

Final

## INTERMEDIATE EXAMINATION – 2018 (ANNUAL)

### YOGA AND PHYSICAL EDUCATION (Model Set)

#### योग एवं शारीरिक शिक्षा

#### परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :-

1. परीक्षार्थी यथासंभव अपने शब्दों में ही उत्तर दें।
2. दाहिनी ओर हाशिये पर दिये हुए अंक पूर्णांक निर्दिष्ट करते हैं।
3. इस प्रश्न-पत्र को ध्यानपूर्वक पढ़ने के लिए 7.5 मिनट का अतिरिक्त समय दिया गया है।
4. यह प्रश्न-पत्र दो खण्डों में है, खण्ड-अ एवं खण्ड-ब।
5. खण्ड-अ में पैंतीस वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं, सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रत्येक के लिए एक अंक निर्धारित है। इनका उत्तर उपलब्ध कराये गये OMR-शीट में दिये गये सही वृत्त को काले/नीले बॉल पेन से भरें। किसी भी प्रकार के व्हाइटनर/तरल पदार्थ/ब्लेड/नाखून आदि का उत्तर-पुस्तिका में प्रयोग करना मना है, अन्यथा परीक्षा परिणाम अमान्य होगा।)
6. खण्ड-ब में 18 (अठारह) लघुउत्तरीय प्रश्न हैं जिनमें 10 प्रश्नों का उत्तर दें। प्रत्येक के लिए दो अंक निर्धारित है। जबकि 06 (छह) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं जिनमें 03 प्रश्नों का उत्तर दें तथा प्रत्येक के लिए पाँच अंक निर्धारित है।
7. किसी तरह के इलेक्ट्रॉनिक-यंत्र का प्रयोग वर्जित है।

खण्ड-अ (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

प्रश्न संख्या 1 से 35 तक वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं जिनके साथ चार विकल्प दिए गए हैं, जिनमें से एक सही है। अपने द्वारा चुने गये सही विकल्प को OMR-शीट पर चिह्नित करें।

35X1 =35

बहुवैकल्पिक उत्तरों में से सही उत्तर दें:-

1. कौन सा आसन सामान्य रक्तचाप बनाने में सहायक है ?

- |             |           |
|-------------|-----------|
| A. श्वासन   | B. पदमासन |
| C. शीर्षासन | D. शलभासन |

Which asana is helpful to maintain Normal Blood Pressure ?

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| A. Shavasana    | B. Padmasana    |
| C. Sheershasana | D. Shalabhasana |

2. धमनी में किस प्रकार का रक्त प्रवाह होता है ?

- |                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| A. शुद्ध रक्त   | B. अशुद्ध रक्त       |
| C. मिश्रित रक्त | D. इनमें से कोई नहीं |

Which type of blood flows in artery ?

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| A. Pure blood  | B. Impure blood  |
| C. Mixed blood | D. None of these |



A. 800 gm

B. 700 gm

C. 600 gm

D. 900 gm

7. पुरुष वर्ग में गोला का वजन होता है।

A. 9.87 कि०ग्रा०

B. 7.86 कि०ग्रा०

C. 8.67 कि०ग्रा०

D. 6.87 कि०ग्रा०

The weight of Shot in men category is ?

A. 9.87 Kg

B. 7.86 Kg

C. 8.86 Kg

D. 6.87 Kg

8. टूर्नामेंट कितने प्रकार का होता है ?

A. एक

B. दो

C. तीन

D. चार

How many types of tournament ?

A. one

B. Two

C. Three

D. Four

9. वालीबॉल मैदान की माप होती है।

A. 18x9 मी०

B. 19x18 मी०

C. 10x18 मी०

D. 9x9 मी०

The measurement of Volleyball court is .

A. 18x9 mts.

B. 19x18 mts.

C. 10x18 mts.

D. 9x9 mts.

10. हम कुलिंग डाउन कब करते हैं ?

A. खेल के शुरु में

B. खेल के बाद

C. खेल के बीच में

D. इनमें से कोई नहीं

When we do cooling down ?

- A. Before the game                      B. After the game  
C. Middle of the game                      D. None of these

11. "टो बोर्ड" संबंधित है।

- A. गोला फेंक                              B. भाला फेंक  
C. चक्का फेंक                              D. इनमें से कोई नहीं

"Toe board" is related to.

