NotesCafe
TEACHING EXAMS

UP TGT सहायक अध्यापक (प्रशिक्षित स्नातक) · UPESSC

Previous Year Question Paper

विगत वर्ष का प्रश्न पत्र

2021

SUBJECT

Physical Education

शारीरिक शिक्षा

Question Paper Only | Hindi & English | 114 Questions

Physical Education | शारीरिक शिक्षा · 2021

114 Questions · प्रश्न

1. In which country did the game of Volleyball originate ?
   (a) U.S.A. (b) Japan
   (c) Russia (d) Australia

2. 'French short service test' is for the game of
   (a) Volleyball (b) Tennis
   (c) Badminton (d) Table-Tennis

3. The weight of men's Javelin is
   (a) 600 gm (b) 800 gm
   (c) 900 gm (d) 700 gm

4. The main function of W. B. C. is to
   (a) Transport substances (b) Remove dead cells
   (c) Increase blood circulation (d) Fight against bacteria

5. Dr. B. C. Roy Trophy is associated with
   (a) Hockey (b) Badminton
   (c) Cricket (d) Football

7. The Scapula bone is situated in
   (a) Leg (b) Hip
   (c) Upper back (d) Arm

8. 'Harvard step test' was constructed by
   (a) Harvard (b) Thomas Cureton
   (c) Lucien Brouha (d) Sergent

9. 'Gastrocnemius' muscle is situated at
   (a) Shoulder (b) Lower leg
   (c) Chest (d) Upper back

10. The final event in 'Decathlon' is always
    (a) Javelin throw (b) 1500 meter race
    (c) 110 meter hurdles (d) 800 meter race

11. Which of the following instrument measure 'Height' ?
    (a) Spirometer (b) Dynamometer
    (c) Stadiometer (d) Scoliometer

1. किस देश में वालीबॉल का खेल शुरू हुआ ?
   (a) यू.एस.ए. (b) जापान
   (c) रूस (d) आस्ट्रेलिया

2. 'फ्रेंच शार्ट सर्विस टेस्ट' खेल से सम्बन्धित है
   (a) वालीबॉल (b) टेनिस
   (c) बैडमिंटन (d) टेबल-टेनिस

3. पुरुष हेतु भाले का भार है
   (a) 600 gm (b) 800 gm
   (c) 900 gm (d) 700 gm

4. डब्ल्यू. बी. सी. का मुख्य कार्य है
   (a) परिवहन पदार्थ (b) मृत कोशिकाओं को हटा दे
   (c) रक्त परिसंचरण बढ़ाएँ (d) जीवाणु के खिलाफ लड़ाई

5. डॉ. बी. सी. रोय ट्राफी का सम्बन्ध किस खेल से हैं ?
   (a) हॉकी (b) बैडमिन्टन
   (c) क्रिकेट (d) फुटबॉल

7. स्कैपुला अस्थि स्थित है
   (a) टाँग में (b) कूल्हा में
   (c) ऊपरी पश्च में (d) भुजा में

8. 'हारवर्ड स्टेप टेस्ट' निर्मित किया गया था
   (a) हारवर्ड द्वारा (b) थामस क्यूरेटन द्वारा
   (c) ल्यूसिन ब्रोहा द्वारा (d) सेरजन्ट द्वारा

9. 'गेस्ट्रोक्नीमियस' पेशी स्थित होती है
   (a) कन्धे में (b) पैर के निचले भाग में
   (c) वक्ष में (d) पीठ के ऊपरी भाग में

10. 'डिकेथलान' में अंतिम स्पर्धा हमेशा होती है
    (a) भाला फेंक (b) 1500 मीटर दौड़
    (c) 110 मीटर बाधा दौड़ (d) 800 मीटर दौड़

11. निम्नलिखित में से कौन-सा उपकरण 'ऊँचाई' को मापता है ?
    (a) स्पायरोमीटर (b) डायनामोमीटर
    (c) स्टाडियोमीटर (d) स्कोलियोमीटर

NotesCafe Teaching Exams

12. Increase in the thickness of muscle fiber is called
(a) Inflation (b) Hypertrophy
(c) Hypoxia (d) Endomorphy

13. The ability to adjust the movement effectively on the basis of changing situation is called
(a) Adaptation ability (b) Coupling ability
(c) Rhythm ability (d) Differentiation ability

15. Which of the following is called "Power House" of muscle cell ?
(a) Mitochondria (b) Cytoplasm
(c) Protoplasm (d) Nucleus

16. Which of the following is called 'building block' of life ?
(a) Genes (b) Cell
(c) Muscle fiber (d) Chromosomes

18. AAHPERD youths fitness test is for measuring
(a) General motor ability (b) Motor fitness
(c) Motor educability (d) All of the above

19. Which of the following bind the muscle to the bone ?
(a) Muscle fiber (b) Nerve
(c) Tendon (d) Filament

20. Match the terms of 'Food Source' with that of list 'Nutrient' and select the correct option using the codes given below :
Food Source - Nutrient
a. Milk, cheese, yogurt - 1. Carbohydrates
b. Meat, egg, fish - 2. Calcium
c. Vegetable group - 3. Protein
d. Bread, rice, cereal - 4. Vitamins
(a) a-2, b-4, c-3, d-1 (b) a-2, b-3, c-4, d-1
(c) a-1, b-3, c-2, d-4 (d) a-1, b-4, c-3, d-2

21. 'Uber Cup' is associated with
(a) Table Tennis (Men) (b) Table Tennis (Women)
(c) Badminton (Men) (d) Badminton (Women)

