

140/2021

Question Booklet
Alpha Code

A

Question Booklet
Serial Number

Total Number of questions : 100

Time : 75 Minutes

Maximum Marks : 100

INSTRUCTIONS TO CANDIDATES

1. The question paper will be given in the form of a Question Booklet. There will be four versions of question booklets with question booklet Alpha Code viz. A, B, C & D.
2. The Question Booklet Alpha Code will be printed on the top left margin of the facing sheet of the question booklet.
3. The Question Booklet Alpha Code allotted to you will be noted in your seating position in the Examination Hall.
4. If you get a question booklet where the Alpha Code does not match to the allotted Alpha Code in the seating position, please draw the attention of the Invigilator IMMEDIATELY.
5. The Question Booklet Serial Number is printed on the top right margin of the facing sheet. If your question booklet is unnumbered, please get it replaced by new question booklet with same Alpha Code.
6. The question booklet will be sealed at the middle of the right margin. Candidate should not open the question booklet, until the indication is given to start answering.
7. Immediately after the commencement of the examination, the candidate should check that the question booklet supplied to him contains all the 100 questions in serial order. The question booklet does not have unprinted or torn or missing pages and if so, he/she should bring it to the notice of the Invigilator and get it replaced by a complete booklet with same Alpha Code. This is most important.
8. A blank sheet of paper is attached to the question booklet. This may be used for rough work.
9. **Please read carefully all the instructions on the reverse of the Answer Sheet before marking your answers.**
10. Each question is provided with four choices (A), (B), (C) and (D) having one correct answer. Choose the correct answer and darken the bubble corresponding to the question number using Blue or Black Ball Point Pen in the OMR Answer Sheet.
11. **Each correct answer carries 1 mark and for each wrong answer 1/3 mark will be deducted. No negative mark for unattended questions.**
12. No candidate will be allowed to leave the examination hall till the end of the session and without handing over his/her Answer Sheet to the Invigilator. Candidates should ensure that the Invigilator has verified all the entries in the Register Number Coding Sheet and that the Invigilator has affixed his/her signature in the space provided.
13. Strict compliance of instructions is essential. Any malpractice or attempt to commit any kind of malpractice in the Examination will result in the disqualification of the candidate.

A

DO NOT WRITE HERE

1. Misrabhojanam was the idea popularized by _____ ?
 (A) Swami Vivekanandan (B) Sreenarayana Guru
 (C) Sahodaran Ayyappan (D) Mannathu Padmanabhan
2. The first secretary of Nair Service Society?
 (A) V. Gangadharan (B) Mannathu Padmanabhan
 (C) K. Kelappan (D) K.P. Kesavamenon
3. Which of the following statements are correct about Malayalimemorial?
 (i) Malayalimemorial was a mass petition submitted on 1st January 1881
 (ii) It was submitted to Maharaja of Travancore
 (iii) It was submitted to consider educated people from communities other than Namboothiris
 (A) Only (i & iii) (B) Only (ii & iii)
 (C) Only (i & ii) (D) (i, ii & iii)
4. The magazine 'Bhashaposhini' started under _____?
 (A) Kumaran Asan
 (B) T. Yohannan
 (C) C. V. Kunhiraman
 (D) Kandathil Varghese Mappilai
5. Which is known as first political drama of Malayalam?
 (A) Pattabakki (B) Veluthambi dalava
 (C) Bagnabhavanam (D) Samathwavadi
6. Who is known as 'The Jhansi Rani of Travancore'?
 (A) Gowri Lakshmi Bayi
 (B) Anna Chandi
 (C) A. V. Kuttimalu Amma
 (D) Akkamma Cheriyan

