प्रश्न पुस्तिका क्रमांक / Question Booklet Serial No. :

# INTERMEDIATE EXAMINATION – 2026

# इन्टरमीडिएट परीक्षा – 2026

(ANNUAL / वार्षिक )

| प्रश्न पुस्तिका सेट कोड<br>**Question Booklet Set Code** |
|---|
| |

विषय कोड
Subject Code: **317**

MODEL QUESTION PAPER

YOGA & PHYSICAL EDUCATION (Elective)

योग एवं शारीरिक शिक्षा (ऐच्छिक)

I.A./ आई०ए०

कुल प्रश्न : 70 + 20 + 6 = 96 — कुल मुद्रित पृष्ठ : 26

Total Questions: 70 + 20 + 6 = 96 — Total Printed Pages : 26

(समय : 3 घंटे 15 मिनट) — (पूर्णांक : 70)

[Time : 3 Hours 15 Minutes] — [Full Marks : 70]

---

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश / **Instructions for the candidates :**

1- परीक्षार्थी OMR उत्तर पत्रक पर अपना प्रश्न पुस्तिका क्रमांक (10 अंकों का) अवश्य लिखें।
Candidates must enter his / her Question Booklet Serial No. (10 Digits) in the OMR Answer Sheet.

2- परीक्षार्थी यथासंभव अपने शब्दों में ही उत्तर दें।
Candidates are required to give their answer in their own words as far as practicable.

3- दाहिनी ओर हाशिये पर दिये हुए अंक पूर्णांक निर्दिष्ट करते हैं।
Figures in the right-hand margin indicate full marks.

4- प्रश्नों को ध्यानपूर्वक पढ़ने के लिए परीक्षार्थियों को 15 मिनट का अतिरिक्त समय दिया गया है।
15 minutes of extra time have been allotted for the candidates to read the questions carefully.

5- यह प्रश्न पत्र दो खण्डों में विभक्त है – खण्ड "अ" एवं खण्ड "ब"।
This question booklet is divided into two sections – Section "A" and Section "B".

6- खण्ड "अ" में 70 वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं जिनमें से किन्ही 35 प्रश्नों का उत्तर देना अनिवार्य है। 35 प्रश्नों से अधिक का उत्तर देने पर प्रथम 35 का ही मूल्यांकन होगा। प्रत्येक के लिए 1 अंक निर्धारित है। इनका उत्तर देने के लिए उपलब्ध कराए गए OMR उत्तर–पत्रक में दिए गए सही विकल्प को नीले / काले

बॉल पेन से प्रगाढ़ करें। किसी भी प्रकार के ह्वाइटनर/ तरल पदार्थ/ ब्लेड/नाखून आदि का OMR उत्तर पत्रक में प्रयोग करना मना है, अन्यथा परीक्षा परिणाम अमान्य होगा।

In Section – A, there are 70 objective type questions, out of which any 35 questions are to be answered. If more than 35 questions are answered, then only first 35 will be evaluated. Each question carries 1 mark. For answering these darken the circle with blue/black ball pen against the correct option on OMR answer sheet provided to you. Do not use whitener/liquid/ blade/ nail etc. on the OMR answer sheet otherwise the result will be treated invalid.

7- खण्ड "ब" में 20 लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक के लिए 2 अंक निर्धारित हैं, जिनमें से किन्हीं 10 प्रश्नों का उत्तर देना अनिवार्य है। इनके अतिरिक्त इस खण्ड में 6 दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक के लिए 5 अंक निर्धारित है, जिनमें से किन्हीं 3 प्रश्नों का उत्तर देना अनिवार्य है।

In Section-B, there are 20 Short Answer Type Questions. Each carrying 2 marks, out of which any 10 questions are to be answered. Apart from these, there are 6 Long answer type questions, each carrying 5 marks, out of which any 3 questions are to be answered.

8- किसी प्रकार के इलेक्ट्रॉनिक उपकरण का प्रयोग पूर्णतया वर्जित है।

Use of any electronic appliances is strictly prohibited.