12. 'पेशी फाइबर' की मोटाई में वृद्धि कहलाता है
(a) इनफ्लेशन (b) हाइपरट्राफी
(c) हाइपोक्सिया (d) एन्डोमॉर्फी

13. परिस्थिति में बदलाव के आधार पर गतिज़ क्रिया का प्रभावी रूप से सामन्जस्य करने की योग्यता को कहते हैं
(a) एडेप्टेशन योग्यता (b) कपलिंग योग्यता
(c) रिदम योग्यता (d) डिफरेन्शियेसन योग्यता

15. निम्न में से कौन-सा पेशी कोशिका का 'पावर हाऊस' कहलाता है ?
(a) माइटोकोन्ड्रिया (b) साइटोप्लाज्म
(c) प्रोटोप्लाज्म (d) न्यूक्लियस

16. निम्न में से कौन-सा जीवन का "बिल्डिंग ब्लाक" कहलाता है ?
(a) जीन्स (b) सेल
(c) पेशी तन्तु (d) क्रोमोसोम्स

18. आहपर्ड (AAHPERD) युवा फिटनेस परीक्षण मापने के लिए है
(a) सामान्य मोटर की क्षमता (b) मोटर फिटनेस
(c) मोटर शिक्षा (d) उपर्युक्त सभी

19. निम्नलिखित में से किस के द्वारा पेशी हड्डी से जुडी रहती है ?
(a) मसल फाइबर (b) नर्व
(c) टेन्डन (d) फिलामेन्ट

20. 'आहार स्रोत' की सूची को 'पोषक तत्व' की सूची से सुमेलित कीजिये तथा नीचे दिये गये कूट से सही उत्तर दीजिये :
आहार स्रोत - पोषक तत्व
a. दूध, पनीर, दही - 1. कार्बोहाइड्रेट
b. मीट, अंडा, मछली - 2. कैल्शियम
c. सब्जी समूह - 3. प्रोटीन
d. रोटी, चावल, अनाज - 4. विटामिन्स
(a) a-2, b-4, c-3, d-1 (b) a-2, b-3, c-4, d-1
(c) a-1, b-3, c-2, d-4 (d) a-1, b-4, c-3, d-2

21. 'उबेर कप' के साथ जुड़ा हुआ है
(a) टेबल टेनिस (पुरुष) (b) टेबल टेनिस (महिला)
(c) बैडमिन्टन (पुरुष) (d) बैडमिन्टन (महिला)

NotesCafe Teaching Exams

22. In which game 'Antenna' is used ?
(a) Basketball (b) Cricket
(c) Rugby (d) Volleyball

23. How many hurdles are to be crossed in 3000 m. steeple chase race ?
(a) 7 + 7 (b) 14 + 7
(c) 28 + 7 (d) 10 + 7

24. The Sternum is located in
(a) Foot (b) Palm
(c) Chest (d) Skull

25. Which one is not the principle of sports training ?
(a) Principle of overload (b) Principle of individuality
(c) Principle of stop and go (d) Principle of specificity

27. 'Transition period' aims at
(a) Stabilization of performance (b) Super compensation
(c) Recreation (d) Recovery

28. Which of the following is the richest source of Vitamin 'C' ?
(a) Banana (b) Apple
(c) Guava (d) Tomato

29. 'Interval Training Method' was developed by
(a) W. Gerschler (b) E. V. Aaken
(c) R. E. Morgan (d) G. D. Admason

30. 'Parietal bone' is situated in
(a) Skull (b) Vertebral Column
(c) Foot (d) Hand

31. The 'motto' of Asian Games is
(a) Fast forward (b) Ever onward
(c) Ever forward (d) Forward and forward

32. 'Lady Ratan Tata Trophy' is associated with the game of
(a) Football (b) Basketball
(c) Hockey (d) Badminton

22. किस खेल में एण्टिना को प्रयोग में लाया जाता है ?
(a) बास्केटबॉल में (b) क्रिकेट में
(c) रग्बी में (d) वालीबॉल में

23. 3000 मी. स्टीपल चेज़ दौड़ में कितनी बाधाएँ पार करनी पड़ती है ?
(a) 7 + 7 (b) 14 + 7
(c) 28 + 7 (d) 10 + 7

24. 'स्टर्नम' स्थित है
(a) पैर में (b) हथेली में
(c) छाती में (d) खोपड़ी में

25. निम्न में से कौन-सा 'खेल प्रशिक्षण' का सिद्धान्त नहीं है ?
(a) अतिभार का सिद्धान्त
(b) निजता का सिद्धान्त
(c) रुकने व चलने का सिद्धान्त
(d) विशिष्टता का सिद्धान्त

27. 'ट्रांजिशन अवधि' का लक्ष्य है
(a) प्रदर्शन का स्थिरीकरण (b) सुपर कंपनसेशन
(c) मनोरंजन (d) सामान्य स्थिति में आना

28. निम्नलिखित में से कौन-सा विटामिन 'सी' का सबसे समृद्ध स्रोत है ?
(a) केला (b) सेब
(c) अमरूद (d) टमाटर

29. 'अन्तराल प्रशिक्षण विधि' किस के द्वारा विकसित की गई थी ?
(a) डब्ल्यू. ग्रेश्चलर (b) ई. वी. एकन
(c) आर. ई. मोरगन (d) जी. डी. एडमसन

30. 'पेरिटल अस्थि' स्थित होती है
(a) खोपड़ी में (b) रीढ़ की हड्डी में
(c) पाँव में (d) हाथ में

