



Ch - 1

खेलों में योजना

निम्नलिखित में से क्या योजना का उद्देश्य नहीं है ?

प्रश्न - 1

- A. तालमेल बनाना
- B. खेल प्रदर्शन में वृद्धि करना
- C. खान पान का आयोजन करना
- D. दक्षता में वृद्धि करना

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्नलिखित में से क्या परिवहन समिति का कार्य है?

प्रश्न - 2

A. खानपान का प्रबंधन

B. ट्रॉमेंट का प्रचार

C. खिलाड़ियों का स्वागत

D. खिलाड़ियों को मैदान से ठहरने के स्थल तक ले जाना

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

प्रतियोगिता के दौरान खिलाड़ियों को चोट लगने की स्थिति में तुरंत उपचार निम्न में से कौन सी समिति का कार्य है?

प्रश्न - 3

A. स्वागत समिति

B. प्राथमिक चिकित्सा समिति

C. पुरस्कार समिति

D. परिवहन समिति

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

निम्न में से कौन सा प्रबंधन समिति का कार्य नहीं है ?

प्रश्न - 4

- A. फिक्सचर तैयार करना
- B. मैच को करवाना
- C. टूर्नामेंट का संचालन करना
- D. मैच स्थल की सजावट करना

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्नलिखित में से कौन सा कार्य पुरस्कार समिति का नहीं है ?

प्रश्न - 5

- A. प्रतियोगियों को मैडल देना
- B. प्रतियोगियों को सटिफिकेट देना
- C. प्रतियोगियों के खाने का प्रबंध करना
- D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्नलिखित में से क्या टूर्नामेंट को परिभ्रष्ट करता है ?

प्रश्न - 6

- A. योजना के तहत खेल प्रतियोगिता
- B. नियमों के तहत खेल प्रतियोगिता
- C. a तथा b दोनों
- D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन से टूर्नामेंट में मैच हारते ही टीम को बाहर कर दिया जाता है ?

प्रश्न - 7

- A. लीग टूर्नामेंट
- B. नॉक आउट टूर्नामेंट
- C. कॉम्बिनेशन टूर्नामेंट
- D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

लीग टूर्नामेंट को निम्न में से किस दूसरे नाम से भी जाना जाता है ?

प्रश्न - 8

- A. राउंड रोबिन टूर्नामेंट
- B. नाकआउट टूर्नामेंट
- C. चैलेंज टूर्नामेंट
- D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौनसा एक नाकआउट टूर्नामेंट का उद्देश्य नहीं है ?

प्रश्न - 9

- A. खेलों को बढ़ावा देना
- B. दर्शकों का मनोरंजन
- C. खिलाड़ियों का आत्मविश्वास कम करना
- D. भाई चरे की भावना को बढ़ाना

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सा एक लीग टूर्नामेंट का प्रकार नहीं है ?

प्रश्न - 10

- A. सिंगल लीग टूर्नामेंट
- B. डबल लीग टूर्नामेंट
- C. ट्रिपल लीग टूर्नामेंट
- D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सी एक लीग टूर्नामेंट की हानि है ?

प्रश्न - 11

- A. कम मैच
- B. दर्शकों की रुचि न होना
- C. अत्यधिक खर्चाले
- D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से क्या नाकआउट टूर्नामेंट के लाभ को प्रदर्शित करता है ?

प्रश्न - 12

- A. कम खर्चीले
- B. समय की कम बर्बादी
- C. a तथा b दोनों
- D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

टूर्नामेंट में प्रत्येक टीम भाग ले रही अन्य टीमों के साथ एक बार जरूर खेलती है ?

प्रश्न - 13

- A. सिंगल लीग
- B. डबल लीग
- C. नाकआउट
- D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

टूर्नामेंट में प्रत्येक टीम भाग ले रही अन्य टीमों के साथ दो बार खेलती है ?

प्रश्न - 14

A. सिंगल लीग

B. डबल लीग

C. नाकआउट

D. इनमे से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

निम्न में से कौनसा कथन कॉम्बिनेशन ट्रॉनामेंट को परिभाषित करता है?

प्रश्न - 15

- A. इसमें हर टीम को खेलने का केवल एक अवसर मिलता है
- B. पहले सभी मैच अलग अलग जोन के आधार पर खेले जाते हैं
- C. a तथा b दोनों
- D. इनमें से कोई नहीं

निम्न में से कौन सा एक कॉम्बिनेशन टूर्नामेंट का प्रकार है?

प्रश्न - 16

A. नाकआउट कम नॉकआउट

B. लीग कम लीग

C. नॉकआउट कम लीग

D. उपरोक्त सभी

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

बाई का संबंध एक _____ टीम से है जो खुद न खेलकर दूसरी टीम को अगले राउंड में पहुंचने में मदद करती है ?

प्रश्न - 17

A. डम्मी

B. कमज़ोर

C. a तथा b दोनों

D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

फिक्सचर तैयार करते समय निम्न में से किस बात का ध्यान रखना चाहिए ?

प्रश्न - 18

A. बाईंज की कुल संख्या

B. खेले जाने वाले मैचों की संख्या

C. कुल टीमों की संख्या

D. उपरोक्त सभी

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

पहली बाई _____ को दी जाती है ?

प्रश्न - 19

A. निम्न अर्ध की अंतिम टीम को

B. ऊपरी अर्ध की पहली टीम को

C. निम्न अर्ध की पहली टीम को

D. निम्न अर्ध की दूसरी टीम को

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

मजबूत टीमों का चयन करके उन्हें फिक्सचर पे ऐसे स्थान पर रखना
जिससे वे प्रारंभिक चक्रो में आपस मे खेले कहलाता है ?

प्रश्न - 20

- A. बाई
- B. सीडिंग
- C. चैलेंज टूर्नामेंट
- D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

सीडेड टीमों का बिना कोई मैच खेले सीधे क्वार्टर फाइनल में भाग लेना कहलाता है ?

प्रश्न - 21

- A. बाई
- B. सीडिंग
- C. विशेष सीडिंग (Special Seeding)
- D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन से टूर्नामेंट में नॉकआउट में हारी हुई टीमों को एक अतिरिक्त अवसर दिया जाता है?

प्रश्न - 22

- A. लीग टूर्नामेंट
- B. कॉन्सोलेशन टूर्नामेंट
- C. डबल लीग टूर्नामेंट
- D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

एकस्ट्राम्यूरल गतिविधियां वे गतिविधियां हैं जो ?

प्रश्न - 23

- A. विद्यालय की चारदीवारी के बाहर आयोजित की जाती है
- B. विद्यालय की चारदीवारी के अंदर आयोजित की जाती हैं
- C. अंतरराष्ट्रीय स्तर पर आयोजित की जाती हैं
- D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

इंट्राम्यूल गतिविधियां वे गतिविधियां हैं जो ?

प्रश्न - 24

- A. विद्यालय की चारदीवारी के बाहर आयोजित की जाती है
- B. विद्यालय की चारदीवारी के अंदर आयोजित की जाती हैं
- C. अंतरराष्ट्रीय स्तर पर आयोजित की जाती हैं
- D. इनमें से कोई नहीं

एकता के लिए दौड़ को अधिकतर __ के रूप में आयोजित किया जाता है ?

प्रश्न - 25

- A. रिले रेस
- B. तीव्र रेस
- C. a तथा b दोनों
- D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्नलिखित में से क्या एक्सट्राम्यूरल गतिविधियों का उद्देश्य है ?

प्रश्न - 26

- A. खेल प्रदर्शन में वृद्धि
- B. अनुभव प्रदान करना
- C. भाईचारे की भावना का विकास करना
- D. उपरोक्त सभी

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT



Answer key

Qus	Ans	Qus	Ans	Qus	Ans
1	C	11	C	21	C
2	D	12	C	22	B
3	B	13	A	23	A
4	D	14	B	24	B
5	C	15	B	25	A
6	C	16	D	26	D
7	B	17	A		
8	A	18	D		
9	C	19	A		
10	C	20	B		



Ch - 2

खेल एवं पोषण

सभी तरल तथा ठोस पदार्थ जिन्हें मनुष्य खाता है तथा पाचन किया द्वारा पचाता है , कहलाता है ?

प्रश्न - 1

A. भोजन

B. विटामिन

C. ग्लूकोस

D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्नलिखित में से क्या संतुलित आहार को परिभाषित करता है ?

प्र१न - 2

Eklavya
Study Point

A. आहार में सभी पोषक तत्वों का उचित मात्रा में न होना

B. आहार में सभी पोषक तत्वों का उचित मात्रा में होना

C. आहार में केवल कार्बोहाइड्रेट होना

D. इनमें से कोई नहीं

कैलोरी का अर्थ है _____ तक बढ़ा सकती है ?

