

विषय-सूची

(शारीरिक शिक्षा)

प्रैक्टिस सेट-1	1-5
प्रैक्टिस सेट-2	6-10
प्रैक्टिस सेट-3	11-15
प्रैक्टिस सेट-4	16-21
प्रैक्टिस सेट-5	22-27
प्रैक्टिस सेट-6	28-33
प्रैक्टिस सेट-7	34-38
प्रैक्टिस सेट-8	39-43
प्रैक्टिस सेट-9	44-49
प्रैक्टिस सेट-10	50-55
प्रैक्टिस सेट-11	56-60
प्रैक्टिस सेट-12	61-65
प्रैक्टिस सेट-13	66-70
प्रैक्टिस सेट-14	71-75
प्रैक्टिस सेट-15	76-81
प्रैक्टिस सेट-16	82-87
प्रैक्टिस सेट-17	88-93
प्रैक्टिस सेट-18	94-99
प्रैक्टिस सेट-19	100-105
प्रैक्टिस सेट-20	106-111
प्रैक्टिस सेट-21	112-117
प्रैक्टिस सेट-22	118-123
प्रैक्टिस सेट-23	124-132
प्रैक्टिस सेट-24	133-142
प्रैक्टिस सेट-25	143-148
प्रैक्टिस सेट-26	149-154
प्रैक्टिस सेट-27	155-160

प्रेक्टिस सेट-1

1. प्राचीन ग्रीस में "पैलेस्ट्रा" (व्यायामशाला) किसलिए प्रसिद्ध था?
 - (a) यह एक मल्लयुद्ध विद्यालय था
 - (b) यह एक संगीत विद्यालय था
 - (c) यह एक स्टेडियम था
 - (d) यह एक तरणताल था
2. प्राचीन ग्रीस में "डिडास्केलियम" किसलिए प्रसिद्ध था?
 - (a) एयरोडिक्स (हृदय और फेफड़ों को मजबूत बनाने हेतु शारीरिक व्यायाम)
 - (b) नृत्य
 - (c) संगीत
 - (d) भार प्रशिक्षण
3. 13वीं एशियाई खेल कहां खेले गए?
 - (a) बीजिंग
 - (b) बैंकाक
 - (c) लंदन
 - (d) एथेंस
4. प्रथम राष्ट्रमंडलीय खेलों की मेजबानी किस एशियाई देश ने की?
 - (a) मलेशिया
 - (b) चीन
 - (c) जापान
 - (d) पाकिस्तान
5. 1998 में आयोजित एशियाई खेलों में निम्नलिखित में से कौन-से खेल शामिल किए गए?
 - (a) बास्केट बॉल और वॉलिबॉल
 - (b) स्नूकर और बिलियर्ड्स
 - (c) स्क्वैश और टेनिस
 - (d) कबड्डी और खो-खो
6. भारत का खेल प्राधिकरण (स्पोर्ट्स ऑथोरिटी ऑफ़ इंडिया) किस वर्ष बनाया गया?
 - (a) 1983
 - (b) 1984
 - (c) 1985
 - (d) 1986
7. प्राचीन ग्रीस में 'आकाश देवता' था
 - (a) पोसिडॉन
 - (b) अपोलो
 - (c) ज़्यूस
 - (d) इनमें कोई नहीं
8. प्राचीन ग्रीस में 'समुद्र का देवता' था
 - (a) पोसिडॉन
 - (b) अपोलो
 - (c) ज़्यूस
 - (d) इनमें कोई नहीं
9. खेल-कूद में होने वाली क्षतियों के पूर्ण उपचार के लिए निम्नलिखित में किस पर निर्भर होना चाहिए?
 - (a) भौतिक चिकित्सा
 - (b) सुधारक व्यायाम-चिकित्सा
 - (c) उपर्युक्त दोनों
 - (d) अनुकूलन
10. यदि कोई खिलाड़ी मिचली महसूस करता है तो उसे सलाह दी जाती है
 - (a) बैठ जाने की
 - (b) लेट जाने की
 - (c) खड़ा हो जाने की
 - (d) इनमें सभी
11. निम्नलिखित में कौन सुखंडी से संबद्ध है?
 - (a) नॉकनी
 - (b) पीजन चेस्ट
 - (c) ओडिमा
 - (d) खंरोच
12. मोच क्षति है
 - (a) स्नायुकी
 - (b) पेशी की
 - (c) अस्थि की
 - (d) संयोजी ऊतकों की
13. रक्तवाहिका की दीवार को प्रभावित करने वाली बीमारी या क्षति है
 - (a) उदरीय व्रण
 - (b) दबाव-भंजन
 - (c) काली आंख
 - (d) रक्तस्राव
14. रोगात्मक दुर्बलता अथवा क्षति के परिणामस्वरूप अस्थि भंग को कहा जाता है
 - (a) भारी रक्तस्राव
 - (b) स्थानभ्रंश
 - (c) टूट-फूट
 - (d) खरोच
15. दबाव के कारण टूट-फूट सामान्य है
 - (a) बड़े बच्चों में
 - (b) वयस्को में
 - (c) वृद्ध व्यक्तियों में
 - (d) महिलाओं में
16. दबाव के कारण टूट-फूट सामान्य है
 - (a) नर्तकों और खिलाड़ियों में