31. एशियाई खेलों का आदर्श वाक्य है
(a) तेजी से आगे (b) अग्रगामी
(c) हरसमय आगे (d) आगे और आगे

32. 'लेडी रतन टाटा ट्राफी' किस खेल से सम्बन्धित है ?
(a) फुटबॉल (b) बास्केटबॉल
(c) हॉकी (d) बैडमिन्टन

NotesCafe Teaching Exams

33. Who supervises the 'take over zone' during relay race ?
(a) Referee (b) Umpire
(c) Line men (d) Judge

34. Longest muscle in human body is
(a) Biceps (b) Sartorius
(c) Triceps (d) Rectus femoris

35. 'Dead ball' is associated with
(a) Softball (b) Basketball
(c) Hockey (d) Cricket

36. Distance of Marathon race is
(a) 43.195 Km (b) 42.195 Km
(c) 41.185 Km (d) 40.165 Km

37. In which year did India organise Asian Games in second time ?
(a) 1951 (b) 2010
(c) 1984 (d) 1982

38. Which one is not a Endocrine gland ?
(a) Pituitary (b) Peripheral
(c) Adrenal (d) Pancreas

39. Mental age of an individual is detected by
(a) Year, month and days
(b) Through X-ray
(c) Functional efficiency of organs
(d) Psychological tests

41. In 'flexion of elbow' biceps muscle acts as
(a) Antagonist (b) Agonist
(c) Stabilizer (d) Neutralizer

42. Which one is not a method of drawing fixture ?
(a) Cyclic method (b) Tabular method
(c) Circular method (d) Stair case method

43. Which of the following minerals are useful for bones and teeth ?
(a) Calcium and phosphorus (b) Potassium and calcium
(c) Sulphur and iron (d) Phosphorus and iron

33. रिले-दौड़ के समय 'टेक ओवर जोन' का निरीक्षण कौन करता है ?
(a) रैफरी (b) अम्पायर
(c) लाइनमैन (d) जज

34. मनुष्य के शरीर में सबसे लम्बी पेशी है
(a) बाइसेप्स (b) सारटोरियस
(c) ट्राइसेप्स (d) रेक्टस फीमोरिस

35. 'डेड बॉल' किस के साथ जुड़ा हुआ है ?
(a) सॉफ्टबॉल (b) बास्केटबॉल
(c) हॉकी (d) क्रिकेट

36. मैराथन दौड़ की दूरी है
(a) 43.195 किमी. (b) 42.195 किमी.
(c) 41.185 किमी. (d) 40.165 किमी.

37. भारत ने दूसरी बार एशियाई खेलों को किस वर्ष आयोजित किया ?
(a) 1951 (b) 2010
(c) 1984 (d) 1982

38. निम्नलिखित में से कौन-सी 'एन्डोक्राइन ग्लेन्ड' नहीं है ?
(a) पिट्यूटरी (b) पेरीफेरल
(c) एड्रीनल (d) पेनक्रियाज़

39. किसी व्यक्ति की मानसिक आयु प्राय : पता लगाई जाती है
(a) साल, महिनों एवं दिनों द्वारा
(b) एक्सरे द्वारा
(c) अंगों की कार्य क्षमता द्वारा
(d) मनोवैज्ञानिक परीक्षण द्वारा

41. कुहनी को मोड़ते समय, बाइसेप्स पेशी कार्य करती है
(a) एन्टागोनिष्ट का (b) एगोनिष्ट का
(c) स्टेबिलाइज़र का (d) न्यूट्रेलाइज़र का

42. निम्नलिखित में से कौन-सा तरीका 'फिक्सचर' डालने का नहीं है ?
(a) साइक्लिक विधि (b) टेबुलर विधि
(c) सरकुलर विधि (d) स्टेयर केस विधि

43. निम्न में से कौन-सा खनिज हड्डियों और दाँतों के लिए उपयोगी है ?
(a) कैल्शियम और फास्फोरस (b) पोटेशियम और कैल्शियम
(c) सल्फर और लोहा (d) फास्फोरस और लोहा

NotesCafe Teaching Exams

44. Pre-competition meal should be high in
(a) Carbohydrate (b) Fat
(c) Protein (d) Fiber

45. Study of 'joints' is called
(a) Kinesiology (b) Biology
(c) Anthropology (d) Arthrology

46. How many times has India won Hockey Gold Medal in Olympics ?
(a) 7 times (b) 8 times
(c) 6 times (d) 4 times

47. Which one is not a kind of Nervous System ?
(a) Sensory (b) Central
(c) Peripheral (d) Autonomic

48. Fundamental skill "Instep Kick" associated with
(a) Swimming (b) Football
(c) Taekwondo (d) Kabaddi

49. Arrange the following factors that determine flight distance in the long jump in descending order :
1. Air resistance
2. Take-off velocity
3. Take-off height
4. Take-off angle
(a) 4, 1, 2, 3 (b) 4, 2, 3, 1
(c) 2, 1, 3, 4 (d) 2, 4, 3, 1

50. What is the most effective method encouraging self learning ?
(a) Demonstration method (b) Lecture method
(c) Observation method (d) Task method

51. What is the width of lines in athletics track events ?
(a) 5 cm (b) 5.1 cm
(c) 5.2 cm (d) 5.3 cm

52. Which of the following is not related to field Hockey ?
(a) Bully (b) Off-side
(c) Free hit (d) Penalty corner

44. प्रतियोगिता पूर्व के आहार में अधिकता होनी चाहिये
(a) कार्बोहाइड्रेट की (b) फैट की
(c) प्रोटीन की (d) फाइबर की