A

7. 'Jeevitha Samaram' is the autobiography of _____?
(A) C. Kesavan (B) K. Kelappan
(C) P. Krishnapillai (D) C. Krishnan
8. Who was the founder of the newspaper 'Kerala Koumudi'?
(A) Hermann Gundert (B) C.V. Kunhiraman
(C) Kandathil Varghese Mappilai (D) K.P. Kesava Menon
9. Which of the following statements are correct about Vagbhadananda?
(i) Vagbhadananda known as Balaguru
(ii) Rajaram Mohan Roy is the ideal model of vagbhadananda's social activities
(iii) Shivayogavilasam was the magazine established by Vagbhadananda
(A) Only (i & iii) (B) Only (ii & iii)
(C) Only (i & ii) (D) (i, ii & iii)
10. Who authored the novel 'Sarada'?
(A) Appu Nedungadi (B) C.V. Raman Pillai
(C) O. Chandu Menon (D) P. Keshav Dev
11. 'Jeeval Sahithya Prasthanam' was the early name of _____
(A) Library movement
(B) Purogamana Sahitya Prasthanam
(C) Nataka Prasthanam
(D) Namboothiri movement
12. Who is known as 'Kerala Kalidasan'?
(A) Kodungalloor Kunjikuttan Thampuran
(B) A.R. Rajarajavarma
(C) Keralavarma Valiyakoilthamburan
(D) Vallathol Narayana Menon
13. The Directive Principles have been taken from the Constitution of _____?
(A) Ireland (B) Canada
(C) Britain (D) America

14. Respect for the National Flag and the National Anthem is:
- (A) A Fundamental duty of every citizen
 - (B) A Fundamental right of every citizen
 - (C) An ordinary duty of every citizen
 - (D) A directive principle of state policy
15. Who was the first woman judge of Supreme Court?
- (A) Fathima Beevi
 - (B) Anna Chandy
 - (C) K. K. Usha
 - (D) Leela Seth
16. Red Data Book is published by _____?
- (A) World Wildlife Fund
 - (B) United Nations Environment Programme
 - (C) International Union for Conservation of Nature and Natural Resources
 - (D) World environment facility
17. How often can a donor give blood?
- (A) Every 2 months
 - (B) Every 3 months
 - (C) Every 6 months
 - (D) At any time
18. The first state in India to pass RTI Act?
- (A) Tamil Nadu
 - (B) Kerala
 - (C) Karnataka
 - (D) Punjab
19. What is the age criteria to file an RTI application?
- (A) 16 years and above
 - (B) 21 years and above
 - (C) 18 years and above
 - (D) No age bar
20. What do the five rings of the Olympic symbol represent?
- (A) The five continents
 - (B) The five oceans
 - (C) Five Greek gods
 - (D) The five planets

A

- 21. ഒരു കൂട്ടിയുടെ ആരോഗ്യദായമായ വികാസം എന്നു പറയുന്നതാണ്
 (A) കായികവിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം (B) കായികവിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം
 (C) കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പദ്ധതി (D) ഇവയെല്ലാം
- 22. “കൂപ്പുക” ടെസ്റ്റ് എന്ത് അളക്കുന്നതിനുള്ളതാണ്?
 (A) രക്തത്തിലെ ഓക്സിജന്റെ അളവ്
 (B) ശക്തി
 (C) രക്തത്തിലെ കാർബൺ ഡൈഓക്സൈഡിന്റെ അളവ്
 (D) ഇവയൊന്നുമല്ല
- 23. ദേശീയ കായിക ദിനമായി ആചരിക്കുന്നത്
 (A) 29 ആഗസ്റ്റ് (B) 26 ജനുവരി
 (C) 15 ആഗസ്റ്റ് (D) 22 ആഗസ്റ്റ്
- 24. ശരീരത്തിൽ ലാക്റ്റിക് ആസിഡിന്റെ അളവ് കൂടുന്നത് മൂലമുണ്ടാവുന്ന അവസ്ഥ
 (A) ഉന്മേഷം (B) ക്ഷീണം
 (C) അലസത (D) ഇവയൊന്നുമല്ല
- 25. വെളുത്ത രക്താണുക്കളുടെ പ്രധാന പ്രവർത്തനം
 (A) രോഗപ്രതിരോധം (B) ഓക്സിജൻ വഹിക്കുക
 (C) പോഷകങ്ങൾ വഹിക്കുക (D) മാലിന്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക
- 26. താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതിനെയാണ് സമുദ്രനിരപ്പിൽനിന്നും 3000 മീറ്റർ ഉയരം പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നത്
 (A) ചാടാനുള്ള കഴിവ് (B) കുതിച്ചുചാട്ടം
 (C) മദ്ധ്യഭൂര ഓട്ടം (D) എറിയാനുള്ള കഴിവ്
- 27. താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതാണ് കായികവിനോദത്തിൽ നൈസർഗ്ഗികമായി ലബ്ധിക്കുന്ന പ്രതിഫലം
 (A) അംഗീകാരം (B) അന്തസ്സ്
 (C) ശ്രദ്ധ (D) ആത്മാഭിമാനം
- 28. I. ബഡ്ജറ്റ് II. നിർദ്ദേശം
 III. ആസൂത്രണം IV. ജീവനക്കാർ ഇവ ശരിയായ രീതിയിൽ ക്രമീകരിക്കുക.
 (A) II, III, I, IV (B) III, I, IV, II
 (C) I, II, III, IV (D) IV, I, II, III