प्रश्न - 3

A. पानी की वह मात्रा जो हम पीते हैं

B. ऊष्मा की वह मात्रा जो 1 ग्राम पानी का तापमान 1°C

C. ऊष्मा की वह मात्रा जिससे वसा कम हो

D. इनमें से कोई नहीं

निम्न में से किसमें सर्वाधिक कैलोरी की मात्रा पाई जाती है ?

प्रश्न - 4

A. दूध

B. सेब

C. मक्खन

D. चीनी

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

कठोर शारीरिक श्रम करने वाले व्यक्ति के लिए आवश्यक कैलोरी की मात्रा है ?

प्रश्न - 5

A. 1500 से 2000

B. 3500 से 3000

C. 2500 से 3000

D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

एक सामान्य वयस्क व्यक्ति को एक दिन में _____ कैलोरी की आवश्यकता पड़ती है ?

प्रश्न - 6

A. 1000

B. 2000

C. 3000

D. 5000

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

भोजन में उपस्थित विभिन्न पोषक तत्वों का शारीरिक क्रियाओं के लिए उपयोग कहलाता है ?

प्रश्न - 7

- A. पोषण
- B. पोषक तत्व
- C. खाद्य असहनशीलता
- D. अल्पाहार

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सा एक भोजन का वृहत पोषक तत्व नहीं है ?

प्रश्न - 8

A. प्रोटीन

B. कार्बोहाइड्रेट

C. खनिज

D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सा एक साधारण कार्बोहाइड्रेट का उदाहरण है ?

प्रश्न - 9

A. ग्लूकोज़

B. सुक्रोज

C. लैक्टोज

D. उपरोक्त सभी

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सा एक जटिल कार्बोहाइड्रेट का उदाहरण है ?

प्रश्न – 10

A. लैक्टोज

B. शलगम

C. गाजर

D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से क्या प्रोटीन का कार्य नहीं है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 11

A. ऊतकों की मरम्मत

B. मांसपेशियों का निर्माण

C. हार्मोन्स का उत्पादन

D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से किस पोषक तत्व को बॉडी बिल्डिंग पोषक तत्व भी कहा जाता है ?

प्रश्न - 12

A. विटामिन

B. प्रोटीन

C. कार्बोहाइड्रेट

D. खनिज

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

वे पोषक तत्व जो व्यक्ति के आहार में अधिक मात्रा में लिए जाते हैं
कहलाते हैं ?

प्रश्न - 13

A. सूक्ष्म पोषक तत्व

B. बहुत पोषक तत्व

C. a तथा b दोनों

D. इनमे से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

निम्नलिखित में से क्या हड्डियों तथा दांतों के निर्माण और सुरक्षा के लिए आवश्यक है ?

प्रश्न - 14

- A. वसा
- B. कैल्शियम
- C. प्रोटीन
- D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

निम्न में से कौन सा एक संतृप्त वसा का एक स्त्रोत है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 15

A. पनीर

B. तिल

C. सरसों

EKLAVYA STUDY POINT

D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन से एक असंतृप्त वसा का एक स्रोत है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न – 16

A. मूँगफली

B. सरसों

C. तिल

D. उपरोक्त सभी

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से क्या शरीर के तापमान को नियमित तथा कोमल अंगों
को सुरक्षा प्रदान करता है ?

प्रश्न – 17

A. कार्बोहाइड्रेट

B. वसा

C. प्रोटीन

D. जल

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सा पोषक तत्व एंटी बॉडीज़ उत्पन्न करता है ?

प्रश्न - 18

A. प्रोटीन

B. वसा

C. जल

D. खनिज

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

आहार में पशुजन्य प्रोटीन अधिक होने से निम्न में से कौन सा रोग हो सकता है?

प्रश्न - 19

- A. हृदय रोग
- B. गुर्द में पथरी
- C. महिलाओं में एनीमिया
- D. उपरोक्त सभी

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

निम्न में से कौन सा पोषक तत्व आहार के सूक्ष्म पोषक तत्वों का उदाहरण है ?

प्रश्न – 20

A. खनिज

B. विटामिन

C. प्रोटीन

D. a तथा b दोनों

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

निम्न में से कौन सा खनिज हमारे शरीर में अधिकांश मात्रा में पाया जाता है ?

प्रश्न – 21

A. आयरन

B. कैल्शियम

C. तांबा

EKLAVYA STUDY POINT

D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

निम्नलिखित में से कौन सा एक मैग्नीशियम का स्रोत नहीं है ?

प्रश्न - 22

A. साबुत अनाज

B. ब्राउन राइस

C. मीट

EKLAVYA STUDY POINT

D. आयोडीन नमक

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

हीमोग्लोबिन में निम्न में से कौन सा खनिज अधिक मात्रा में पाया जाता है ?

प्रश्न - 23

A. कैल्शियम

B. आयरन

C. तांबा

EKLAVYA STUDY POINT

D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

निम्न में से कौन सा विटामिन वसा में घुलनशील नहीं है ?

प्रश्न – 24

- A. विटामिन ए
- B. विटामिन डी
- C. विटामिन बी समूह
- D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन डी का एक स्रोत है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 25

A. सूर्य की रोशनी

B. दूध

C. मछली

D. उपरोक्त सभी

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सा विटामिन आंख नाक और मुँह को स्वस्थ रखने हेतु आवश्यक है ?

प्रश्न - 26

A. विटामिन डी

B. विटामिन ए

C. विटामिन b2

D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

बेरी बेरी रोग निम्न में से किस विटामिन की कर्मी से होता है ?

प्रश्न - 27

A. विटामिन बी1

B. विटामिन ए

C. विटामिन सी

D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सा एक आहार के गैर पोषक तत्व का एक उदाहरण है ?

प्रश्न – 28

- A. प्रोटीन
- B. कार्बोहाइड्रेट
- C. फाइबर
- D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान के अनुसार _____ के बीच का भार स्वस्थ भार होता है ?

प्रश्न - 29

A. 25 से 30 BMI

B. 19 से 25 BMI

C. 1 से 10 BMI

D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

निम्न में से कौन सा तरीका स्वस्थ भार रखने में मदद करता है ?

Eklavya
Study Point

- A. शारीरिक क्रियाएं
- B. खाना छोड़ देना
- C. बार बार पानी पीना
- D. इनमें से कोई नहीं

प्रश्न - 30

EKLAVYA STUDY POINT

अल्पाहार के कारण निम्न ने से क्या नुकसान हो सकता है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न – 31

A. रक्तचाप बढ़ना

B. शारीरिक भार कम होना

C. हड्डियाँ मजबूत होना

D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

सिरदर्द, उल्टी, पेटदर्द, दस्त लग जाना किसके लक्षण हैं ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न – 32

- A. अल्पाहार के
- B. खाद्य असहनशीलता के
- C. विटामिन डी की कर्मी के
- D. इनमे से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सा एक खाद्य सम्बन्धी मिथक का उदाहरण है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न – 33

- A. खाना खाते समय पानी पीना
- B. मछली खाने के बाद दूध पीना
- C. भूखा रहने से वजन कम होता है
- D. उपरोक्त सभी

EKLAVYA STUDY POINT

*Answer
key*

Qus	Ans	Qus	Ans	Qus	Ans	Qus	Ans
1	A	11	C	21	B	31	B
2	B	12	B	22	D	32	B
3	B	13	B	23	B	33	D
4	C	14	B	24	C		
5	B	15	A	25	D		
6	C	16	D	26	C		
7	A	17	B	27	A		
8	C	18	A	28	C		
9	D	19	D	29	B		
10	B	20	D	30	A		



Ch - 3

योग और जीवन
शैली

योग शब्द संस्कृत भाषा के _____ शब्द से लिया गया है ?

प्रश्न - 1

A. युग्म

B. युज

C. मयूरः

D. इनमे से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

निम्नलिखित में से क्या योग के संदर्भ में गलत है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 2

- A. रोगों से बचाव
- B. शरीर के आसन को ठीक रखता है
- C. हृदय सम्बन्धी रोगों का खतरा बढ़ता है
- D. स्वस्थ भार रहता है

EKLAVYA STUDY POINT

योग के अष्टांग के अनुसार समाधि किस स्थान पर आती है ?

प्रश्न – 3

- A. पहले
- B. दूसरे
- C. छठे
- D. सातवें

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

योग के अष्टांग के अनुसार प्राणायाम किस स्थान पर आता है ?