## खण्ड – अ / **Section-A**

वस्तुनिष्ठ प्रश्न / Objective Type Questions

प्रश्न संख्या 1 से 70 तक के प्रत्येक प्रश्न के साथ चार विकल्प दिये गये हैं, जिनमें से एक सही है। अपने द्वारा चुने गये विकल्प को OMR शीट पर चिह्नित करें। केवल 35 प्रश्नों के ही उत्तर दें। $35 \times 1 = 35$

Question Nos 1 to 70 have four options each, out of which only one is correct, you have to mark your selected option on the OMR sheet. Answer any 35 questions. $35 \times 1 = 35$

1- मानव शरीर की सबसे लम्बी हड्डी है

(A) टीबिया (B) फीमर

(C) अलना (D) इनमें से कोई नहीं

The longest bone in human body is

(A) Tibia (B) Femur

(C) Alna (D) None of these

2- सूर्य की किरणें स्रोत हैं –

(A) विटामिन – ए की (B) विटामिन – बी की

(C) विटामिन – सी की (D) विटामिन – डी की

Sun rays are the source of -

(A) Vitamin-A (B) Vitamin-B

(C) Vitamin-C (D) Vitamin-D

3- प्रथम आधुनिक ओलंपिक खेल कहाँ आयोजित हुआ था ?

(A) एथेंस में (B) भारत में

(C) चीन में (D) जापान में

Where was the first modern Olympic Games held?

(A) Athens (B) India

(C) China (D) Japan

4- सुब्रतो कप किस खेल से संबंधित है?

(A) क्रिकेट (B) फुटबॉल

(C) हॉकी (D) शतरंज

Subroto Cup is related to which game?

(A) Cricket (B) Football

(C) Hockey (D) Chess

5- निम्न में किसके कारण मानव रक्त का रंग लाल होता है ?

(A) विटामिन – ए (B) विटामिन – सी

(C) हीमोग्लोबीन (D) इनमें से कोई नहीं

Which of the following causes human blood to be red in colour?

(A) Vitamin-A (B) Vitamin-C

(C) Haemoglobin (D) None of these

6- 'लिबेरो' किस खेल से संबधित है?

(A) टेनिस (B) क्रिकेट

(C) हॉकी (D) वालीबॉल

"Libero", is related to which game?

(A) Tennis (B) Cricket

(C) Hockey (D) Volleyball

7- पहला योग विश्वविद्यालय स्थापित हुआ था

(A) दिल्ली में
(B) कानपुर में
(C) मुंगेर में
(D) हरिद्वार में

The first Yoga university was established at

(A) Delhi
(B) Kanpur
(C) Munger
(D) Haridwar

8- "डयूस" किस खेल से संबधित है?

(A) लॉन टेनिस
(B) हॉकी
(C) क्रिकेट
(D) शतरंज

"Deuce" is related to which game?

(A) Lawn Tennis
(B) Hockey
(C) Cricket
(D) Chess

9- पहला विश्वकप महिला कबड्डी प्रतियोगिता कहाँ आयोजित हुआ था ?

(A) दिल्ली
(B) कोलकाता
(C) पटना
(D) राँची

Where was the first World cup Women's kabaddi competition held?

(A) Delhi
(B) Kolkata
(C) Patna
(D) Ranchi

10- प्रथम राष्ट्रीय खेल कहाँ आयोजित हुआ था ?

(A) दिल्ली
(B) मुम्बई
(C) केरल
(D) गोवा

Where was the first National Games held?

(A) Delhi (B) Mumbai

(C) Kerala (D) Goa

11- भारत सरकार द्वारा द्रोणाचार्य पुरस्कार किसे दिया जाता है ?

(A) खिलाड़ी को (B) प्रशिक्षक को

(C) छात्र को (D) शिक्षक को

To whom the Dronacharya Award is given by the Government of India?

(A) Sportsperson (B) Coach

(C) Student (D) Teacher

12- बिहार में खेल विश्वविद्यालय कहाँ स्थापित हुआ है ?

(A) पटना में (B) हाजीपुर में

(C) भागलपुर में (D) राजगीर में

Where is the sports university established in Bihar?

(A) Patna (B) Hajipur

(C) Bhagalpur (D) Rajgir

13- नीरज चोपड़ा ने किस स्पर्धा में ओलपिंक खेल में स्वर्ण पदक जीता था?

(A) गोला फेंक (B) भाला फेंक

(C) लम्बी कूद (D) चक्का फेंक

In which event did Neeraj Chopra win the gold medal in the Olympic Games?