29. ഹാർവാർഡ് സ്റ്റേപ്പ് ടൈപ്പ് എന്ത് അളക്കുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്നു
 (A) കാൽമുട്ട് മസിലുകളുടെ കാര്യക്ഷമത
 (B) ഹൃദയത്തിന്റെയും ശ്വാസകോശത്തിന്റെയും കാര്യക്ഷമത
 (C) ഹൃദയത്തിന്റെ കാര്യക്ഷമത
 (D) ശ്വാസകോശത്തിന്റെ കാര്യക്ഷമത
30. കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് ടൈംടേബിൾ ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ താഴെ പറയുന്ന ഏതൊക്കെ കാര്യങ്ങളാണ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്?
 (I) സ്ഥാപന മേധാവിയുടെ താല്പര്യം (II) രക്ഷിതാക്കളുടെ സൗകര്യം
 (III) സൗകര്യങ്ങളുടെ ലഭ്യത (IV) കായിക അധ്യാപകരുടെ ലഭ്യത
 (A) I, III (B) III, IV (C) III, I (D) I, II
31. കായിക അധ്യാപകർക്ക് ഒരു സമയക്രമ പട്ടിക (ടൈം ടേബിൾ) ആവശ്യമാണ്. എന്തുകൊണ്ട്?
 (I) ഫലപ്രദമായ അധ്യാപനം നടത്തുന്നതിന്
 (II) ഒഴിവ് സമയത്തിന്റെ രൂപരേഖ തയ്യാറാക്കുന്നതിന്
 (III) ശരിയായ രീതിയിൽ സമയവും ഊർജ്ജവും ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്
 (IV) വീട്ടുജോലികൾ ചെയ്യുന്നതിനുള്ള രൂപരേഖ തയ്യാറാക്കുന്നതിന് ശരിയായക്രമം കണ്ടുപിടിക്കുക.
 (A) I, II (B) I, III (C) II, IV (D) II, III
32. ഇൻട്രാമ്യൂറൽ, എക്സ്ട്രാമ്യൂറൽ എന്നിവ കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പ്രധാനപ്പെട്ട രണ്ട് പ്രോഗ്രാമുകളാണ്. ഇതിൽ ഇൻട്രാമ്യൂറൽ എന്നത് -
 (A) നേരം പോക്കിന് വേണ്ടിയുള്ള കായികവിനോദം
 (B) മത്സര സ്വഭാവമുള്ള കായിക വിനോദം
 (C) ഫിറ്റ്നെസിന് വേണ്ടിയുള്ള കായിക വിനോദം
 (D) തദ്ദേശീയമായ കായിക വിനോദം
33. ഒരു ക്രൗച്ച് സ്റ്റാർട്ടിൽ “സെറ്റ്” പൊസിഷനിൽ ഇടുപ്പി (hip) ന്റെയും ചുമലി (shoulder) ന്റെയും രേഖ (line) താഴെ പറയുന്ന രീതിയിൽ ആയിരിക്കും.
 (A) ചുമൽ രേഖ ഇടുപ്പ് രേഖയേക്കാൾ മുകളിൽ
 (B) ചുമൽ രേഖയും ഇടുപ്പ് രേഖയും ഒരേ ദിശയിൽ
 (C) ഇടുപ്പ് രേഖ ചുമൽ രേഖയുടെ താഴെ
 (D) ഇടുപ്പ് രേഖ ചുമൽ രേഖയേക്കാൾ മുകളിൽ
34. താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഹീമോഗ്ലോബിൻ ഏതിലാണ് കാണപ്പെടുന്നത്?
 (A) ചുവന്ന രക്താണുക്കളിൽ (RBC) (B) വെളുത്ത രക്താണുക്കളിൽ (WBC)
 (C) പ്ലേറ്റുലറ്റുകളിൽ (D) മജ്ജയിൽ