प्रश्न – 4

A. पांचवें

B. सातवें

C. दूसरे

D. तीसरे

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सा आसन संवर्धनात्मक आसन का एक उदाहरण है ?

प्रश्न – 5

A. हलासन

B. भुजंगासन

C. शलभासन

D. उपरोक्त सभी

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सी बीमारी मोटापे के कारण हो सकती है ?

प्रश्न – 6

- A. मधुमेह
- B. अतिरिक्त दबाव
- C. जोड़ों का दर्द
- D. उपरोक्त सभी

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

मोटापे का अर्थ होता है _____ ?

प्रश्न - 7

A. खून का बढ़ना

B. वसा का बढ़ना

C. कैलिशियम का बढ़ना

D. कार्बोहाइड्रेट का बढ़ना

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्नलिखित में से कौन सा आसन मोटापे के लिए नहीं किया जाता ?

A. वज्रासन

B. त्रिकोणासन

C. पवनमुक्त आसान

D. अर्धमत्स्येन्द्रासन

प्रश्न - 8

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

मोटापे के लिए निम्न में से कौन सा आसन लाभदायक होता है ?

प्रश्न – 9

A. वज्रासन

B. सुखासन

C. शवासन

D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

मधुमेह होने पर _____ नामक हार्मोन दिया जाता है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न – 10

A. आयरन

B. इन्सुलिन

C. a तथा b दोनों

D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

मधुमेह को कितने भागों में बांटा जाता है ?

प्रश्न - 11

A. दो

B. तीन

C. चार

D. पाँच

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सा आसन मधुमेह में लाभदायक होता है ?

प्रश्न - 12

A. शवासन

B. भुजंगासन

C. त्रिकोणासन

D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सा आसन कब्ज़ तथा पेट की गैस में
लाभदायक होता है ?

प्रश्न - 13

- A. भुजंगासन
- B. शवासन
- C. पवनमुक्तआसान
- D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

श्वासनली से जुड़ी बीमारी को _____ कहा जाता है ?

प्रश्न – 14

A. मधुमेह

B. पीठदर्द

C. अस्थमा

D. गठिया

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सा आसन अस्थमा में लाभदायक सिद्ध होता है ?

प्रश्न – 15

- A. पवनमुक्तासन
- B. सुखासन
- C. चक्रासन
- D. ब तथा c

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से किस आसन को सुख देने वाला आसान भी कहा जाता है ?

प्रश्न - 16

- A. चक्रासन
- B. सुखासन
- C. शवासन
- D. अर्धमत्स्येन्द्रासन

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सा अस्थमा का लक्षण नहीं है ?

प्रश्न - 17

- A. रक्त में शुगर की वृद्धि
- B. सांस का छोटापन
- C. घबराहट
- D. खांसी

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन से आसन में पैरों की मुद्रा गाय के मुख के समान लगती है ?

प्रश्न – 18

- A. अर्धमत्स्येन्द्रासन
- B. सुखासन
- C. गौमुखासन
- D. चक्रासन

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

बड़ी धमनी की दीवारों पर रक्त का दबाव बनना _____
कहलाता है ?

प्रश्न – 19

- A. अस्थमा
- B. उच्चरक्तचाप
- C. पीठ दर्द
- D. मधुमेह

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

उच्चरक्तयाप को सामान्य करने में कौनसा योगासन लाभदायक होता है ?

प्रश्न – 20

A. चक्रासन

B. त्रिकोणासन

C. सुखासन

D. शवासन

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

उच्चरक्तचाप में किस आसन को नहीं करना चाहिए ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 21

A. शवासन

B. ताङ्गासन

C. अर्धचक्रासन

D. वक्रासन

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सा उच्च रक्तचाप का लक्षण है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 22

- A. चक्कर आना
- B. थकावट व नींद न आना
- C. गर्दन में दर्द होना
- D. उपरोक्त सभी

EKLAVYA STUDY POINT

शरीर की लंबाई बढ़ाने में निम्न में से किस एक आसन को
सर्वश्रेष्ठ माना जाता है ?

प्रश्न – 23

A. शवासन

B. भुजंगासन

C. ताडासन

D. चक्रासन

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

निम्न में से कौन सा आसन हमारे जांघ के हिस्से को मजबूत करता है ?

प्रश्न - 24

- A. वज्रासन
- B. चक्रासन
- C. शवासन
- D. ताङ्गासन

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

निम्न में से कौन सी समस्या आधुनिक जीवन शैली की एक समस्या है ?

प्रश्न - 25

- A. पीठदर्द
- B. गठिया
- C. अस्थिभंग
- D. इनमे से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

पीठदर्द में निम्न में से कौन सा आसन लाभदायक होता है ?

प्रश्न – 26

- A. ताङ्गासन
- B. अर्धमत्स्येन्द्रासन
- C. a तथा b दोनों
- D. इनमे से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

**Eklavya
Study Point**

*Answer
key*

Qus	Ans	Qus	Ans	Qus	Ans
1	B	11	A	21	D
2	C	12	B	22	D
3	C	13	C	23	C
4	B	14	C	24	A
5	D	15	D	25	A
6	D	16	B	26	C
7	B	17	A		
8	C	18	C		
9	A	19	B		
10	B	20	D		



Ch - 4

शारीरिक शिक्षा और खेल
(विशेष जरूरत वाले
बच्चे दिव्यांग)

अक्षमता से तात्पर्य है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 1

- A. ऐसी समस्या जो व्यक्ति की क्रियाशीलता की क्षमता को बाधित करे
- B. किसी भी प्रकार की क्षमता न होना
- C. A तथा b दोनों
- D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से क्या अक्षमता का प्रकार नहीं है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 2

A. संज्ञानात्मक अक्षमता

B. बौद्धिक अक्षमता

C. शारीरिक अक्षमता

D. ए.डी.एच.डी

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सा अक्षमता का कारण है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न – 3

A. कुपोषण

B. जीवन शैली

C. संक्रमण

D. उपरोक्त सभी

EKLAVYA STUDY POINT

सिर की चोट तथा रीढ़ की हड्डी की चोट किस प्रकार की अक्षमता का एक उदाहरण है ?

A. बौद्धिक

B. शारीरिक

C. संज्ञानात्मक

D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

प्रश्न – 4

EKLAVYA STUDY POINT

ए.डी.एच.डी का पूरा नाम है ?

A. अवधान न्यूनता अतिक्रिया विकार

B. संवेदी प्रक्रमण विकार

C. आत्मकेंद्रित स्पेक्ट्रम विकार

D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

प्रश्न – 5

EKLAVYA STUDY POINT

एस.पी.डी का पूरा नाम है?

Eklavya
Study Point

A. अवधान न्यूनता अतिक्रिया विकार

B. संवेदी प्रक्रमण विकार

C. आत्मकेंद्रित स्पेक्ट्रम विकार

D. इनमें से कोई नहीं

प्रश्न - 6

EKLAVYA STUDY POINT

ए.एस.डी का पूरा नाम है ?

Eklavya
Study Point

A. प्रतिरोधक विद्रोही विकार

B. अवधान न्यूनता अतिक्रिया विकार

C. संवेदी प्रक्रमण विकार

D. आत्मकेंद्रित स्पेक्ट्रम विकार

प्रश्न - 7

EKLAVYA STUDY POINT

बच्चों द्वारा बात बात पर झागड़ा करना तथा गुस्सा होना
विकार है ?

प्रश्न – 8

A. SPD

B. ASD

C. ODD

D. ADHD

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

बौद्धिक क्षमता को _____ से भी जाना जाता है ?

Eklavya
Study Point

A. शारीरिक अक्षमता

B. चलने फिरने की अक्षमता

C. संजनात्मक अक्षमता

D. इनमें से कोई नहीं

प्रश्न - 9

EKLAVYA STUDY POINT

ODD का निम्न में से कौन सा एक कारण हो सकता है ?

Eklavya
Study Point

A. आनुवंशिक

B. शारीरिक कारक

C. सामाजिक कारक

D. उपरोक्त सभी

प्रश्न - 10

EKLAVYA STUDY POINT

शब्दों को बार बार दोहराना और चीजों को बार बार जांचना _____ विकार है ?

प्रश्न - 11

- A. ODD
- B. OCD
- C. ASD
- D. ADHD

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

अचानक छूने से डर लगना तथा भीड़ से डर लगना विकार है ?

प्रश्न - 12

A. ADHD

B. SPD

C. OCD

D. ODD

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

अक्षम व्यक्तियों के लिए निम्न में से कौन सा शब्द है
उपयुक्त है ?