(A) Shot put (B) Javelin throw

(C) Long jump (D) Discus throw

14- बी०एम०आई० का अर्थ है

(A) बॉडी मास इन्डेक्स (B) बॉडी मेजर इन्डेक्स

(C) बॉडी मेट्रिक्स इन्डेक्स (D) इनमें से कोई नहीं

B.M.I. means

(A) Body Mass Index (B) Body Measure Index

(C) Body Matrix Index (D) None of these

15- 'प्रोटीन' शब्द किस भाषा से लिया गया है ?

(A) ग्रीक (B) रोमन

(C) अरबी (D) संस्कृत

The word "Protein" is derived from which language?

(A) Greek (B) Roman

(C) Arabic (D) Sanskrit

16- बास्केटबॉल खेल का जनक किस देश को कहा जाता है ?

(A) रुस (B) जापान

(C) भारत (D) यू०एस०ए०

Which country is called the originator of basketball game?

(A) Russia (B) Japan

(C) India (D) U.S.A.

17- विटामिन बी–12 का रंग होता है

(A) लाल (B) पीला

(C) हरा (D) काला

The colour of Vitamin B-12 is

(A) Red
(B) Yellow
(C) Green
(D) Black

18- डेकाथलॉन में कितनी स्पर्धाएँ होती है?

(A) 8
(B) 9
(C) 10
(D) 12

How many events are there in Decathlon?

(A) 8
(B) 9
(C) 10
(D) 12

19- लोना में कितने अंक दिये जाते हैं ?

(A) 1
(B) 2
(C) 3
(D) 4

How many points are given in lona?

(A) 1
(B) 2
(C) 3
(D) 4

20- रणजी ट्रॉफी किस खेल से संबंधित है ?

(A) हॉकी
(B) फुटबॉल
(C) क्रिकेट
(D) कबड्डी

Ranji trophy is related to which game?

(A) Hockey
(B) Football
(C) Cricket
(D) Kabaddi

21- दिल्ली में कॉमनवेल्थ गेम्स का अयोजन किस वर्ष हुआ था ?

(A) 2010 (B) 1982

(C) 2005 (D) 2009

In which year, were the Commonwealth Games held in Delhi?

(A) 2010 (B) 1982

(C) 2005 (D) 2009

22- मनुष्य का कंकाल कितनी हड्डियों से बना है ?

(A) 210 (B) 206

(C) 310 (D) 306

How many bones are the human skeleton made of?

(A) 210 (B) 206

(C) 310 (D) 306

23- फॉसबेरी फ्लॉप किस स्पर्धा का कौशल है ?

(A) लम्बी कूद (B) ऊँची कूद

(C) त्रिकूद (D) इनमें से कोई नहीं

Fosbury flop is a skill of which event?

(A) Long Jump (B) High jump

(C) Triple jump (D) None of these

24- शिरा में किस प्रकार का रक्त प्रवाहित होता है?

(A) शुद्ध रक्त (B) अशुद्ध रक्त

(C) मिश्रित रक्त (D) इनमें से कोई नहीं

What type of blood flows in veins?

(A) Pure blood (B) Impure blood

(C) Mixed blood (D) None of these

25- निम्न में से कौन–सी प्रशिक्षण चक्र की अवधि सबसे लंबी होती है?

(A) मैक्रो साइकिल (B) माइक्रो साइकिल

(C) मेजो साइकिल (D) साप्ताहिक

Which of the following training cycle has the longest duration?

(A) Macro cycle (B) Micro Cycle

(C) Meso cycle (D) Weekly

26- "हॉकी का जादूगर" किसे कहते हैं?

(A) परगट सिंह (B) मेजर ध्यानचंद

(C) मिल्खा सिंह (D) देव सिंह

Who is called the "Wizard of Hockey"?

(A) Pargat Singh (B) Major Dhyanchand

(C) Milkha Singh (D) Dev Singh

27- योग शब्द किस भाषा से लिया गया है?

(A) अरबी (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

28- फ्रैक्चर का अर्थ है

(A) हड्डी टूटना
(B) नस टूटना
(C) टेंडन टूटना
(D) इनमें से कोई नहीं

Fracture means

(A) Broken bone
(B) Broken vein
(C) Broken tendon
(D) None of these

29- निम्न में से कौन–सा एक प्राणायाम नहीं है?