A

- 35. പ്രാഥമികമായി ന്യൂട്ടന്റെ മൂന്നാം ചലന നിയമം വിശദീകരിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഏതാണ്?
(A) ഓടുക, ചാടുക (B) എറിയുക, പിടിക്കുക
(C) ചവിട്ടുക, ഇടിക്കുക. (D) എറിയുക, അടിക്കുക
- 36. പരിശീലന ചക്രത്തിലെ സംക്രമണ കാലഘട്ടം (Transition Period) ലക്ഷ്യമാക്കുന്നത്?
(A) വീണ്ടെടുപ്പ് (Recovery) (B) ഉച്ചസ്ഥാനം (Peaking)
(C) പുനരധിവാസം (Rehabilitation) (D) നഷ്ടം നികത്തിൽ (Super Compensation)
- 37. എൻ.ഐ.എസ്. സ്ഥാപിതമായ വർഷം.
(A) 1957 (B) 1960 (C) 1961 (D) 1964
- 38. ഒളിമ്പിക്സ് മത്സരങ്ങളിൽ ഇന്ത്യ ആദ്യമായി പങ്കെടുത്തത് ഏത് വർഷം
(A) 1896 (B) 1900 (C) 1904 (D) 1924
- 39. സൂര്യപ്രകാശം ----- ന്റെ സ്രോതസ് ആണ്?
(A) Vitamin A (B) Vitamin B (C) Vitamin C (D) Vitamin D
- 40. ഒന്നാം വർഗ്ഗ ഉത്തോലകം താഴെ പറയുന്നവയിൽ യാന്ത്രികനേട്ടം ഏതു രൂപത്തിലാണ് നൽകുന്നത്?
(A) വേഗത (B) ശക്തി (C) സംതുലനം (D) ഏകോപനം
- 41. എഫ്ലൂറാജ് (efflurage) എന്ന വാക്ക് എന്തുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ്.
(A) പരിശീലനം (B) പരിശീലനം നൽകൽ
(C) വ്യായാമം (D) തിരുമ്മൽ (ഉഴിച്ചിൽ)
- 42. ട്രെയിനിങ് ലോഡിന്റെ ഭാഗമായി അംഗീകരിക്കാത്ത ഘടകം ഏത്?
(A) കാഠിന്യം (Intensity) (B) വ്യാപ്തം (Volume)
(C) സാന്ദ്രത (Density) (D) ആഹാരക്രമം (Diet)
- 43. ഒരു സ്ഥാപനം നൽകുന്ന പഠനക്രമത്തിന് പറയുന്ന പേര്?
(A) സിലബസ് (Syllabus) (B) കരിക്കുലം (Curriculum)
(C) സമയവിവരപ്പട്ടിക (Time Table) (D) ഇവയൊന്നുമല്ല
- 44. എൻഡോമോർഫ് വ്യക്തിയുടെ ശരീരപ്രകൃതി
(A) മെലിഞ്ഞ് ഉണങ്ങിയ ശരീരം (B) ഉരുണ്ട് തടിച്ച ശരീരം
(C) ബലവത്തായ ശരീരം (D) മനോഹരമായ ശരീരം