45. 'जोड़ों' के अध्ययन को कहते हैं
(a) गति विज्ञान (b) जीव विज्ञान
(c) मानवशास्त्र विज्ञान (d) अस्थि विज्ञान

46. भारत ने कितनी बार ओलंपिक में हॉकी स्वर्ण पदक जीता है ?
(a) 7 बार (b) 8 बार
(c) 6 बार (d) 4 बार

47. निम्न में से कौन-सा तंत्रिका तन्त्र का प्रकार नहीं है ?
(a) सैन्सरी (b) सेन्ट्रल
(c) पेरीफेरल (d) आटोनोमिक

48. मूल कौशल 'इन्स्टेप किक' किस खेल से सम्बन्धित है ?
(a) तैराकी (b) फुटबॉल
(c) टाइकवान्डो (d) कबड्डी

49. लम्बी कूद में हवाई दूरी का निर्धारण करने वाले निम्नलिखित कारकों को अधोक्रम में सजाइये :
1. हवा का प्रतिरोध
2. टेक ऑफ वेग
3. टेक ऑफ ऊँचाई
4. टेक ऑफ कोण
(a) 4, 1, 2, 3 (b) 4, 2, 3, 1
(c) 2, 1, 3, 4 (d) 2, 4, 3, 1

50. स्वयं सीखने को प्रोत्साहित करने के लिए सबसे प्रभावी तरीका है
(a) प्रदर्शन विधि (b) व्याख्यान विधि
(c) अवलोकन विधि (d) कार्य विधि

51. एथलेटिक्स ट्रैक इवेंट्स में लाइनों की चौड़ाई क्या है ?
(a) 5 सेमी. (b) 5.1 सेमी.
(c) 5.2 सेमी. (d) 5.3 सेमी.

52. निम्नलिखित में से कौन-सा हॉकी खेल से सम्बन्धित नहीं है ?
(a) बुली (b) ऑफ-साइड
(c) फ्री हिट (d) पेनल्टी कार्नर

NotesCafe Teaching Exams

53. Dynamic strength is also called
(a) Isometric strength (b) Isotonic strength
(c) Isokinetic strength (d) Absolute strength

54. Which of the following is called the "Master Gland" ?
(a) Pituitary gland (b) Hypothalamus gland
(c) Thyroid gland (d) All of the above

55. What does the abbreviation "HIV" stands for ?
(a) Human Immune Direct Virus (b) Human Immunodeficiency Virus
(c) Human Immunotransmission Virus (d) Human Immuno Virus

56. Which one is not the part of small intestine ?
(a) Duodenum (b) Jejunum
(c) Ileum (d) Graneum

57. The ability to achieve maximum speed from stationary position is called
(a) Reaction ability (b) Movement ability
(c) Acceleration ability (d) Locomotor ability

58. Adaptation to training load at altitudes is known as
(a) Thermoregulation (b) Super compensation
(c) Acclimatization (d) None of the above

59. Who was the promoter of "Surplus Energy Theory" of play ?
(a) Carl Groos (b) G. Stanley Hall
(c) Mc. Donald (d) V. Shiller and H. Spencer

60. Individual differences are due to
(a) Environmental impact
(b) Heredity impact
(c) Heredity and Environmental impact
(d) None of the above

53. 'क्रियाशील शक्ति' को कहा जाता है
(a) आइसोमेट्रिक शक्ति (b) आइसोटानिक शक्ति
(c) आइसोकाइनेटिक शक्ति (d) एबसोल्यूट शक्ति

54. निम्नलिखित में से किसे 'प्रमुख ग्रन्थि' कहते हैं ?
(a) पीयूष ग्रन्थि (b) अधश्चेतक ग्रन्थि
(c) गलग्रन्थि (d) उपर्युक्त सभी

55. संक्षेपाक्षर "एच.आई.वी." का अभिप्राय है
(a) ह्यूमन इम्यून डायरेक्ट वायरस
(b) ह्यूमन इम्यूनोडिफिसिएन्सी वायरस
(c) ह्यूमन इम्यूनोट्रॉंसमिशन वायरस
(d) ह्यूमन इम्यूनो वायरस

56. निम्नलिखित में से कौन-सा छोटी आँत का भाग नहीं है ?
(a) ड्युओडिनम (b) जेजुनम
(c) इलियम (d) ग्रेनियम

57. स्थिर अवस्था से अधिकतम गति प्राप्त करने की योग्यता को कहते हैं
(a) रिएक्शन योग्यता (b) मूवमेन्ट योग्यता
(c) एक्सीलरेशन योग्यता (d) लोकोमोटर योग्यता

58. उच्च स्तर पर प्रशिक्षण भार के अनुकूलन के रूप में जाना जाता है
(a) थर्मोरेग्यूलेशन
(b) सुपर कम्पन्सेशन
(c) एक्लीमेटीजेशन
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

59. खेलों की सरप्लस इनर्जी थ्योरी को संस्थापित करनेवाला कौन था ?
(a) कार्ल ग्रूस
(b) जी. स्टेनली हाल
(c) मैक डोनाल्ड
(d) वी. शेलर एवं एच. स्पेन्सर

60. व्यक्तिगत भिन्नताएँ निम्न कारण से है
(a) पर्यावरण प्रभाव
(b) वंशानुक्रम प्रभाव
(c) वंशानुक्रम एवं पर्यावरण प्रभाव
(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