(A) कुम्भक
(B) अहिम्सा
(C) भ्रामरी
(D) उज्जयी

Which of the following is not a Pranayama?

(A) Kumbhaka
(B) Ahimsa
(C) Bhramari
(D) Ujjayi

30- भारत में खेल दिवस कब मनाया जाता है?

(A) 29 मई
(B) 29 जून
(C) 29 जूलाई
(D) 29 अगस्त

When is Sports Day celebrated in India?

(A) 29th May
(B) 29th June
(C) 29th July
(D) 29th August

31- अत्याधिक प्रशिक्षण के कारण होता है?

(A) थकान
(B) विराम
(C) स्वास्थ्य लाभ
(D) इनमें से कोई नहीं

Overtraining causes

(A) Fatigue (B) Rest

(C) Recovery (D) None of these

32- लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षण विश्वविद्यालय स्थापित है

(A) दिल्ली में (B) कोलकाता में

(C) चेन्नई में (D) ग्वालियर में

Laxmi Bai National University of Physical education is established at

(A) Delhi (B) Kolkata

(C) Chennai (D) Gwalior

33- वालीबॉल खेल के जनक कौन हैं ?

(A) डब्लू मॉर्गन (B) कर्ण सिंह

(C) एल० स्मिथ (D) जे० पाल

Who was the founder of the Volleyball game?

(A) W. Morgan (B) Karan Singh

(C) L. Smith (D) J. Pal

34- 'पेरि ओ' ब्रायन स्टाइल किस स्पर्धा का कौशल है?

(A) ऊँची कूद (B) लम्बी कूद

(C) त्रिकूद (D) गोला फेंक

Parry O'Brien style is a skill of which event?

(A) High Jump (B) Long jump

(C) Triple jump (D) Shot put

35- 400 मीटर ट्रैक में यदि एक स्ट्रेट 80 मीटर का है, तो रनिंग डिस्टेंस रेडियस क्या होगी?

(A) 30.10 मीटर (B) 38.18 मीटर

(C) 50 मीटर (D) 18.38 मीटर

What will be the running distance radius of the 400 metres track if one straight is 80 metres?

(A) 30.10m (B) 38.18m

(C) 50m (D) 18.38m

36- कबड्डी (पुरुष वर्ग) कोर्ट की माप क्या होती है ?

(A) 12.5मी० × 10मी० (B) 13मी० × 10मी०

(C) 12मी० × 8मी० (D) इनमें से कोई नहीं

What is the measurement of Kabaddi(men's category) Court?

(A) 12.5m × 10m (B) 13m × 10m

(C) 12m × 8m (D) None of these

37- इनमे से कौन एक अष्टांग योग नहीं है ?

(A) यम (B) नियम

(C) धौती (D) प्राणायाम

Which of the following is not an Ashtanga Yoga?

(A) Yama (B) Niyama

(C) Dhauti (D) Pranayama

38- खो–खो कोर्ट में सीटिंग ब्लॉक की संख्या कितनी होती है ?

(A) 7 (B) 8

(C) 9 (D) 10

How many numbers of seating blocks in Kho-Kho court?

(A) 7 (B) 8

(C) 9 (D) 10

39- फुटबॉल में एक दल में खिलाड़ियों की संख्या कितनी होती है ?

(A) 7 (B) 8

(C) 11 (D) 13

How many numbers of players are there in one team in football?

(A) 7 (B) 8

(C) 11 (D) 13

40- प्रथम एशियाई खेल कहाँ आयोजित हुआ था ?

(A) चीन (B) जापान

(C) पाकिस्तान (D) भारत

Where was the first Asian Games held?

(A) China (B) Japan

(C) Pakistan (D) India

41- कबड्डी में बोनस और बॉल्क लाइन के बीच की दूरी होती है

(A) 1 मी० (B) 2 मी०

(C) 3 मी० (D) 4 मी०

The distance between bonus and baulk line in kabaddi is-

(A) 1m (B) 2m

(C) 3m (D) 4m

42- 110 मीटर बाधा दौड़ में बाधाओं की संख्या क्या होती है ?

(A) 9 (B) 10

(C) 11 (D) 12

How many hurdles are there in 110 meters hurdle race?

(A) 9 (B) 10

(C) 11 (D) 12

43- पी०वी० सिन्धु किस खेल से संबंधित हैं ?