- 45. മാംസപേശികളുടെ ചുരുങ്ങലിന് കാരണമാകുന്ന പ്രോട്ടീൻ.
 - (A) ആക്റ്റിൻ
 - (B) മയോസിൻ
 - (C) ആക്റ്റിനും മയോസിനും
 - (D) ഇവയൊന്നുമല്ല
- 46. രക്തത്തിൽ ഓക്സിജൻ കലരുന്നത് എവിടെ വെച്ച്
 - (A) മാംസപേശി
 - (B) ശ്വാസകോശം
 - (C) ഹൃദയം
 - (D) മസ്തിഷ്കം
- 47. എട്ട് ടീമുകൾ പങ്കെടുക്കുന്ന ലീഗ് മത്സരത്തിൽ എത്ര കളികൾ ഉണ്ടായിരിക്കും?
 - (A) 12
 - (B) 28
 - (C) 25
 - (D) 15
- 48. ഹാംസ്ട്രിങ്ങ് മസിലിന്റെയും പുറം മസിലിന്റെയും വഴക്കം അളക്കുന്നതിനുള്ള ടെസ്റ്റ്
 - (A) സിറ്റ് ആന്റ് റിച്ച് ടെസ്റ്റ്
 - (B) ബാസ് സ്റ്റിക് ടെസ്റ്റ്
 - (C) ബ്യൂമറാങ്ങ് ടെസ്റ്റ്
 - (D) ഇവയൊന്നുമല്ല
- 49. വെറ്റ് ബ്രൈറോമീറ്ററിന്റെ ഉപയോഗമെന്ത്?
 - (A) ബ്ലഡ് പ്രഷർ അളക്കുന്നതിന്
 - (B) നാഡീസ്പന്ദനം അളക്കുന്നതിന്
 - (C) ശ്വാസനശേഷം പുറത്തുവിടുന്ന വായുവിന്റെ അളവ് നോക്കുന്നതിന്
 - (D) ശ്വസിക്കുന്ന ഓക്സിജന്റെ അളവ് നോക്കുന്നതിന്
- 50. ശരീര സങ്കലനം (Body Composition) അളക്കുന്ന ഉപകരണത്തിന്റെ പേരെന്ത്?
 - (A) സ്കിൻ ഫോൾഡ് കാലിപ്പർ
 - (B) ഗോണിയോ മീറ്റർ
 - (C) മാനോമീറ്റർ
 - (D) ഫ്ലോക്ലോമീറ്റർ
- 51. 80-90 % വരെ തീവ്രതയുള്ള പരിശീലന പദ്ധതി ഏത്?
 - (A) ആവർത്തന പദ്ധതി (repetition method)
 - (B) സമഗ്ര ഇടവേള പദ്ധതി (extensive interval method)
 - (C) തീവ്ര ഇടവേള പദ്ധതി (Intensive interval method)
 - (D) ഇവയൊന്നുമല്ല
- 52. “നിങ്ങൾക്ക് ഒരു കുതിരയെ വെള്ളത്തിനടുത്തേക്ക് കൊണ്ടുപോകാം, എന്നാൽ കുടിപ്പിക്കാൻ പറ്റില്ല”.
 - (A) ലോ ഓഫ് ഇഫക്ട്
 - (B) ലോ ഓഫ് യൂസ്
 - (C) ലോ ഓഫ് റെഡിനെസ്
 - (D) ഇവയൊന്നുമല്ല.
- 53. നിലക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ ശരീരഭാരം എവിടെ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു?
 - (A) രണ്ട് കാലുകളിൽ
 - (B) രണ്ട് പാദങ്ങളിൽ
 - (C) ഇടുപ്പ് സന്ധിയിൽ
 - (D) കാൽ വിരലുകളിൽ

A

- 54. സ്റ്റോർട്സ് സൈക്കോളജിയും എക്സർസൈസ് സൈക്കോളജിയും.
(A) ഒരേ അർത്ഥമുള്ളതാണ്
(B) രണ്ട് വ്യത്യസ്ത ഉദ്യമങ്ങളാണ്
(C) രണ്ടും കായിക മേഖലയെ സംബന്ധിച്ചുള്ളതാണ്
(D) രണ്ടും വ്യായാമത്തെ സംബന്ധിച്ചുള്ളതാണ്

- 55. താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏത് പരിശീലന പദ്ധതിയാണ് ശരീരത്തിന്റെ പരിതസ്ഥിതികളോട് പൂർണ്ണമായി ഇണങ്ങിച്ചേരുന്നത്.
(A) ഇന്റർവെൽ ട്രെയിനിങ്ങ്
(B) ഹൈ ആൾട്ടിറ്റ്യൂഡ് ട്രെയിനിങ്ങ്
(C) സർക്യൂട്ട് ട്രെയിനിങ്ങ്
(D) ഫാട്ട്ലെക് ട്രെയിനിങ്ങ്

- 56. മസിൽ ബയോപ്ലി ടെക്നിക് എന്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്നു.
(A) മസിൽ ടൈപ്പിങ്ങ്
(B) മസ്കുലർ സ്ട്രെങ്ത്
(C) മസ്കുലർ സ്പീഡ്
(D) മസ്കുലർ എൻഡ്യൂറൻസ്

- 57. മസിലുകൾ ചുരുങ്ങുന്നതിന് പെട്ടെന്ന് ലഭിക്കുന്ന ഊർജ്ജസ്രോതസ്സ്
(A) രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസ്
(B) ശരീരത്തിലെ അന്നജം
(C) എ.ടി.പി
(D) ഫോസ്ഫോ ക്രിയാറ്റിൻ