NotesCafe Teaching Exams

61. 'Trial and Error Theory' was proposed by
(a) Newton (b) Pavlov
(c) Thorndike (d) Homer

62. The ability of a muscle to contract forcefully in a quickest possible time is called
(a) Strength (b) Power
(c) Speed (d) Agility

63. Height of hurdles in 110 m. Hurdle race is
(a) 1.07 m. (b) 0.914 m.
(c) 0.840 m. (d) 1.00 m.

64. Who was the First Principal of Y. M. C. A. College of Physical Education ?
(a) G. D. Sondhi (b) H. C. Buck
(c) B. P. Coubertain (d) C. A. John

65. Which of the following is not matched correctly ?
(a) Bekham - Football (b) Serena Williams - Tennis
(c) Dipeeka Sandhu - Badminton (d) Sania Mirza - Tennis

66. The P.I.B. (Plastic Indicator Board) is related to
(a) Shooting (b) Shot-put
(c) Long jump (d) Basketball

67. Goniometer measures
(a) Strength (b) Endurance
(c) Power (d) Flexibility

68. The angle of sector for Discus throw
(a) 40° (b) 45°
(c) 34.92° (d) 35.50°

69. Which of the following is not a component of AAHPER youth fitness test ?
(a) Pull-ups (b) Sit-ups
(c) Standing Broad Jump (d) German Drill

61. 'परीक्षण एवं त्रुटि सिद्धान्त' किसके द्वारा प्रस्तावित किया गया था ?
(a) न्यूटन (b) पावलोव
(c) थार्नडाइक (d) होमर

62. एक पेशी के तीव्रतम सम्भव समय में प्रचण्डता के साथ संकुचन करने की योग्यता को कहा जाता है
(a) ताकत (b) शक्ति
(c) गति (d) चपलता

63. 110 मीटर बाधा दौड में बाधा की ऊँचाई होती है
(a) 1.07 मी. (b) 0.914 मी.
(c) 0.840 मी. (d) 1.00 मी.

64. वाई. एम. सी. ए. कालेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन के पहले प्राचार्य कौन थे ?
(a) जी. डी. सोंधी (b) एच. सी. बक
(c) बी. पी. कोबर्टिन (d) सी. ए. जॉन

65. कौन सुमेलित नहीं है ?
(a) बेखम - फुटबॉल
(b) सेरेना विलियम्स - टेनिस
(c) दिपिका संधु - बैडमिन्टन
(d) सानिया मिर्जा - टेनिस

66. पी.आई.बी. (प्लास्टिक इन्डीकेटर बोर्ड) सम्बन्धित है
(a) शूटिंग से (b) शाट-पुट से
(c) लाँग जम्प से (d) बास्केटबॉल से

67. गोनियोमीटर आँकता है
(a) ताकत (b) सहनशक्ति
(c) शक्ति (d) लचीलापन

68. डिस्कस थ्रो में सैक्टर का कोण होता है
(a) 40° (b) 45°
(c) 34.92° (d) 35.50°

69. निम्नलिखित में से कौन-सा आहपर (AAHPER) युवा फिटनेस टेस्ट का घटक नहीं है ?
(a) पुल-अप (b) सिट-अप
(c) व्यापक छलाँग (d) जर्मन ड्रिल

NotesCafe Teaching Exams

70. 'Pituitary Gland' is found in
(a) Neck (b) Cranial Cavity
(c) Pelvic Cavity (d) Skin

71. Which one of the following is not a theory of play ?
(a) Psycho-analytic theory (b) Psycho-physical theory
(c) Social-contact theory (d) Cathartic theory

72. How many match will be played when teams are 30 in knock out tournament ?
(a) 28 (b) 27
(c) 29 (d) 30

73. The first Indian woman Gymnast to take part in Olympic Games
(a) Kalpana Chawla (b) Anju Bobby George
(c) P. T. Usha (d) Deepa Karmakar

74. How many officials are required for a volleyball match during Asian games ?
(a) 4 (b) 3
(c) 8 (d) 10

75. The word "Percussion" is associated with
(a) Wrestling (b) Judo
(c) Swimming (d) Massage

76. Which disease is transmitted from infected mammals to man ?
(a) Rabies (b) Malaria
(c) Chickenpox (d) AIDS

77. A Shot-Putter's coach should concentrate on three aspects of the following :
1. Optimum acceleration
2. Greater speed
3. Parallelogram of vectors
4. More optimum angle
5. A greater height of release
(a) (2), (4), (5) (b) (1), (3), (4)
(c) (1), (3), (5) (d) (2), (3), (4)

70. 'पिट्यूटरी ग्रन्थि' पाई जाती है
(a) नेक में (b) क्रेनियल कैविटी में
(c) पेल्विक कैविटी में (d) स्किन में

71. निम्नलिखित में से कौन-सा खेल का सिद्धान्त (थ्योरी) नहीं है ?
(a) साइको-एनालेटिक थ्योरी (b) साइको-फिजीकल थ्योरी
(c) सोशल-कान्टेक्ट थ्योरी (d) कैथार्टिक थ्योरी

72. नॉक आउट टुर्नामेंट में यदि 30 टीमें है, तो कितने मैच खेले जायेंगे ?
(a) 28 (b) 27
(c) 29 (d) 30

73. जिमनाष्टिक खेल में ओलम्पिक खेलों में भाग लेने वाली प्रथम भारतीय महिला
(a) कल्पना चावला (b) अंजू बॉबी जार्ज
(c) पी. टी. उषा (d) दीपा कर्माकर