प्रश्न – 13

A. दिव्यांग

B. अंधा

C. लंगड़ा

D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

अक्षमता शिष्टाचार का अर्थ है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 14

- A. अक्षम व्यक्ति के साथ घूमना
- B. अक्षम व्यक्ति के साथ बातें करना
- C. अक्षम व्यक्ति के साथ सामान्य व्यक्ति की तरह व्यवहार करना
- D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

व्यक्ति द्वारा लापरवाही तथा गलतियां करना _____ विकार है ?

प्रश्न – 15

A. SPD

B. ODD

C. ADHD

D. OCD

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

व्यक्ति द्वारा बातचीत करने में समस्या आना तथा भाषा संबंधी
समस्या आना _____ विकार है ?

प्रश्न - 16

A. OCD

B. ODD

C. ADHD

D. ASD

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT Eklavya

EKLAVYA STUDY POINT Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

कई बार हाथ धोना तथा पैसों को बार बार गिनना _____
विकार है ?

प्रश्न – 17

A. ADHD

B. ODD

C. ASD

D. OCD

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

दिव्यांगों द्वारा शारीरिक गतिविधियां करने से निम्न में
से क्या लाभ होता है?

प्रश्न – 18

A. आत्मसम्मान में वृद्धि

B. शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार

C. a तथा b दोनों

D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

दिव्यांग बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों का निर्धारण करने के लिए निम्न में से कौन सी रणनीति अपनानी चाहिए ?

प्रश्न - 19

- A. शिक्षकों का प्रशिक्षण
- B. वातावरण में परिवर्तन
- C. खेल नियमों में संशोधन
- D. उपरोक्त सभी

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

*Answer
key*

Qus	Ans	Qus	Ans
1	A	11	B
2	D	12	B
3	D	13	A
4	B	14	C
5	A	15	C
6	B	16	D
7	D	17	D
8	C	18	C
9	C	19	D
10	D		



Ch - 5

खेलकृद में महिलाएं
और बच्चे

निम्न में से क्या गामक विकास का प्रकार नहीं है ?

प्रश्न - 1

- A. स्थूल गामक विकास
- B. सूक्ष्म गामक विकास
- C. लघु गामक विकास
- D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

बैठना , चलना , दौड़ना और चढ़ना आदि किसके उदाहरण हैं ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 2

A. सूक्ष्म गामक विकास

B. स्थूल गामक विकास

C. मांसपेशीय विकास

D. इनमे से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

लिखना , चित्रकला , वस्तुओं को पकड़ना किसके उदाहरण हैं ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न – 3

A. सूक्ष्म गामक विकास

B. स्थूल गामक विकास

C. ज्ञानेन्द्रिय विकास

D. इनमे से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

प्रारंभिक बाल्यावस्था होती है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 4

A. 2 से 7 वर्ष

B. 2 से 6 वर्ष

C. 6 से 8 वर्ष

D. 9 से 10 वर्ष

EKLAVYA STUDY POINT

मध्यम बाल्यावस्था होती है ?

प्रश्न - 5

A. 7 से 10 वर्ष

B. 5 से 8 वर्ष

C. 6 से 12 वर्ष

D. 13 से 19 वर्ष

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

उत्तर बाल्यावस्था होती है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न – 6

A. 7 से 10 वर्ष

B. 12 से 15 वर्ष

C. 11 से 12 वर्ष

D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सा कारक बच्चों में गामक विकास को प्रभावित करता है?

प्रश्न - 7

A. वातावरण

B. पोषण

C. मोटापा

D. उपरोक्त सभी

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सी क्रिया शैशवावस्था से संबंधित है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 8

A. रँगना

B. फुटबाल खेलना

C. दौड़ना

D. इनमे से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

तैराकी करना तथा बास्केटबॉल खेलना जैसी क्रियाएं किस अवस्था से संबंधित हैं?

प्रश्न – 9

A. शैशवावस्था

B. बाल्यावस्था

C. किशोरावस्था

D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

किशोरावस्था होती है ?

प्रश्न - 10

A. 5 से 9 वर्ष

B. 12 से 18 वर्ष

C. 1 से 9 वर्ष

D. 6 से 12 वर्ष

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से क्या वृद्धावस्था में व्यायाम करने का लाभ नहीं है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 11

- A. हड्डियों के घनत्व में कर्मी
- B. आयु में वृद्धि
- C. श्वसन तंत्र स्वस्थ
- D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

प्रौढावस्था में व्यायाम के लाभ हैं?

प्रश्न - 12

- A. शारीरिक भार नियंत्रित
- B. मांसपेशियां मजबूत
- C. तनाव से मुक्ति
- D. उपरोक्त सभी

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से अनुचित आसन का क्या कारण है ?

प्रश्न - 13

- A. चोट
- B. बीमारी
- C. a तथा b दोनों
- D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

किस आसन सम्बन्धी विकृति में रीढ़ की हड्डी का झुकाव आगे की ओर होता है ?

प्रश्न - 14

A. पीछे को कूबड़

B. आगे को कूबड़

C. घुटनों का टकराना

D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से किस आसन संबंधी विकृति में रीढ़ की हड्डी का झुकाव पीछे की ओर होता है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 15

A. आगे को कूबड़

B. पीछे को कूबड़

C. धनुषाकार टांगे

D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

पीछे की ओर कूबड़ के निम्न में से क्या कारण हो सकते हैं?

Eklavya
Study Point

प्रश्न – 16

A. अत्यधिक भार उठाना

B. कुपोषण

C. कमज़ोर मांसपेशिया

D. उपरोक्त सभी

EKLAVYA STUDY POINT

शरीर की बनावट में उत्पन्न ऐसी विकृतियां जो अनुचित शारीरिक आसनों द्वारा उत्पन्न होती हैं कहलाती हैं?

प्रश्न - 17

- A. खाद्य असहनशीलता
- B. खाद्य मिथक
- C. अस्थिभंग
- D. आसान सम्बन्धी विकृति

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से किस आसन संबंधी विकृती में रीढ़ की अस्थियों का एक ओर झुकाव होने लगता है ?

प्रश्न - 18

- A. चपटे पैर
- B. स्कॉलियोसिस
- C. ओस्टीयोपोरोसिस
- D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

किस आसन सम्बन्धी विकृति में पैरों का आकर चपटा लगने
लगता है ?

प्रश्न - 19

- A. धनुषाकार टांगे
- B. घुटनों का टकराना
- C. चपटे पैर
- D. ओस्टीयोपोरोसिस

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

चपटे पैर के क्या कारण हैं ?

प्रश्न - 20

- A. कमज़ोर मांसपेशियां
- B. अत्यधिक शारीरिक भार
- C. a तथा b दोनों
- D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से किस आसन संबंधी विकृति में घुटने आपस में
टकराने लगते हैं ?

प्रश्न - 21

- A. चपटे पैर
- B. धनुषाकार टांगे
- C. नॉक नीज (Knock Knees)
- D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

घुटनों का आपस में टकराने का कारण है ?

प्रश्न - 22

A. अत्यधिक भार लोना

B. अत्यधिक मोटापा

C. a तथा b दोनों

D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

कंधों का आगे की ओर झुका प्रतीत होने क्या कहलाता है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 23

- A. चपटे पैर
- B. कूबड़ आगे को
- C. गोल कंधे
- D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

घुटनों के टकराने की समस्या के लिए निम्न में से क्या एक सुधारात्मक उपाय हो सकता है ?

प्रश्न – 24

- A. घुड़सवारी करना
- B. दोनों घुटनों के बीच तकिया रख कर सोना
- C. a तथा b दोनों
- D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सा आसन गोल कन्धों की समस्या में
लाभदायक हो सकता है ?

प्रश्न -25

A. शवासन

B. धनुरासन

C. वज्रासन

D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

भारत मे खेलों में महिलाओं की कम भागीदारी का निम्न मे से क्या एक कारण है ?

प्रश्न – 26

A. अशिक्षित होना

B. समाज की सोच

C. a तथा b दोनों

D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

प्रथम रजोदर्शन का अर्थ है ?

प्रश्न - 27

- A. पहली बार मासिक रक्तस्राव होना
- B. अंतिम बार मासिक रक्तस्राव होना
- C. रक्तस्राव न होना
- D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

ओस्टीयोपोरोसिस का अर्थ है ?