(A) वालीबॉल (B) एथलेटिक्स

(C) कबड्डी (D) बैडमिंटन

P. V. Sindhu is associated with which game?

(A) Volleyball (B) Athletics

(C) Kabaddi (D) Badminton

44- खेल में कितनी प्रमुख नैतिकताएँ हैं ?

(A) 2 (B) 3

(C) 4 (D) 6

How many key ethics are there in sports?

(A) 2 (B) 3

(C) 4 (D) 6

45- 'टेक ऑफ बोर्ड' का संबंध निम्न में किससे है ?

(A) ऊँची कूद (B) गोला फेंक

(C) त्रिकूद (D) लम्बी कूद

Take off board is related to which of the following?

(A) High Jump (B) Shot put

(C) Triple jump (D) Long Jump

46- भोजन में कार्बोहाड्रेट के माध्यम से आवश्यक कुल ऊर्जा की मात्रा है –

(A) 35–55% (B) 40–60%

(C) 45–65% (D) 50–70%

The amount of total energy required through Carbohydrates in food is-

(A) 35-55% (B) 40-60%

(C) 45-65% (D) 50-70%

47- विटामिन के कितने प्रकार होतें हैं ?

(A) पानी में घुलनशील (B) वसा में घुलनशील

(C) (A) तथा (B) दोनों (D) इनमें से कोई नहीं

How many types of Vitamins are there?

(A) Water soluble (B) Fat soluble

(C) Both (A) and (B) (D) None of these

48- हम कुलिंग डाउन कब करते हैं ?

(A) खेल के पहले (B) खेल के बाद

(C) खेल के बीच (D) इनमें से कोई नहीं

When do we cooling down?

(A) Before the game (B) After the game

(C) Middle of the game (D) None of these

49- निम्न में नेहरु कप प्रतियोगिता किससे सम्बन्धित हैं ?

(A) हॉकी (B) फुटबॉल

(C) क्रिकेट (D) कबड्डी

Nehru Cup competition is related to which of the following?

(A) Hockey (B) Football

(C) Cricket (D) Kabaddi

50- महिला वर्ग में भाला का वजन कितना होता है ?

(A) 400ग्राम (B) 500ग्राम

(C) 600ग्राम (D) 700ग्राम

What is the weight of Javelin in women's category?

(A) 400gm (B) 500gm

(C) 600gm (D) 700gm

51- क्रिकेट गेंद का वजन कितना होता है ?

(A) 149 ग्राम (B) 152 ग्राम

(C) 156 ग्राम (D) 154 ग्राम

What is the weight of Cricket ball?

(A) 149gm (B) 152gm

(C) 156gm (D) 154gm

52- सूर्य नमस्कार में कुल कितने आसन होते हैं ?

(A) 12 (B) 6

(C) 20 (D) 5

How many asanas are there in Surya Namaskar?

(A) 12 (B) 6

(C) 20 (D) 5

53- 'स्पीड प्ले' का संबंध निम्न में किससे है?

(A) सर्किट ट्रेनिंग से (B) फार्टलेक ट्रेनिंग से

(C) मध्यातंर ट्रेनिंग से (D) इनमें से कोई नहीं

'Speed play' is related to which of the following?

(A) Circuit training (B) Fartlek training

(C) Interval training (D) None of these

54- फुटबॉल का अधिकतम वजन क्या होता है ?

(A) 450 ग्राम (B) 350 ग्राम

(C) 375 ग्राम (D) इनमें से कोई नहीं

What is the maximum weight of a football?

(A) 450gm (B) 350gm

(C) 375gm (D) None of these

55- मानव शरीर में औसत रक्त की मात्रा कितनी होती है ?

(A) 2ली (B) 8ली

(C) 5ली (D) 10ली

What is the average amount of blood in human body?

(A) 2 ltr. (B) 8 ltr.

(C) 5 ltr. (D) 10 ltr.

56- कौन सा आसन सामान्य रक्तचाप को बनाये रखने मे सहायक होता है?

(A) शवासन (B) पद्मासन

(C) शीर्षासन (D) शलभासन

Which asana is helpful to maintain normal blood pressure?

(A) Shavasana (B) Padmasana

(C) Sheershaasan (D) Shalbhasana

57- योग में प्राथमिक आसनों की संख्या कितनी है ?

(A) 84 (B) 94

(C) 104 (D) 124

How many primary asanas are there in yoga?