- B. Shotput                                      B. Javelin Throw  
C. Discus Throw                              D. None of these

12. जाँघ की हड्डी का नाम है।

- A. फीमर                      B. ह्यूमरस                      C. टिबिया                      D. रेडियस

The bone of thigh name is .

- A. Femur                      B. Humerus                      C. Tibia                      D. Radius

13. योग की एक शब्द की परिभाषा क्या है ?

- A. योगी                      B. साधना                      C. मेडिटेशन                      D. जोड़ना या एकता

What is the one word meaning of Yoga ?

- C. Yogi                      B. Sadhana                      C. Meditation                      D. Join or unite

14. फुटबॉल में गोल पोस्ट की ऊँचाई होती है ।

- A. 2.44 मी०                                      B. 2.48 मी०

C. 2.33 मी०

D. 2.45 मी०

The height of the goal post in football is .

A. 2.44 mts.

B. 2.48 mts.

C. 2.33 mts.

D. 2.45 mts.

15. घुटने की अंतः विकृति को कहते हैं ।

A. लोडोसिस

B. नाक नी

C. स्कोलिओसिस

D. काइफोसिक

Deformity of Knee is called .

A. Lordosis

B. Knock knee

C. Scoliosis

D. Kyphosis

16. संतोष ट्रॉफी किस खेल से संबंधित है ?

A. टेबुल टेनिस

B. फुटबॉल

C. शतरंज

D. क्रिकेट

Santosh trophy is related to which game ?

B. Table Tennis

B. Football

C. Chess

D. Cricket

17. फुटबॉल खेल मैदान का आकार होता है ।

A. आयताकार

B. वर्गाकार

C. त्रिकोण

D. इनमें से कोई नहीं

The shape of football play ground is .

A. Rectangle

B. Square

C. Triangle

D. None of these

18. फ्रैक्चर का अर्थ होता है ।

A. हड्डी टूटना

B. टेंडन टूटना

C. नस टूटना

D. इनमें से कोई नहीं

Fracture means .

A. Broken bone

B. Broken tendon

C. Broken vein

D. None of these

19. "हॉकी का जादूगर" किसे कहते हैं ?

A. परगत सिंह

B. मिल्खा सिंह

C. मेजर ध्यानचंद

D. सुनील

Who is known as "Wizard of Hockey" ?

A. Pargat Singh

B. Milkha Singh

C. Major Dhyanchand

D. Sunil

20. "लिबेरो" किस खेल से संबंधित है ?

A. टेनिस

B. फुटबॉल

C. वालीबॉल

D. शतरंज

"Libero" is related to which game .

A. Tennis

B. Football

C. Volleyball

D. Chess

21. कबड्डी (पुरुष) खेल मैदान की माप होती है ।

A. 12.5x10 मी०

B. 13x10 मी०

C. 12x8मी०

D. 10x8 मी०

The measurement of Kabaddi (Men) play ground is .

A. 12.5x10 mts.

B. 13x10 mts.

C. 12x8 mts.

D. 10x8 mts.

22. सूर्य नमस्कार में कुल कितने आसन होते हैं ?

A. 12

B. 8

C. 6

D. 21

How many asana are there in Suryanamskar ?

A. 12

B. 8

C. 6

D. 21

23. योग सूत्र के लेखक हैं ।

A. महर्षि पतंजलि

B. वात्सायन

C. कपिल मनु

D. योगी राज

The writer of Yog-Sutra is .

A. Mahrishi Patanjali

B. Vatsyayan

C. Kapilmanu

D. Yogi Raj

24. बैटन एक्सचेंज किस दौड़ से संबंधित है ?

A. लम्बी दूरी

B. मध्यम दूरी

C. रिले

D. फर्राटा



Baton exchange is related to which race ? .

- A. Long distance                      B. Middle distance  
C. Relay                                      D. Sprint

25. मच्छर से होने वाली बीमारी कौन सी है ?

- A. टेटनस                                      B. मलेरिया  
C. रेबिज                                        D. इनमें से कोई नहीं

Which disease is caused due to mosquito ?

- A. Tetanus                                      B. Malaria  
C. Rabies                                        D. None of these

26. चक्का (महिला वर्ग) का अधिकतम वजन क्या होता है ?