प्रश्न - 28

- A. खून की कर्मी
- B. अस्थि धनत्व में कर्मी
- C. मांसपेशियों की कमज़ोरी
- D. उपरोक्त सभी

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

एनोरेकिस्या नर्वासा एक :

प्रश्न - 29

- A. मानसिक रोग है
- B. एक सामान्य बीमारी है
- C. हृदय की बीमारी है
- D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सा एनोरेक्सिया नर्वोसा का एक प्रकार नहीं है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न – 30

- A. प्रतिबंधित एनोरेक्सिया नर्वोसा
- B. रेचक एनोरेक्सिया नर्वोसा
- C. सूक्ष्म एनोरेक्सिया नर्वोसा
- D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

अपना शारीरिक भार कम करने के उद्देश्य से भोजन की मात्रा
बहुत कम कर देना किसके लक्षण हैं ?

प्रश्न – 31

- A. ओस्टीयोपोरोसिस
- B. खाद्य असहनशीलता
- C. एनोरेकिस्या नर्वोसा
- D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से क्या बुलिमिया का एक प्रकार नहीं हैं?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 32

- A. रेचक बुलिमिया
- B. गैर रेचक बुलिमिया
- C. सूक्ष्म बुलिमिया
- D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से क्या बुलिमिया का एक लक्षण है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 33

- A. केवल वज़न कम कर लेना
- B. अत्यधिक भोजन करके भोजन के पश्चात उल्टी करना
- C. a तथा b दोनों
- D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से बुलिमिया का क्या कारण है ?

प्रश्न – 34

A. अनुवांशिक कारक

B. मनोवैज्ञानिक कारक

C. सामाजिक कारक

D. उपरोक्त सभी

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

अनार्तव क्या है ?

प्रश्न – 35

Eklavya
Study Point

A. प्रजनन योग्य आयु में भी रक्तस्राव न होना

EKLAVYA STUDY POINT

B. युवावस्था में रक्तस्राव होना

EKLAVYA STUDY POINT

C. प्रथम मासिक रक्तस्राव होना

EKLAVYA STUDY POINT

D. इनमे से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

असामान्य मासिक धर्म का अर्थ है ?

प्रश्न – 36

Eklavya
Study Point

- A. मासिक धर्म का नियमित रूप से होना
- B. मासिक धर्म की अनियमितता
- C. मासिक धर्म का प्रथम बार होना
- D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

*Answer
key*

Qus	Ans	Qus	Ans	Qus	Ans	Qus	Ans
1	C	11	A	21	C	31	C
2	B	12	D	22	C	32	C
3	A	13	C	23	C	33	B
4	B	14	B	24	C	34	D
5	A	15	B	25	B	35	A
6	C	16	D	26	C	36	B
7	D	17	D	27	A		
8	A	18	B	28	B		
9	C	19	C	29	A		
10	B	20	C	30	C		



Ch - 6

खेलों में परिक्षण
और मापन

किसी खिलाड़ी से संबंधित सूचना तथा आंकड़े एकत्र करने की विधि कहलाती है ?

A. मापन

B. परीक्षण

C. a तथा b दोनों

D. इनमें से कोई नहीं

प्रश्न - 1

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

खिलाड़ी की शारीरिक क्षमताओं और योग्यताओं के मूल्यांकन के लिए प्रयोग में लाए जाने वाली विधि ?

प्रश्न - 2

A. परीक्षण

B. मापन

C. व्यायाम

D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सी विधि गामक पुष्टि परीक्षण में नहीं अपनाई जाती है?

प्रश्न – 3

- A. सीट एंड रीच परीक्षण
- B. 600 गज दौड़
- C. 50 गज दौड़
- D. मेडिसन बॉल थो

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

कमर के निचले भाग तथा कूल्हों के क्षेत्र की मांसपेशियों की लचक को मापने के लिए कौनसा परीक्षण किया जाता है ?

प्रश्न – 4

- A. 600 गज दौड़
- B. 50 गज दौड़
- C. सिट एंड रीच परीक्षण
- D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

पार्शियल कार्ल अप परीक्षण होता हैं ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 5

EKLAVYA STUDY POINT

A. पैरों की शक्ति मापने के लिए

B. उदर की शक्ति मापने के लिए

C. त्वरण शक्ति मापने के लिए

D. उपरोक्त सभी

EKLAVYA STUDY POINT

संशोधित पुशअप्स निम्न में से किसके लिए होते हैं ?

Eklavya
Study Point

- A. लड़कों के लिए
- B. लड़कियों के लिए
- C. खिलाड़ियों के लिए
- D. इनमें से कोई नहीं

प्रश्न - 6

EKLAVYA STUDY POINT

लड़कों के लिए मेडिसन बॉल का वजन होता है?

प्रश्न - 7

EKLAVYA STUDY POINT

A. 5 किलोग्राम

B. 10 किलोग्राम

C. 3 किलोग्राम

D. 5 किलोग्राम

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

ज़िग ज़ैग दौड़ में परीक्षार्थी से कितने चक्कर लगवाए जाते हैं?

प्रश्न - 8

A. चार

B. तीन

C. दो

D. एक

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

हृदयवाहिका की पुष्टि के लिए निम्न में से कौन सा परीक्षण करवाया जाता है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 9

A. मेडिसन बॉल थो

B. हारवर्ड स्टेप परीक्षण

C. ज़िग ज़ैग रन

D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

ऑक्सीजन के अधिकतम आयतन के विकास को जांचने के लिए
निम्न में से कौन सा परीक्षण किया जाता है?

प्रश्न - 10

A. रॉकपोर्ट एक मील परीक्षण

B. हार्वर्ड स्टेप परीक्षण

C. 500 गज दौड़

D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

हार्वर्ड स्टेप परीक्षण में बक्से की ऊँचाई लड़कियों के लिए कितनी होती है ?

प्रश्न - 11

EKLAVYA STUDY POINT

A. 18 इंच

B. 20 इंच

C. 12 इंच

EKLAVYA STUDY POINT

D. 16 इंच

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

निम्न में से क्या रॉकपोर्ट परीक्षण का लाभ नहीं है ?

प्रश्न - 12

- A. काफी सरल है
- B. कम उपकरण की आवश्यकता
- C. कम खर्चीला
- D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

रिकली तथा जोन्स वरिष्ठ नागरिक परीक्षण को विकसित किया गया ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 13

A. 2002 में

B. 2003 में

C. 2001 में

D. 2000 में

EKLAVYA STUDY POINT

आठ फुट अप एंड गो परीक्षण का मुख्य उद्देश्य होता है ?

Eklavya
Study Point

- A. क्रियात्मक पुष्टि का मूल्यांकन
- B. चलते समय गति तथा सन्तुलन का मूल्यांकन
- C. शरीर के निचले भाग की लचक का मूल्यांकन
- D. ऊपरी भाग की शक्ति का मूल्यांकन

प्रश्न - 14

EKLAVYA STUDY POINT

चेयर स्टैंड परीक्षण का मुख्य उद्देश्य होता है ?

A. वरिष्ठ नागरिकों के शरीर के निचले भाग
की शक्ति को मापना

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 15

B. लचक को मापना

EKLAVYA STUDY POINT

C. ऊर्जा को मापना

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

बाजू मोड़ने परीक्षण का मुख्य उद्देश्य होता है ?

प्रश्न - 16

- A. विष्ठ नागरिकों के शरीर के ऊपरी भाग की **Eklavya Study Point**
शक्ति का मूल्यांकन
- B. विष्ठ नागरिकों के शरीर के ऊपरी भाग की **EKLAVYA STUDY POINT**
सहनक्षमता का मूल्यांकन
- C. a तथा b दोनों **EKLAVYA STUDY POINT** **EKLAVYA STUDY POINT** **EKLAVYA STUDY POINT**
- D. इनमें से कोई नहीं **EKLAVYA STUDY POINT** **EKLAVYA STUDY POINT** **EKLAVYA STUDY POINT**

वरिष्ठ नागरिकों के कंधों की लचक के मूल्यांकन के लिए निम्न में से कौनसा परीक्षण किया जाता है ?

प्रश्न - 17

A. चेयर स्टैंड परीक्षण

B. बाजू मोड़ने का परीक्षण

C. बैक स्क्रैच परीक्षण

D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

वरिष्ठ नागरिकों की कार्यात्मक पुष्टि का मूल्यांकन करने के लिए निम्न में से कौन सा परीक्षण किया जाता है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 18

A. 6 मिनट चाल परीक्षण

B. ज़िग ज़ैग दौड़

C. हार्वर्ड स्टेप परीक्षण

D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

किसी खिलाड़ी द्वारा उसके विशेष खेल में प्रभावशाली रूप से प्रदर्शन करने की क्षमता कहलाती है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 19

- A. गामक पुष्टि
- B. सुयोग्यता
- C. योगासन
- D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

जोड़ो की गतियों का अधिकतम विस्तार कहलाता है ?