(A) 84 (B) 94

(C) 104 (D) 124

58- पेंटाथलॉन में कितनी स्पर्धाएँ होती है ?

(A) 4 (B) 5

(C) 6 (D) 7

How many events are there in Pentathlon?

(A) 4 (B) 5

(C) 6 (D) 7

59- धमनी में किस प्रकार का रक्त प्रवाहित होता है ?

(A) शुद्ध रक्त (B) अशुद्ध रक्त

(C) मिश्रित रक्त (D) इनमें से कोई नहीं

What type of blood flows in artery?

(A) Pure blood
(B) Impure blood
(C) Mixed blood
(D) None of these

60- शक्ति कितने प्रकार की होती है ?

(A) एक
(B) दो
(C) तीन
(D) चार

How many types of strength are threre?

(A) One
(B) Two
(C) Three
(D) Four

61- 13 टीमों के नॉक आउट टूर्नामेंट में बाई की कुल संख्या कितनी होगी ?

(A) 3
(B) 4
(C) 5
(D) 6

What will be the total number of byes in the 13 teams' knockout tournament?

(A) 3
(B) 4
(C) 5
(D) 6

62- प्राणायाम अष्टांग योग का कौन–सा भाग है ?

(A) प्रथम
(B) तीसरा
(C) चौथा
(D) छठा

Which part of Ashtanga Yoga is Pranayama?

(A) First
(B) Third
(C) Fourth
(D) Sixth

63- ”स्टैगर डिस्टेंस” किस खेल से संबंधित है ?

(A) फुटबॉल (B) क्रिकेट

(C) एथलेटिक्स (D) हॉकी

"Stagger distance" is related to which game?

(A) Football (B) Cricket

(C) Athletics (D) Hockey

64- स्टेडियोमीटर का उपयोग क्या मापने में होता हैं ?

(A) वजन (B) लचीलापन

(C) ऊँचाई (D) इनमें से कोई नहीं

What is a stadiometer used to measure?

(A) Weight (B) Flexibility

(C) Height (D) None of these

65- लैडर, पिरामिड, स्पाइडर वेब किस प्रतियोगिता के प्रकार हैं ?

(A) नॉक आउट (B) लीग

(C) चुनौती (D) इनमें से कोई नहीं

Ladder, Pyramid, Spiderweb are types of which Competition?

(A) Knockout (B) League

(C) Challenge (D) None of these

66- अंगुलियाँ ..................... तत्वों का प्रतिनिधित्व करती हैं।

(A) जल, पृथ्वी, अंतरिक्ष, वायु, आग (B) जल, पृथ्वी, अंतरिक्ष, वायु, प्राण

(C) पृथ्वी, लोकस, वायु, आग (D) इनमें से कोई नहीं

The fingers represent the ________ elements.

(A) Water, Earth, Space, Air, fire

(B) Water, Earth, Space, Air, Prana

(C) Earth, Locus, Air, fire

(D) None of these

67- फुटबॉल में गोल पोस्ट की ऊँचाई क्या होती है ?

(A) 2.44 मी०

(B) 2.45 मी०

(C) 2.48 मी०

(D) 2.33 मी०

What is the height of the goal post in football?

(A) 2.44m

(B) 2.45m

(C) 2.48m

(D) 2.33m

68- टूर्नामेंट कितने प्रकार के होते हैं ?

(A) एक

(B) दो

(C) तीन

(D) चार

How many types of tournament are there?

(A) One

(B) Two

(C) Three

(D) Four

69- मैराथन दौड़ की कुल दूरी कितनी होती है ?

(A) 42 किमी

(B) 42 किमी 195 मी

(C) 43 किमी 195 मी

(D) 43 किमी

What is the total distance of the Marathon run?

(A) 42 km

(B) 42km 195m

(C) 43km 195m

(D) 43 km

70- ओलंपिक खेल में व्यक्तिगत स्पर्धा में भारत के लिए पहला स्वर्ण पदक किसने जीता था ?

(A) नीरज चोपड़ा (B) मिल्खा सिंह

(C) अभिनव बिन्द्रा (D) सुशील कुमार

Who won the first gold medal in individual event for India in. Olympic Games?