74. एशियन खेलों में एक वालीबॉल मैच के दौरान कितने निर्णायकों (अधिकारी) की आवश्यकता है ?
(a) 4 (b) 3
(c) 8 (d) 10

75. शब्द 'थपथपाना' किससे सम्बन्धित है ?
(a) कुश्ती (b) जूडो
(c) तैराकी (d) मालिश

76. कौन-सी बीमारी, संक्रमित स्तनधारियों से मनुष्य में फैलती है ?
(a) रेबीज (b) मलेरिया
(c) चिकनपॉक्स (d) एड्स

77. शाट-पुट खिलाड़ियों के प्रशिक्षक को निम्नलिखित में से तीन पहलुओं पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिए :
1. इष्टतम त्वरण
2. अधिक गति
3. सदिशों का समांतर चतुर्भुज
4. अधिक इष्टतम कोण
5. फेंकने की अधिक ऊँचाई
(a) (2), (4), (5) (b) (1), (3), (4)
(c) (1), (3), (5) (d) (2), (3), (4)

NotesCafe Teaching Exams

78. Which of the following word is associated with the game of Hockey ?
(a) Bully (b) Gully
(c) Fly ball (d) Rolling ball

79. In which country the first football World Cup was played ?
(a) America (b) Brazil
(c) China (d) Uruguay

80. Which country postponed the organisation of Olympic Games due to Corona (Covid-19) ?
(a) Japan (b) China
(c) England (d) Korea

81. Which of the following is not related to football ?
(a) Penalty area (b) Umpire
(c) Trapping (d) Off side

82. Who said 'Sound mind in a Sound Body' ?
(a) Descartes (b) Rousseau
(c) Aristotle (d) Plato

83. 'Release and reverse' techniques are related to
(a) Swimming (b) Shot-put
(c) Baseball (d) Javelin

84. When eight teams are participating in a round-robin tournament, how many rounds will be played ?
(a) 28 (b) 21
(c) 14 (d) 7

85. Where is the Headquarter of International Olympic Committee located ?
(a) Beijing (b) London
(c) Switzerland (d) Germany

86. For 'Long Jump' velocity of wind is measured for the duration of
(a) 10 sec. (b) 5 sec.
(c) 15 sec. (d) 20 sec.

78. निम्नलिखित में से कौन-सा शब्द 'हॉकी' के खेल से सम्बन्धित है ?
(a) बुली (b) गली
(c) फ्लाईबाल (d) रोलिंग बॉल

79. फुटबॉल का प्रथम विश्व कप किस देश में खेला गया था ?
(a) अमेरिका (b) ब्राजील
(c) चीन (d) उरुग्वे

80. कोरोना (कोविड-19) के कारण किस देश ने ओलम्पिक खेलों का आयोजन स्थगित किया था ?
(a) जापान (b) चीन
(c) इंग्लेण्ड (d) कोरिया

81. निम्नलिखित में से कौन-सा फुटबॉल से सम्बन्धित नहीं है ?
(a) पेनल्टी एरिया (b) अम्पायर
(c) ट्रेपिंग (d) ऑफ साइड

82. 'स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन' किसका कथन है ?
(a) डेस्कार्टेस (b) रूसो
(c) अरस्तु (d) प्लेटो

83. 'रिलीज़ एवं रिवर्स' तकनीकें सम्बन्धित है
(a) तैराकी से (b) शाट-पुट से
(c) बेसबॉल से (d) जेवलिन से

84. एक राउन्ड-रोबिन प्रतियोगिता, जिसमें आठ टीमें भाग ले रही है, कितने चक्र खेले जाएंगे ?
(a) 28 (b) 21
(c) 14 (d) 7

85. अंतर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति का मुख्यालय कहाँ स्थित है ?
(a) बीजिंग (b) लंदन
(c) स्विटजरलैंड (d) जर्मनी

86. 'लम्बी कूद' के लिये वायु का वेग कितने समय के लिये मापा जाता है ?
(a) 10 से. (b) 5 से.
(c) 15 से. (d) 20 से.

NotesCafe Teaching Exams

87. Which Asana from the following is performed in sitting position ?
(a) Chakrasana (b) Ardha-Matsyendrasana
(c) Mayurasana (d) Trikonasana

88. The energy value of food is measured in the Unit of
(a) Gram (b) Watt
(c) Calories (d) Ampere

89. Which of the following is not a cognitive disability ?
(a) Dyslexia (b) Hyperactivity
(c) Memory disorder (d) Sensory impairment

90. Who suggested the body types - Picnik, Athletic and Asthenic ?
(a) Sheldon (b) Kretchmer
(c) Jung (d) Hall

91. Which of the following is not a source of proteins ?
(a) Egg (b) Meat
(c) Edible oil (d) Milk

92. 'Radha Mohan Cup' is associated with
(a) Football (b) Horse Race
(c) Polo (d) Weightlifting

94. The Olympic Flag was first hoisted
(a) Antwerp (1920) (b) Berlin (1916)
(c) Paris (1924) (d) London (1908)

95. 'Sergent Jump' measures
(a) Explosive leg strength (b) Agility
(c) Explosive arm strength (d) Flexibility

96. 'Finish grip' is related to
(a) Golf stick (b) Cricket bat
(c) Hockey (d) Javelin

97. Which one of the following is not a component of health related physical fitness ?
(a) Strength (b) Flexibility
(c) Speed (d) Endurance