प्रश्न – 20

A. मोटापा

B. सहनक्षमता

C. लचक

D. शक्ति

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

*Answer
key*

Qus	Ans	Qus	Ans
1	B	11	D
2	B	12	C
3	D	13	C
4	C	14	B
5	B	15	A
6	B	16	C
7	C	17	C
8	B	18	A
9	B	19	A
10	A	20	C



Ch - 7

शरीर क्रियाविज्ञान
तथा खेल संबंधी चौटे

प्रत्येक धड़कन पर हृदय के बाएं निलय से निकलने वाले रक्त की मात्रा को _____ कहते हैं ?

प्रश्न - 1

A. लचक

B. हीमोग्लोबिन

C. स्टोक आयतन

D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

व्यक्ति के शारीरिक जोड़ों की गति क्षमता को _____ कहते हैं ?

प्रश्न - 2

A. शक्ति

B. गति

C. लचक

D. सहनक्षमता

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

शारीरिक पुष्टि को निर्धारित करने वाले कितने घटक होते हैं ?

प्रश्न - 3

A. एक

B. दो

C. तीन

D. चार

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से क्या शक्ति को निर्धारित करने वाला एक शरीर क्रियात्मक कारक नहीं है ?

प्रश्न - 4

A. शारीरिक भार

B. मांसपेशियों का आकर

C. वातावरण

EKLAVYA STUDY POINT

D. लचक

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

निम्न में से क्या लचक को निर्धारित करने वाला एक शरीर क्रियात्मक कारक नहीं है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 5

- A. जोड़ो की बनावट
- B. आयु तथा लिंग
- C. एरोबिक क्षमता
- D. मासपेशीय शक्ति

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सा शक्ति को निर्धारित करने वाला एक कारक है ?

प्रश्न - 6

A. शारीरिक भार

B. मांसपेशीय खिंचाव

C. a तथा b दोनों

D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से क्या गति को निर्धारित करने वाला एक शरीर क्रियात्मक कारक नहीं है ?

प्रश्न - 7

A. स्नायु संस्थान की गतिशीलता

B. लघक

C. विस्फोटक शक्ति

D. जोड़ो की बनावट

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से क्या सहनक्षमता को निर्धारित करने वाला एक शरीर क्रियात्मक कारक नहीं है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 8

A. एरोबिक क्षमता

B. चोट

C. ऊर्जा भंडार

D. ऑक्सीजन का परिवहन

EKLAVYA STUDY POINT

हृदयी निर्गम का अर्थ है ?

A. प्रत्येक धड़कन पर हृदय द्वारा निकाला गया रक्त

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 9

B. प्रत्येक घण्टे में निकाला गया रक्त

EKLAVYA STUDY POINT

C. रक्त की वह मात्रा जो प्रति मिनट हृदय द्वारा निकाला जाता है

EKLAVYA STUDY POINT

D. इनमें से कोई नहीं

शरीर मे वातावरण से ऑक्सीजन लेने की प्रक्रिया को क्या कहते हैं ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 10

A. एरोबिक क्षमता

B. स्ट्रोक आयतन

C. ऑक्सीजन का ग्रहण

D. इनमे से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

वायुकोष्ठिका में ऑक्सीजन लेने और कार्बनडाइऑक्साइड छोड़ने की प्रक्रिया को कहते हैं :

प्रश्न - 11

- A. एरोबिक क्षमता
- B. श्वसन
- C. a तथा b
- D. दोनों इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से क्या हृदयवाहिका तन्त्र पर पड़ने वाला व्यायाम का
एक तात्कालिक प्रभाव है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 12

- A. रक्तचाप में वृद्धि
- B. स्ट्रोक आयतन में वृद्धि
- C. हृदय गति में कर्मी
- D. उपरोक्त सभी

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से क्या हृदयवाहिका तन्त्र पर पड़ने वाला व्यायाम का एक दीर्घकालिक प्रभाव है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 13

A. हृदय रोगों की कमी

B. नियमित रक्तचाप

C. a तथा b दोनों

D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से वृद्धावस्था में कौन सा शरीर क्रियात्मक परिवर्तन नहीं होता ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 14

A. मांसपेशीय शक्ति में कमी

B. हड्डियों में कमजोरी

C. नजरों की कमजोरी

D. लचक में वृद्धि

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से क्या श्वसन तंत्र पर पड़ने वाला व्यायाम का एक दीर्घकालिक प्रभाव है ?

प्रश्न - 15

- A. श्वसन तंत्र की मांसपेशियों की मजबूती
- B. श्वसन अंगों के आकार में वृद्धि
- C. श्वसन संबंधी रोगों में कर्मी
- D. उपरोक्त सभी

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से क्या व्यायाम का मांसपेशीय तन्त्र पर पड़ने वाला एक प्रभाव नहीं हैं ?

EKlavya
Study Point

प्रश्न - 16

A. मांसपेशीय आकार में वृद्धि

B. वसा में कर्मी

C. देर से थकान

D. रवास में कर्मी

EKLAVYA STUDY POINT

जब व्यक्ति की शारीरिक क्षमताओं तथा क्रियात्मक क्रियाओं की दक्षता में धीरे धीरे कमी आने लगे तो उसे कहेंगे :

प्रश्न - 17

A. बुढ़ापा

B. युवावस्था

C. प्रौढ़ावस्था

D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से क्या खेल घोटों का कारण नहीं है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 18

A. थकान की हालत में व्यायाम

B. खेलों का ज्ञान

C. अपर्याप्त गर्माना

D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सा खेल चोटों से बचाव का उचित सुझाव है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 19

A. उचित गर्माना

B. उचित अनुकूलन

C. a तथा b दोनों

D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

रगड़ या छिलना कैसी चोट है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 20

- A. कोमल ऊतक की चोट
- B. जोड़ों की चोट
- C. a तथा b दोनों
- D. इनमे से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

अचानक लगने वाली चोट पर दी जाने वाली चिकित्सा कहलाती है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 21

A. द्वितीयक चिकित्सा

B. प्राथमिक चिकित्सा

C. तृतीयक चिकित्सा

D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

कंट्यूनर _____ की चोट होती है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 22

A. अस्थियों की

B. मांसपेशियों की

C. मस्तिष्क की

D. इनमे से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न से लिंगामेंट की चोट होती है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 23

- A. खरोच
- B. कंटयूशन
- C. मोच
- D. इनमे से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

मोच का प्रबंधन किया जाता है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 24

A. P.R.I.C.E द्वारा

B. M.I.C.E द्वारा

C. a तथा b दोनों

D. इनमे से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

P.R.I.C.E. के अंतर्गत निम्न में से क्या किया जाता है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 25

A. सुरक्षा

B. आराम

C. दबाव

D. उपरोक्त सभी

EKLAVYA STUDY POINT

M.I.C.E के अंतर्गत निम्न में से क्या किया जाता है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 26

A. गतिशीलता

B. दबाव

C. बर्फ

D. उपरोक्त सभी

EKLAVYA STUDY POINT

जब एक अस्थि दो से अधिक टुकड़ों में टृट जाती है तो इसे कहते हैं ?

प्रश्न - 27

- A. साधारण अस्थि भंग
- B. बहुखंड अस्थि भंग
- C. a तथा b दोनों
- D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

जब किसी टूटी अस्थि का एक सिरा दूसरी अस्थि में घुस जाए तो
यह कहलाता है ?

प्रश्न - 28

- A. बहुखंड अस्थिभंग
- B. पच्चड़ी अस्थिभंग
- C. विवृत अस्थिभंग
- D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

*Answer
key*

Qus	Ans	Qus	Ans	Qus	Ans
1	C	11	B	21	B
2	C	12	D	22	B
3	D	13	C	23	C
4	C	14	D	24	C
5	C	15	D	25	D
6	A	16	D	26	D
7	D	17	A	27	B
8	B	18	B	28	B
9	C	19	C		
10	C	20	A		



Ch - 8

जीवयांत्रिकी तथा
खेलकृद

मनुष्य के शरीर का एक मशीन के रूप में अध्ययन कहलाता है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 1

- A. जीवयंत्रिकी
- B. वायुगतिकीय
- C. प्रशिक्षण
- D. इनमे से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

कोहनी का मोड़ना जब हमारे हाथ हमारी छाती की तरफ जाते हैं
कहलाता है ?

प्रश्न - 2

A. फ्लेक्शन

B. एबडक्शन

C. एक्सटेंशन

D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

हाथ को बराबर से इस प्रकार से खोलना की हाथ शरीर की मध्यरेखा से दूर जाएं ?