- A. 1 कि०ग्रा०                      B. 2 कि०ग्रा०                      C. 3 कि०ग्रा०                      D. 4 कि०ग्रा०

What is the maximum weight of Discus (Women Category) ?

- A. 1 Kg                                      B. 2 Kg                                      C. 3 Kg                                      D. 4 Kg

27. अर्जुन पुरस्कार कब से शुरू हुआ ?

- A. 1960                                      B. 1962                                      C. 1961                                      D. 1963

When Arjuna Award started ?

- A. 1960                                      B. 1962                                      C. 1961                                      D. 1963



32. अत्याधिक प्रशिक्षण के कारण होता है।

- A. फटीक      B. विराम      C. रिकवरी      D. इनमें से कोई नहीं

Overtraining causes .

- A. Fatigue      B. Rest      C. Recovery      D. None of these

33. योग शब्द किस भाषा से लिया गया है ?

- A. अरेबिक      B. हिन्दी  
C. संस्कृत      D. इनमें से कोई नहीं

The word Yoga is derived from which language ?

- A. Arabic      B. Hindi  
C. Sanskrit      D. None of these

34. 110 मी० बाधा दौड़ में बाधा की कुल संख्या होती है।

- A. 10      B. 11      C. 12      D. 13

The total number of hurdles in 110 mt. hurdle race is .

- A. 10      B. 11      C. 12      D. 13

35. भारत में खेल दिवस कब मनाया जाता है ?

- A. 29 जून      B. 29 जुलाई      C. 29 अगस्त      D. 29 मई

When do sport day celebrated in India ?

- A. 29 June      B. 29 July      C. 29 August      D. 29 May

खण्ड – ब (गैर वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

लघु उत्तरीय प्रश्न

किन्हीं 10 (दस) प्रश्नों के उत्तर दें :-

10X2 =20

1. संतुलित आहार क्या है ?

What is Balanced diet ?

2. शुद्ध रक्त क्या है ?

What is pure blood ?

3. शक्ति से आप क्या समझते हैं ?

What do you mean by the strength ?

4. योग क्या है ?

What is Yoga ?

5. प्रथम उपचार क्या है ?

What is first Aid ?

6. वातावरण को परिभाषित कीजिए।

Define environment.

7. अर्जुन पुरस्कार के बारे में बताए।

Write about the Arjuna Award.

8. नेतृत्व को परिभाषित कीजिए।

Define leadership.

9. आहार में पोषक तत्व और गैर पोषक तत्व क्या है ?

What are the nutritive and non- nutritive components of diet ?

10. रक्तचाप से आप क्या समझते हैं ?

What do you mean by blood pressure ?

11. स्वस्थता को परिभाषित कीजिए।

Define wellness.

12. प्राणायाम के तीन चरण क्या है ?

What are the three phases of Pranayama ?

13. विरोधी और समर्थक दर्शकों में अंतर स्पष्ट कीजिए।

Distinguish between hostile and favourable spectators.

14. स्टीच क्या है ?

What is Stitch ?

15. उचित मुद्रा बनाए रखने के लाभ क्या है ?

What are the advantages of maintain a correct posture ?

16. पेस रेस क्या है ?

What is Pace race ?

17. प्रशिक्षण से आप क्या समझते है ?

What do you mean by training ?

18. विशिष्ट खेल कार्यक्रम क्या है ?

What is specific sports Programme ?

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

किन्हीं 03 (तीन) प्रश्नों के उत्तर दें :-

3X5 =15

19. "क्रीड़ा एवं खेलकूद हमारी सांस्कृतिक विरासत है।" स्पष्ट करें।

"Games and sports are our cultural heritage." Explain.

20. खेल दिवस पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

Write short note on Sports day.

21. आधुनिक समय में योग की उपयोगिता प्रकाश डालें।

Throw light on the use of yoga in modern time.

22. शारीरिक क्षमता और स्वस्थता को प्रभावित करने वाले किन्हीं दो कारकों को समझाएँ।

Explain any two factors affecting physical fitness and wellness.

23. शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य को समझाएँ।

Explain the objectives of physical education.

24. खेलकूद में होने वाली दुर्घटनाओं को रोकने के लिए कौन-कौन सी सावधानियाँ

आवश्यक है ?

What precautionary measures are needed to prevent sport injuries?