87. निम्न में से कौन-सा आसन बैठने की अवस्था में किया जाता है ?
(a) चक्रासन (b) अर्द्धमत्स्येन्द्र आसन
(c) मयूरासन (d) त्रिकोनासन

88. आहार का ऊर्जा मूल्य किस इकाई में मापा जाता है ?
(a) ग्राम (b) वॉट
(c) कैलोरी (d) एम्पियर

89. निम्न में से कौन-सी संज्ञानात्मक विकलांगता नहीं है ?
(a) डिस्लेक्सिया (b) हाइपरएक्टिविटी
(c) स्मृति विकार (d) संवेदी हानि

90. पिकनिक, एथलेटिक और एस्थेनिक, शरीर के प्रकार किस के द्वारा प्रस्तावित किये गए थे ?
(a) शैल्डन (b) क्रिट्चमर
(c) जंग (d) हाल

91. निम्नलिखित में से कौन-सा प्रोटीन का स्रोत नहीं है ?
(a) अण्डा (b) माँस
(c) खाद्य तेल (d) दूध

92. 'राधा मोहन कप' सम्बन्धित है
(a) फुटबॉल से (b) घुड़दौड़ से
(c) पोलो से (d) भारोत्तोलन से

94. ओलम्पिक झन्डा सर्वप्रथम फहराया गया था
(a) एण्टवर्प में (1920) (b) बर्लिन में (1916)
(c) पेरिस में (1924) (d) लन्दन में (1908)

95. 'सेरजन्ट जंप' आँकता है
(a) विस्फोटक पैर की ताकत (b) चपलता
(c) विस्फोटक हाथ की ताकत (d) लचीलापन

96. 'फिनिश ग्रिप' सम्बन्धित है
(a) गोल्फ स्टिक से (b) क्रिकेट बैट से
(c) हॉकी से (d) जेवलिन से

97. निम्नलिखित में से कौन-सा घटक, स्वास्थ्य सम्बन्धी शारीरिक क्षमता का नहीं है ?
(a) ताकत (b) लचीलापन
(c) गति (d) सहनशीलता

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

98. How many Byes will be given for seven teams playing on single knock out basis competition ?
(a) Two (b) One
(c) Three (d) No bye will be given

100. The height of the blackboard of Hockey goal is
(a) 12 Inches (b) 10 Inches
(c) 18 Inches (d) 24 Inches

102. Which one is not a technique of finish the race ?
(a) Run through (b) Lung
(c) Shoulder shrug (d) Torso finish

103. 'Sit and Reach Test' measures
(a) Abdominal strength (b) Shoulder flexibility
(c) Hamstring and back flexibility (d) Hyperextension of the back

104. 'Round Robin' belongs to
(a) Knock out Tournament (b) Double Knock out Tournament
(c) Ladder Tournament (d) League Tournament

105. Learning is a process of changing
(a) Knowledge (b) Attitude
(c) Behaviour (d) Character

106. How many hurdles are required to be crossed by an Athlete in 400 m. Hurdle Race ?
(a) 8 (b) 10
(c) 12 (d) 20

107. Devis Cup is related to which game ?
(a) Badminton (b) Football
(c) Basketball (d) Tennis

98. सात टीमों की एकल नॉक आउट प्रतियोगिता में कितनी 'बाई' दी जायेंगी ?
(a) दो
(b) एक
(c) तीन
(d) कोई 'बाई' नहीं दी जायेगी

100. हॉकी गोल के ब्लैकबोर्ड की ऊँचाई है
(a) 12 इन्च (b) 10 इन्च
(c) 18 इन्च (d) 24 इन्च

102. निम्न में से कौन-सी तकनीक दौड़ को समाप्त करने की नहीं है ?
(a) रन थ्रू (b) लन्ज
(c) शोल्डर श्रग (d) टारसो फिनिश

103. 'सिट एंड रीच टेस्ट' मापता है
(a) पेट की ताकत
(b) कंधे का लचीलापन
(c) हैमस्ट्रिंग और पीठ का लचीलापन
(d) पीठ का हाइपरएक्स्टेंशन

104. 'राउंड राबिन' सम्बन्धित है
(a) नॉक आउट प्रतियोगिता
(b) डबल नॉक आउट प्रतियोगिता
(c) लैडर प्रतियोगिता
(d) लीग प्रतियोगिता

105. 'सीखना' वह प्रक्रिया है, जिस से बदलाव होता है
(a) ज्ञान का (b) सोचने के ढंग का
(c) व्यवहार का (d) चरित्र का

106. 400 मी. बाधा दौड़ में एथलीट को कितनी बाधाएँ पार करनी पड़ती है ?
(a) 8 (b) 10
(c) 12 (d) 20

107. डेविस कप का सम्बन्ध किस खेल से हैं ?
(a) बैडमिन्टन (b) फुटबॉल
(c) बास्केटबॉल (d) टेनिस

NotesCafe Teaching Exams

108. Anatomy deals with the study of
(a) Functions of human body
(b) Human nature
(c) Structure of human body
(d) Functions of human body parts

109. Osteology is the study of
(a) Muscles
(b) Bones
(c) Joints
(d) Nerves

110. Which one is not the category of drugs ?
(a) Narcotics
(b) Dependents
(c) Depressants
(d) Stimulants

111. In which of the following exercise work done is not considered as work scientifically ?
(a) Isotonic exercises
(b) Isometric exercises
(c) Isokinetic exercises
(d) Calesthenic exercises

112. 'Rangaswami Cup' is associated with the game of
(a) Hockey
(b) Judo
(c) Wrestling
(d) Kho-Kho