प्रश्न - 3

A. फ्लेक्शन

B. एबडक्शन

C. एक्सटेंशन

D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

आगे की ओर मोड़े गए सीधे पैर को पीछे की ओर ले जाना ,
उदाहरण है ?

प्रश्न - 4

A. फ्लेक्शन

B. एबडक्शन

C. एक्सटेंशन

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

सिर को एक तरफ से दूसरी तरफ घुमाना उदाहरण है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 5

- A. रोटेशन का
- B. एबडक्शन का
- C. एक्सटेंशन का
- D. इनमे से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

हाथ की उंगलियों को फेलाना और दोबारा पहले वाली स्थिति में
लाना उदाहरण है ?

प्रश्न - 6

- A. रोटेशन का
- B. एडक्शन का
- C. एक्सटेंशन का
- D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

न्यूटन की गति के पहले नियम को क्या कहा जाता है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 7

- A. जड़ता का नियम
- B. त्वरण का नियम
- C. प्रतिक्रिया का नियम
- D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

न्यूटन की गति के दूसरे नियम को क्या कहा जाता है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 8

- A. जड़ता का नियम
- B. त्वरण का नियम
- C. प्रतिक्रिया का नियम
- D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

जब एक वस्तु दूसरी वस्तु की सतह पर लुढ़कने लगती है तो उसे कहेंगे ?

प्रश्न - 9

A. रोलिंग घर्षण

B. स्थिर घर्षण

C. द्रव्य घर्षण

D. स्लाइडिंग घर्षण

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

एक स्थिर वस्तु तब तक स्थिर अवस्था में रहेगी जबतक उसपर कोई बाहरी बल न लगाया जाए यह नियम है ?

प्रश्न - 10

- A. जड़ता का नियम
- B. प्रतिक्रिया का नियम
- C. त्वरण का नियम
- D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से घर्षण बल से क्या हानि हो सकती है ?

प्रश्न - 11

- A. वस्तु का फिसलना
- B. साईकल के टायर का फटना
- C. जमीन पर मजबूत पकड़ बनना
- D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

शूटिंग के दौरान गति का कौनसा नियम कार्य करेगा ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 12

- A. जड़ता का नियम
- B. प्रतिक्रिया का नियम
- C. त्वरण का नियम
- D. इनमे से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

शारीरिक शिक्षा में निम्न में से क्या जीव यांत्रिकी का महत्व नहीं है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 13

- A. चोटों से बचाव में सहायक
- B. प्रशिक्षण में सुधार
- C. उपकरणों में सुधार
- D. लचक में सुधार

EKLAVYA STUDY POINT

हैमर थो में निम्न में से गति का कौनसा नियम कार्य करता है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 14

- A. जड़ता का नियम
- B. त्वरण का नियम
- C. प्रतिक्रिया का नियम
- D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

*Answer
key*

Qus	Ans	Qus	Ans
1	A	11	B
2	A	12	B
3	B	13	D
4	C	14	B
5	A		
6	B		
7	A		
8	B		
9	A		
10	A		



Ch - 9

मनोविज्ञान तथा
खेलकृद

किसी व्यक्ति के गुणों , लक्षणों , क्षमताओं का सम्मिलित रूप _____
कहलाता है ?

प्रश्न - 1

A. मनोविज्ञान

B. व्यक्तित्व

C. सहनक्षमता

D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

मानवीय व्यवहार का विज्ञान कहलाता है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 2

A. मनोविज्ञान

B. सामाजिक विज्ञान

C. रसायन विज्ञान

D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

निम्नलिखित में से क्या व्यक्तित्व का आयाम नहीं है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न – 3

A. शारीरिक आयाम

B. बौद्धिक आयाम

C. सामाजिक आयाम

D. आर्थिक आयाम

EKLAVYA STUDY POINT

वह व्यक्ति जिसका शरीर गोल तथा मोटा होता है _____ कहलाता है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 4

A. एंडोमॉर्फ

B. मेसोमॉर्फ

C. एक्टोमॉर्फ

D. इनमे से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

वह व्यक्ति जिसका शरीर दुबला पतला होता है _____ कहलाता है?

Eklavya
Study Point

प्रश्न – 5

A. एंडोमॉर्फ

B. मेसोमॉर्फ

C. एक्टोमॉर्फ

D. इनमे से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

वह व्यक्ति जिसका शरीर गठीला होता है _____ कहलाता है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न – 6

A. एंडोमॉर्फ

B. मेसोमॉर्फ

C. एकटोमॉर्फ

D. इनमे से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

एंडोमॉर्फ, मेसोमॉर्फ, एकटोमॉर्फ शारीरिक वर्गीकरण किसके द्वारा किया गया ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 7

A. जी.जुंग

B. शेल्डन

C. न्यूटन

D. इनमे से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

अंतर्मुखी , बहिर्मुखी , एम्बिवर्ट वर्गीकरण किसके द्वारा किया गया?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 8

A. जी.जुंग

B. शेल्डन

C. न्यूटन

D. इनमे से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

बिंग 5 सिद्धांत किसके द्वारा प्रतिपादित किया गया ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न – 9

A. जी.जुंग

B. शेल्डन

C. पॉल कॉस्टा और रोबर्ट मैक्रे द्वारा

D. इनमे से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

बिंग 5 सिद्धांत हैं ?

प्रश्न - 10

- A. अनुभवों के लिए खुलापन
- B. बहिर्मुखता
- C. सहमतिशीलता
- D. उपरोक्त सभी

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

पुरस्कार देने , प्रशंसा करना ये सब _____ अभिप्रेरण के उदाहरण हैं ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 11

A. आंतरिक

B. बाहरी

C. a तथा b दोनों

D. इनमे से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से क्या अभिप्रेरण का तरीका नहीं है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 12

- A. पुरस्कार देना
- B. प्रशंसा करना
- C. केवल निंदा करना
- D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

प्राकृतिक प्रेरणा किस नाम से जानी जाती है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 13

A. आंतरिक

B. बाह्य

C. अंतरिम

D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

अभिप्रेरण के कितने प्रकार होते हैं ?

प्रश्न - 14

A. एक

B. दो

C. तीन

D. चार

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

व्यायाम से लाभ होता है ?

प्रश्न – 15

A. आसान में सुधार

B. मोटापे में कर्मी

C. स्वास्थ्य में सुधार

D. उपरोक्त सभी

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

ऐसी विधियां जिनसे व्यक्ति लगातार व्यायाम कार्यक्रम में भाग लेता है _____ कहलाती हैं ?

प्रश्न - 16

A. प्रशिक्षण

B. रणनीतियां

C. कौशल

D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

नियमित व्यायाम कार्यक्रमों में भाग लेना कहलाता है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न -17

- A. सुयोग्यता
- B. शारीरिक पुष्टि
- C. व्यायाम अनुपालन
- D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

ऐसा व्यवहार जो किसी दूसरे को नुकसान पहुंचाने के लिए किया
जाता है _____ कहलाता है ?

प्रश्न - 18

- A. विकार
- B. प्रेरणा
- C. आक्रमकता
- D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

जब किसी खिलाड़ी का मुख्य उद्देश्य अपने विरोधी टीम के खिलाड़ी को चोट पहुँचना होता है तो यह कहलाता है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न – 19

- A. अभिप्रेरण
- B. सहायक आक्रमकता
- C. शत्रुतापूर्ण आक्रमकता
- D. इनमे से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सी आक्रमकता मुहँ द्वारा की जाती है ?

Eklavya
Study Point

प्रश्न - 20

A. सहायक आक्रमकता

B. मुखर आक्रमकता

C. शत्रुतापूर्ण आक्रमकता

D. इनमे से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सा खेलों में आक्रमकता कम करने
का एक सुझाव है ?

प्रश्न - 22

A. आक्रमकता के प्रति सख्त कार्यवाही

EKLAVYA STUDY POINT

B. आक्रमकता का प्रबंधन करना

EKLAVYA STUDY POINT

C. a तथा b दोनों

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

D. खिलाड़ी को उत्तेजित करना

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

जो व्यक्ति सामाजिक रूप से अधिक सक्रिय होता है वह कहलाता है ?

प्रश्न - 23

- A. अंतर्मुखी
- B. उभयमुखी
- C. बहिर्मुखी
- D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT
Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

*Answer
key*

Qus	Ans	Qus	Ans	Qus	Ans
1	B	11	B	21	D
2	A	12	C	22	C
3	D	13	A	23	C
4	A	14	B		
5	C	15	D		
6	B	16	B		
7	B	17	C		
8	A	18	C		
9	C	19	C		
10	D	20	B		



Ch - 10

खेलों में
प्रशिक्षण

किसी कार्य की तैयारी की दीर्घकालिक प्रक्रिया कहलाती है ?