- 58. തുടക്കക്കാരിലെ അനുരൂപീകരണം (adaptation)
(A) സാവധാനത്തിൽ
(B) വേഗത്തിൽ
(C) ദൈർഘ്യമുള്ളത്
(D) ഇവയൊന്നുമല്ല

- 59. ശരീരത്തിന്റെ ഏത് ഭാഗത്താണ് ഫുട്ബാൾ കളിക്കാർക്ക് പൊതുവായി പരിക്ക് കാണപ്പെടുന്നത്.
(A) കാൽമുട്ട്
(B) തല
(C) കണങ്കാല്
(D) മെനിസ്കസ്

- 60. ശരീരത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ രാസപദാർത്ഥ ഫാക്ടറി ഏത്?
(A) ലിവർ
(B) പാൻക്രിയാസ്
(C) ഉമിനീർഗ്രന്ഥികൾ
(D) സ്ലൈഷ്മ ഗ്രന്ഥി

- 61. ഇവരിൽ ആരിലാണ് കൂടുതൽ വൈറ്റ് മസിൽ ഫൈബറുകൾ കാണപ്പെടുന്നത്?
(A) മാർത്തൺ ഓട്ടക്കാർ
(B) അതിവേഗ ഓട്ടക്കാർ
(C) ക്രോസ് കൺട്രി ഓട്ടക്കാർ
(D) മധ്യദൂര ഓട്ടക്കാർ

- 62. ഒരു കോശത്തിലെ സജീവമായ ഊർജ്ജ സ്രോതസ്സ് എവിടെയാണ്?
(A) മൈറ്റോ കോൺട്രിയ
(B) ക്രോമസോം
(C) ന്യൂക്ലിയസ്
(D) ഗോൾഗി ബോഡി

- 63. താഴെ പറയുന്നവയിൽ ജലവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതല്ലാത്ത ചികിത്സാരിതി ഏത്?
 (A) വേൾപുൾ ബാത്ത് (B) കോൺട്രാസ്റ്റ് ബാത്ത്
 (C) വാക്സ് ബാത്ത് (D) ക്രയോ തെറാപ്പി
- 64. കുറഞ്ഞ സമയത്തിനുള്ളിൽ മാംസപേശികളുടെ ശക്തി ഉപയോഗിക്കുന്ന കഴിവിനെ --- എന്നു പറയുന്നു.
 (A) മസ്കുലർ പവർ (B) മസ്കുലർ എൻഡ്യൂറൻസ്
 (C) മസ്കുലർ സ്ട്രെങ്ത് (D) റിആക്ടീവ് സ്ട്രെങ്ത്
- 65. താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതാണ് ഫിറ്റ്നസുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഘടകം
 (A) റിആക്ഷൻ എബിലിറ്റി (B) എജിലിറ്റി
 (C) സ്പീഡ് (D) മസ്കുലർ എൻഡ്യൂറൻസ്
- 66. ഒരു കായികാധ്യാപകന്റെ പ്രധാന കടമയായി അറിയപ്പെടുന്നത്
 (A) മാർഗ്ഗദർശി (B) ആസൂത്രകൻ
 (C) പ്രോത്സാഹകൻ (D) ഇവയൊന്നുമല്ല
- 67. കലോറി എന്ന് അളക്കുന്നതിനുള്ള യൂണിറ്റാണ്.
 (A) ദ്രാവകം (liquid) (B) ഉഷ്ണം (Heat)
 (C) ഖരം (Solid) (D) തണുപ്പ് (Cold)
- 68. ശരീരത്തിൽ ഇൻസുലിന്റെ കുറവ് കൊണ്ട് സംഭവിക്കുന്നത്.
 (A) വാതം (Rickets) (B) പ്രമേഹം (Diabetes)
 (C) വലിവ് (Asthma) (D) അലർജി (Allergy)
- 69. കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിലെ ആധുനിക ആശയം ഉടലെടുത്തത്
 (A) 1920 ന് ശേഷം
 (B) 1957 ന് ശേഷം
 (C) 19-ാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ അവസാനകാലത്ത്
 (D) 1960 ന് ശേഷം
- 70. കായിക മത്സരങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നവർ കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ് ലോഡിങ്ങ് നടത്തുന്നത്.
 (A) രക്തത്തിൽ നിന്ന് ഊർജ്ജം ലഭിക്കാൻ
 (B) പേശികളിൽ ഊർജ്ജം നിറക്കാൻ
 (C) കഠിനമായ കായിക അഭ്യാസത്തിന് ഊർജ്ജം ഉപയോഗിക്കാൻ
 (D) ഊർജ്ജം പ്രത്യേക സമയത്ത് ഉത്പാദിപ്പിക്കാൻ

