा हृदय 1 मिनट में कितनी बार धड़कता है ?
(a) 60-70 बार/मिनट (b) 72-75 बार/मिनट
(c) 70-80 बार/मिनट (d) इनमें से कोई नहीं

118. लाल रक्त कणिकाओं की आयु मानव में होती है—
(a) 75-110 दिन (b) 80-90 दिन
(c) 100-120 दिन (d) 90 -112 दिन

119. बास्केटबॉल से सम्बन्धित ट्रॉफी है—
(a) एस. एम. अर्जुन राजा (b) पूर्णिमा ट्रॉफी
(c) ध्यानचन्द ट्रॉफी (d) इनमें से कोई नहीं

120. किसी संस्थान की चार दीवारों के अन्दर आयोजित की जाने वाली प्रतियोगिता—
(a) एथलेटिक मीट (b) इन्ट्राम्यूरलस
(c) एक्स्ट्राम्यूरलस (d) इलेक्शन

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

122. AIDS spreads -
(a) Through bacteria (b) Through fungi
(c) Through virus (d) Through protozoa

123. To whom has the 'Dronacharya Award' been given ?
(a) Dr. Ajmer Singh (b) Dr. Labh Singh
(c) Prof. Karan Singh (d) Abhinav Bindra

124. Malaria spreads -
(a) By housefly
(b) By dog bite
(c) By the bite of male Anopheles mosquito
(d) By the bite of female Anopheles mosquito

125. Newspapers, T.V. and exhibitions are the main means of what ?
(a) Teaching (b) Evaluation
(c) Journalism (d) Public relations

122. एड्स फैलता है—
(a) बैक्टीरिया के द्वारा (b) फंजाई के द्वारा
(c) वाइरस के द्वारा (d) प्रोटोजोआ के द्वारा

123. 'द्रोणाचार्य पुरस्कार' किसको दिया गया है ?
(a) डॉ. अजमेर सिंह (b) डॉ. लाभ सिंह
(c) प्रो. कर्ण सिंह (d) अभिनव बिन्द्रा

124. मलेरिया फैलता है—
(a) मक्खी से
(b) कुत्ते के काटने से
(c) नर एनोफिलीज मच्छर के काटने से
(d) मादा एनोफिलीज मच्छर के काटने से

125. समाचार पत्र, टी. वी. प्रदर्शनी किसके मुख्य साधन हैं ?
(a) शिक्षण (b) मूल्यांकन
(c) पत्रकारिता (d) जनसम्पर्क

NotesCafe Teaching Exams

About This Paper | इस प्रश्न पत्र के बारे में

What is this PDF? The UP TGT Physical Education 2013 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? 115 questions in English and Hindi. Not included: Q2, Q12, Q18, Q24, Q66, Q71, Q100, Q112, Q115, Q121 (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 2013 परीक्षा का विगत वर्ष का प्रश्न पत्र, बिना उत्तर और व्याख्या के।

इसमें क्या है? 115 प्रश्न (अंग्रेज़ी और हिन्दी)। शामिल नहीं: प्र.2, प्र.12, प्र.18, प्र.24, प्र.66, प्र.71, प्र.100, प्र.112, प्र.115, प्र.121 (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।