प्रश्न - 1

- A. योजना
- B. प्रशिक्षण
- C. गति
- D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

प्रतिरोध का सामना करने की मांसपेशियों की योग्यता कहलाती है ?

प्रश्न - 2

- A. लचक
- B. गति
- C. शक्ति
- D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

वह योग्यता जो किसी अवरोध के विरुद्ध तेजी के साथ कार्य करने में मदद करती है कहलाती है ?

प्रश्न - 3

A. सहनक्षमता

B. गति

C. विस्फोटक शक्ति

D. लचक

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

शरीर की शक्ति को मापा जाता है ?

प्रश्न - 4

- A. मीटर में
- B. किलोग्राम में
- C. पाउंड या डेन्स में
- D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

बिना हिले डुले लगातार लगाई गई अधिकतम मांसपेशीय शक्ति कहलाती है?

A. गतिशील शक्ति

B. स्थिर शक्ति

C. विस्फोटक शक्ति

D. इनमें से कोई नहीं

प्रश्न – 5

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

जिन क्रियाकलापों को करने से मांसपेशियों की लंबाई में कोई परिवर्तन नहीं होता कहलाती हैं?

A. आइसोटॉनिक व्यायाम

B. आइसोमैट्रिक व्यायाम

C. a तथा b दोनों

D. इनमें से कोई नहीं

प्रश्न – 6

EKLAVYA STUDY POINT

जिन क्रियाकलापों को करने से मांसपेशियों की लंबाई में परिवर्तन होता है कहलाती है ?

A. आइसोटॉनिक व्यायाम

B. आइसोमैट्रिक व्यायाम

C. a तथा b दोनों

D. इनमें से कोई नहीं

प्रश्न - 7

EKLAVYA STUDY POINT

जो व्यायाम विशेष प्रकार की मशीनों द्वारा किए जाते हैं
कहलाते हैं ?

प्रश्न – 8

- A. आइसोटॉनिक व्यायाम
- B. आइसोकाइनेटिक व्यायाम
- C. आइसोमैट्रिक व्यायाम
- D. इनमें से कोई नहीं

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से गति को प्रभावित करने वाले कारक कौनसा हैं ?

Eklavya
Study Point

A. विस्फोटक शक्ति

B. सहनक्षमता

C. तकनीक

D. उपरोक्त सभी

प्रश्न – 9

EKLAVYA STUDY POINT

ऐसी योग्यता जो व्यक्ति को विभिन्न गति क्रियाएं सुचारू रूप से करने के योग्य बनाती है कहलाती है ?

प्रश्न – 10

- A. लचक योग्यता
- B. गति योग्यता
- C. तालमेल संबंधी योग्यता
- D. सहनक्षमता योग्यता

निम्न में से कौन सा परिधि प्रशिक्षण विधि का एक दोष है ?

Eklavya
Study Point

- A. खुली जगह की आवश्यकता
- B. चोट का कम खतरा
- C. स्वास्थ्य में सुधार
- D. इनमें से कोई नहीं

प्रश्न - 11

EKLAVYA STUDY POINT

किसी शारीरिक क्रिया को लंबे समय तक जारी रखने की शारीरिक योग्यता कहलाती है ?

प्रश्न - 12

- A. गति
- B. शक्ति
- C. सहनक्षमता
- D. लचक

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

निम्न में से कौनसा कथन परिधि प्रशिक्षण विधि के संदर्भ में सत्य है ?

प्रश्न - 13

- A. व्यायाम सीखना सरल
- B. सभी अंगों का व्यायाम होता है
- C. a तथा b दोनों
- D. इनमे से कोई नहीं

परिधि प्रशिक्षण में कुल स्टेशनों की संख्या होती है ?

प्रश्न – 14

- A. 5 से 6
- B. 6 से 10
- C. 10 से 12
- D. 12 से 15

EKLAVYA STUDY POINT

वह शारीरिक योग्यता जो विभिन्न शारीरिक अंगों तथा उनसे संबंधित क्रियाओं के बीच अच्छा सामंजस्य स्थापित करने में मदद करती है कहलाती है ?

प्रश्न - 15

- A. संतुलन योग्यता
- B. प्रतिक्रिया योग्यता
- C. ढलने की योग्यता
- D. अवलोकन योग्यता

वह योग्यता जो तुरंत किसी भी क्षण पर पूर्व निर्धारित क्रिया के स्थान पर नई क्रिया को करने में मदद करती है कहलाती है ?

प्रश्न - 16

- A. अवलोकन योग्यता
- B. युग्मक योग्यता
- C. ढलने की योग्यता
- D. लय योग्यता

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सी विधि लचक को बढ़ाने के लिए इस्तेमाल की जाती है ?

प्रश्न - 17

- A. बलिस्टिक विधि
- B. गतिशील खिंचाव विधि
- C. स्थिर खिंचाव विधि
- D. उपरोक्त सभी

निम्न में से क्या लचक का प्रकार नहीं है ?

प्रश्न – 18

- A. अक्रिय लचक
- B. सक्रिय लचक
- C. गतिशील लचक
- D. वायुकोणिक लचक

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

बैठने , लेटने के समय कौनसी लचक कार्य करती है ?

प्रश्न – 19

A. स्थिर लचक

B. गतिशील लचक

C. a तथा b दोनों

D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

किसी अंग को शरीर की ओर मोड़ना कहलाता है ?

प्रश्न - 20

A. अपवर्तन

B. अंकुचन

C. आवर्तन

D. अभिवर्तन

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

एक अंग को दूसरे अंग के पास लाना कहलाता है ?

प्रश्न - 21

- A. अभिवर्तन
- B. विस्तरण
- C. अपवर्तन
- D. अंकुचन

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

किसी अंग को शरीर से दूर ले जाना कहलाता है ?

प्रश्न - 22

- A. अपवर्तन
- B. आवर्तन
- C. विस्तरण
- D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

गति को विकसित करने के लिए किस विधि का उपयोग किया जाता है ?

प्र१न - 23

- A. निरंतर प्रशिक्षण विधि
- B. त्वरण तथा पेस दौड़ें
- C. आइसोटोनिक विधि
- D. आइसोमैट्रिक विधि

EKLAVYA STUDY POINT

Eklavya
Study Point

खिलाड़ी के थकने के बावजूद तीव्र गति से गतिविधियां करना कहलाता है ?

प्रश्न - 24

- A. सरल प्रतिक्रिया योग्यता
- B. गति क्षमता योग्यता
- C. गति सहनक्षमता
- D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सा गति का प्रकार नहीं है ?

प्रश्न - 25

- A. प्रतिक्रिया गति
- B. क्रिया गति
- C. स्पीड प्ले
- D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

कम से कम समय में अधिक दूरी को तय करने की क्षमता को
— कहते हैं?

प्रश्न - 26

- A. शक्ति
- B. गति
- C. सहनक्षमता
- D. इनमें से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

फोर्टलेक प्रशिक्षण विधि को निम्न में से किसके द्वारा विकसित किया गया था ?

प्रश्न - 27

- A. बैरो
- B. गोस्टा होमर
- C. जी.जुंग
- D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सी अंतराल प्रशिक्षण विधि की एक हानि है ?

प्रश्न - 28

- A. कम समय मे अच्छा परिणाम
- B. सहनक्षमता में वृद्धि
- C. हृदय संबंधी बीमारी
- D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

स्पीड प्ले का दूसरा नाम है ?

प्रश्न - 29

- A. अंतराल प्रशिक्षण विधि
- B. फोर्टलेक प्रशिक्षण विधि
- C. निरन्तर प्रशिक्षण विधि
- D. इनमे से कोई नहीं

Eklavya
Study Point

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

EKLAVYA STUDY POINT

निम्न में से कौन सी विधि सहन क्षमता के विकास के लिए नहीं अपनाई जाती?

प्रश्न - 30

- A. फोर्टलेक प्रशिक्षण विधि
- B. निरंतर प्रशिक्षण विधि
- C. अंतराल प्रशिक्षण विधि
- D. आइसोकाइनेटिक विधि

*Answer
key*

Qus	Ans	Qus	Ans	Qus	Ans
1	B	11	A	21	A
2	C	12	C	22	C
3	C	13	C	23	B
4	C	14	B	24	C
5	B	15	D	25	C
6	B	16	C	26	B
7	A	17	D	27	B
8	B	18	D	28	C
9	D	19	A	29	B
10	C	20	B	30	D