A

- 71. പ്രാഥമിക വിദ്യാഭ്യാസ പാഠ്യപദ്ധതി ഉന്നത നൽകേണ്ടത്
(A) വൈദഗ്ദ്ധ്യം (skill) (B) അവബോധം (Awareness)
(C) ചലനാത്മകത (movement) (D) വിനോദം (Fun)

- 72. കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പ്രധാന സമ്പ്രദായം എങ്ങനെയായിരിക്കണം.
(A) ഏകാധിപത്യപരം (Autocrat) (B) ജനാധിപത്യപരം (Democrat)
(C) സ്വേച്ഛാധിപത്യപരം (Dectatorial) (D) ഇവയൊന്നുമല്ല

- 73. എന്തിനെ ആധാരമാക്കിയാണ് 'ഇൻട്രാമ്യൂറൽ' വിഭജിക്കുന്നത്.
(A) ഇന്റർ ക്ലാസ് (B) ഇന്റർ ഹൗസ്
(C) ഇന്റർ സ്കൂൾ (D) ഇന്റർ സോൺ

- 74. ന്യൂട്ടന്റെ ഒന്നാം ചലന നിയമം ----- എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നു.
(A) ലോ ഓഫ് ഇനേർഷ്യ (B) ലോ ഓഫ് ആക്സിലറേഷൻ
(C) ലോ ഓഫ് റിയാക്ഷൻ (D) ലോ ഓഫ് ഗ്രാവിറ്റേഷൻ

- 75. ദ്വന്ദ്വയുദ്ധം എവിടത്തെ ജനപ്രീതി നേടിയ കായിക ഇനമായിരുന്നു.
(A) ഏതൻസ് (B) സ്പാർട്ട (C) അയോദ്ധ്യ (D) റോം

- 76. ശരീരത്തിലെ പേശികളുടെ തേയ്മാനം ഒഴിവാക്കുന്നതിന് അത്യാവശ്യമായത്.
(A) വൈറ്റമിൻ (B) മിനറൽ
(C) പ്രോട്ടീൻ (D) കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്

- 77. താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതാണ് ശരിയായ ആരോഗ്യത്തിന് വേണ്ടത്
(A) വ്യായാമം, വിശ്രമം (B) ആഹാരക്രമം, പോഷകാഹാരം
(C) ശുചിത്വം, ചിട്ട (D) ഇവയെല്ലാം കൂടി

- 78. അസ്ഥിയിലെ മജ്ജ ഏത് തരം കോശജാലമാണ്?
(A) അഡിപ്പോസ് (B) കണക്ടീവ്
(C) എരിയോളർ (D) സെല്ലുലർ

- 79. വ്യായാമത്തിലൂടെയുള്ള ശരിയായ ഫലം കിട്ടുന്നതിന് നാം ചെയ്യേണ്ടത്
(A) സ്ഥിരമായ അഭ്യാസത്തിന് നിർബ്ബന്ധിക്കുക.
(B) പുതിയ കൂട്ടുകെട്ടുകൾ (രീതികൾ) പരീക്ഷിക്കുക.
(C) വ്യത്യസ്തമായ പരിശീലന പരിപാടികൾ അവതരിപ്പിക്കുക.
(D) വിരസമായ ഘടകങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.