115. The winner of 2020 French open
(a) Roger Federer
(b) Rafael Nadal
(c) Novak Djokovik
(d) Nadal Michal

116. Which one is not a part of brain ?
(a) Android
(b) Cerebellum
(c) Thalamus
(d) Cerebrum

117. Which one of the following is not a type of tournament ?
(a) Elimination
(b) Round Robin
(c) Anticipatory
(d) Bagnall-wild

118. 'Reflex action' is controlled by
(a) Cerebrum
(b) Spinal cord
(c) Cerebellum
(d) Medulla oblongata

108. शरीर रचना विज्ञान के अन्तर्गत अध्ययन किया जाता है
(a) मानव शरीर की गतिक्रिया का
(b) मानव की प्रकृति का
(c) मानव शरीर की संरचना का
(d) मानव अंगों की क्रिया का

109. ओस्टियोलॉजी का अध्ययन है
(a) माँसपेशी
(b) अस्थि
(c) जोड़
(d) तंत्रिका

110. निम्न में से कौन-सी ड्रग्स की श्रेणी में नहीं आती ?
(a) नर्कोटिक्स
(b) डिपेन्डेन्ट्स
(c) डिप्रेज़ेन्ट्स
(d) स्टिम्युलेन्ट्स

111. निम्नलिखित में से किस व्यायाम में किये गए कार्य को वैज्ञानिक आधार पर कार्य नहीं माना जाता ?
(a) आइसोटानिक व्यायाम
(b) आइसोमेट्रिक व्यायाम
(c) आइसोकाइनेटिक व्यायाम
(d) केलेस्थेनिक व्यायाम

112. 'रंगास्वामी कप' किस खेल से सम्बन्धित है ?
(a) हॉकी
(b) जूडो
(c) कुश्ती
(d) खो-खो

115. वर्ष 2020 के फ्रेंच ओपन के विजेता
(a) रोजर फेडरर
(b) राफेल नडाल
(c) नोवेक जोकोविक
(d) नडाल माइकल

116. निम्न में से कौन-सा मस्तिष्क का भाग नहीं है ?
(a) एन्ड्राइड
(b) सेरीबेलम
(c) थैलेमस
(d) सेरीब्रम

117. निम्नलिखित में से कौन-सा प्रतियोगिता का प्रकार नहीं है ?
(a) इलिमिनेशन
(b) राउन्ड रोबिन
(c) एन्टीसिपेटरी
(d) बगनैलवाइल्ड

118. 'रिफ्लेक्स एक्शन' नियंत्रित किया जाता है
(a) सेरीब्रम द्वारा
(b) स्पाइनल कॉर्ड द्वारा
(c) सेरीबेलम द्वारा
(d) मेडुला ओबलोंगेटा द्वारा

NotesCafe Teaching Exams

119. Which Indian was the first to win World title in Badminton ?
(a) Prakash Padukon (b) Syed Modi
(c) Aparna Popat (d) P. Gopichand

120. Which of the following is a disease caused by virus ?
(a) Cholera (b) Tuberculosis
(c) Leprosy (d) Chickenpox

121. Pyramid tournament falls in the category of
(a) Knock-out (b) League
(c) Combination (d) Challenge

122. Which of the following is a water soluble vitamin ?
(a) Vitamin - A (b) Vitamin - B
(c) Vitamin - D (d) Vitamin - E

124. 'Kyphosis' is also called
(a) Hollow back (b) Round back
(c) Lateral back (d) Back curve

125. For what development is interval training used ?
(a) Flexibility (b) Agility
(c) Explosive strength (d) Endurance

119. कौन-सा भारतीय बैडमिंटन में विश्व खिताब जीतने वाला पहला खिलाड़ी था ?
(a) प्रकाश पादुकोण (b) सै. मोदी
(c) अपर्णा पोपट (d) पी. गोपीचन्द

120. निम्नलिखित में से कौन-सा वायरस के कारण होने वाली बीमारी है ?
(a) हैजा (b) तपेदिक
(c) कुष्ठ (d) चिकनपॉक्स

121. पिरमिड प्रतियोगिता निम्न में से किस संवर्ग में आती है ?
(a) नाक-आऊट (b) लीग
(c) कम्बीनेशन (d) चैलेन्ज

122. निम्न में से कौन-सी विटामिन पानी में घुलनशील है ?
(a) विटामिन-ए (b) विटामिन-बी
(c) विटामिन-डी (d) विटामिन-ई

124. 'कायफोसिस' को यह भी कहा जाता है
(a) हेलो बैक (b) राउन्ड बैक
(c) लैटरल बैक (d) बैक कर्व

125. किस विकास के लिए अंतराल प्रशिक्षण का उपयोग किया जाता है ?
(a) लचीलापन (b) चपलता
(c) विस्फोटक शक्ति (d) सहनशक्ति

NotesCafe Teaching Exams

About This Paper | इस प्रश्न पत्र के बारे में

What is this PDF? The UP TGT Physical Education 2021 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? 114 questions in English and Hindi. Not included: Q6, Q14, Q17, Q26, Q40, Q93, Q99, Q101, Q113–114, 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 2021 परीक्षा का विगत वर्ष का प्रश्न पत्र, बिना उत्तर और व्याख्या के।

इसमें क्या है? 114 प्रश्न (अंग्रेज़ी और हिन्दी)। शामिल नहीं: प्र.6, प्र.14, प्र.17, प्र.26, प्र.40, प्र.93, प्र.99, प्र.101, प्र.113–114, 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।