(A) Neeraj Chopra (B) Milkha Singh

(C) Abhinav Bindra (D) Sushil Kumar

## खण्ड – ब / Section-B

## लघु उत्तरीय प्रश्न / Short Answer Type Questions

प्रश्न संख्या 1 से 20 लघु उत्तरीय है। किन्ही 10 प्रश्नों के उत्तर दें। प्रत्येक प्रश्न के लिए 2 अंक निर्धारित हैं। 10 x 2 = 20

Question Nos 1 to 20 are Short Answer Type. Answer any 10 questions. Each question carries 2 marks. 10 x 2 = 20

1- योग और आसन में क्या अंतर है? 2

What is the difference between Yoga and Asana?

2- ऑक्सीजन अंतः ग्रहण क्या है ? 2

What is Oxygen intake?

3- प्राथमिक उपचार क्या है? 2

What is first-aid?

4- किशोरावस्था की किन्हीं दो समस्याओं को लिखें। 2

Write any two problems of adolescence.

5- प्रत्याहार योग के कुछ लाभों को सूचीबद्ध करें। 2

List down some benefits of Pratyahara yoga.

6- आहार और पोषण से आपका क्या अभिप्राय है ? 2

What do you mean by diet and nutrition.

7- सूक्ष्म पोषकों के बारे में संक्षेप में लिखिए। 2

Write briefly on Micronutrients.

8- शक्ति को परिभाषित किजिए। 2

Define Strength.

9- चक्रासन को परिभाषित करें। 2

Define Chakrasana.

10-स्टैण्डर्ड ट्रैक क्या होता है ? 2

What is Standard track?

11-तनाव क्या है ? उनके प्रभावों के साथ तीन अलग–अलग प्रकार के तनावों का उल्लेख करें।

What is Stress? Mention three different types of stress along with their effects. 2

12-अस्थमा को ठीक करने के लिए किन्हीं चार प्राणायामों पर चर्चा करें। 2

Discuss any four pranayamas by which asthma can be cured.

13-पेस रेस क्या है ? 2

What is Pace race?

14-लचीलापन से आप क्या समझते हैं ? 2

What do you mean by flexibility ?

15-"खेलों में योजना" से आप क्या समझते हैं ? 2

What do you to understand by "Planning in sports"?

16-"काइफोसिस" किस प्रकार की विरुपता होती है ? 2

Which type of deformity is "Kyphosis"?

17-हमारे शरीर को पूरक आहार की आवश्यकता के दो कारण बताइए। 2

Write two reasons of food supplements required for our body.

18-परिवार के कार्यों को लिखें। 2

Write the functions of family.

19-"स्कॉलियोसिस" क्या है ? 2

What is "Scoliosis"?

20-शारीरिक शिक्षा में नेता के गुणों को लिखें। 2

Write the qualities of a leader in physical education.

## दीर्घ उत्तरीय प्रश्न / Long Answer Type Questions

प्रश्न संख्या 21 से 26 दीर्घ उत्तरीय हैं। किन्ही तीन प्रश्नों का उत्तर दें। प्रत्येक प्रश्न के लिए 5 अंक निर्धारित हैं। 3 x 5 = 15

Question Nos 21 to 26 are Long Answer Type. Answer any three questions. Each question carries 5 marks. 3 x 5 = 15

21-मनोदैहिक विकारों में योग उपचार की भूमिका की व्याख्या करें। 5

Explain the role of yoga therapies in psychosomatic disorders.

22-योग के किन्हीं तीन तत्वों को विस्तार से लिखें। 5

Write any three elements of yoga in details.

23-इंट्राम्यूरल प्रतियोगिता तथा इंटर डिस्ट्रिक्ट लेवल प्रतियोगिता में अंतर स्पष्ट कीजिए। 5

Distinguish between intramural competition and inter district level competition.

24-परिपथ प्रशिक्षण(सर्किट ट्रेनिंग) क्या है ? खिलाड़ियों में गति विकसित करने के क्या तरीके हैं ? 5

What is circuit training? What are the methods. to develop speed in athlete?

25-खेलों में दर्शकों की भूमिका पर चर्चा करें। 5

Describe the role of spectators in sports.

26-अपने पसंद के किसी एक खेल के कोर्ट/ मैदान का चित्र बनाकर उसके सभी मापों एवं विशिष्टताओं को दर्शाएँ। 5

Draw a court/field in any one game of your choice with all reference to measurements and specifications.