- 80. ഉയർന്ന മത്സര ആവൃത്തി ഏതു സമയത്താണ് അത്യന്താപേക്ഷിതമായത്.
 (A) പ്രാരംഭ കാലയളവ് (I) (B) പ്രാരംഭ കാലയളവ് (II)
 (C) അവസ്ഥാന്തര കാലയളവ് (D) മത്സര കാലയളവ്
- 81. അധ്യാപക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പരിശീലനകാലം എന്താണ് നൽകുന്നത്?
 (A) പാഠ്യക്രമത്തിന്റെ ഉള്ളടക്കം (B) പ്രായോഗികമായ ഉള്ളടക്കം
 (C) പൂർണ്ണമായ സ്കൂൾ ചുറ്റുപാടുകൾ (D) അന്വേഷണാത്മ ഉള്ളടക്കം
- 82. ചാലക വിദ്യാഭ്യാസത്തെ (Motor educability) സാധാരണയായി നിർവ്വചിക്കുന്നത്?
 (A) ഒരു പ്രത്യേക കായിക ഇനത്തിലുള്ള കഴിവ്
 (B) ഉയർന്ന ശാരീരിക സ്വാസ്ഥ്യം
 (C) അടിസ്ഥാന ചലനങ്ങൾ പ്രയോഗിക്കുന്നതിലുള്ള കഴിവ്
 (D) വ്യത്യസ്തമായ ചലനങ്ങളെ വേഗത്തിലും എളുപ്പത്തിലും പഠിക്കാനുള്ള കഴിവ്
- 83. ഒരു ചോദ്യാവലി തുറന്നിരിക്കുന്നതോ, അടഞ്ഞിരിക്കുന്നതോ ആയിരിക്കും. അടഞ്ഞിരിക്കുന്ന ചോദ്യാവലിയുടെ ആനുകൂല്യം എന്താണ്?
 (A) എളുപ്പത്തിൽ വിശകലനം ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നു.
 (B) പരിശോധകന്റെ മുൻവിധിയെ ഒഴിവാക്കുന്നു.
 (C) വ്യത്യസ്തതയും ആഴവും നൽകുന്നു.
 (D) ഉത്തരം പറയുന്നവരുടെ അഭിപ്രായം കൃത്യമായി പറയുന്നു.
- 84. കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ രൂപരേഖ ഇന്ത്യയിൽ എന്നാണ് തയ്യാറാക്കിയത്?
 (A) 1956 (B) 1957 (C) 1958 (D) 1959
- 85. കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ തൊഴിൽപരമായ കാര്യപരിപാടിയിൽ പ്രഥമ പരിഗണന ഇപ്പോഴും എന്തിനാണ്?
 (A) വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളിലെ ഉയർന്ന അവതരണം
 (B) ഇൻട്രാമ്യൂറൽ, എക്സ്ട്രാമ്യൂറൽ അവതരണം
 (C) എല്ലാവരെയും പങ്കെടുപ്പിക്കൽ
 (D) അധ്യാപക വിദ്യാഭ്യാസം
- 86. ഏതു പ്രായ പരിധിയിലാണ് പരമാവധി ശക്തിയുടെ വികാസത്തിനുള്ള പരിശീലനം നൽകേണ്ടത്?
 (A) 8-10 വർഷം (B) 11-13 വർഷം
 (C) 14-15 വർഷം (D) 16-18 വർഷം
- 87. കായിക അധ്യാപകർ കായികചര്യ പഠിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ എന്ത് നേട്ടമാണ് കൈവരിക്കുന്നത്?
 (A) വിദ്യാർത്ഥികളുടെ സ്നേഹം (B) സാമ്പത്തിക നേട്ടം
 (C) ജോലിയോടുള്ള സമർപ്പണം (D) ഇവയൊന്നുമല്ല

A

- 88. കായിക വിദ്യാഭ്യാസ അധ്യാപനത്തിന്റെ സ്വഭാവമെന്ത്?
 - (A) സകാരാത്മക അധ്യയനം (Positive teaching)
 - (B) നിഷേധാത്മക അധ്യയനം (Negative teaching)
 - (C) അനൗപചാരിക അധ്യയനം (Informality of teaching)
 - (D) ഔപചാരിക അധ്യയനം (Formality of teaching)

- 89. പരിശീലന സമയത്ത് ഛർദ്ദിക്കുന്നതിനുള്ള തോന്നൽ വരുന്നത്
 - (A) ലാക്ടീക് ആസിഡിന്റെ സ്വരൂപണം
 - (B) അഡ്രിനാലിൻ
 - (C) കൂടുതൽ ഓക്സിജൻ ശ്വസിക്കുന്നത്
 - (D) കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡിന്റെ ഉത്പാദനം

- 90. ഇന്ത്യയിൽ 1953-ൽ കായിക പരിശീലനത്തിനുള്ള സംഘടിതമായ പദ്ധതി അവതരിപ്പിച്ചത് ആര്?
 - (A) ജവഹർലാൽ നെഹ്രു
 - (B) രാജകുമാരി അമൃത് കുർ
 - (C) ഡോ: പി.എം. ജോസഫ്
 - (D) സർ: ദോരബജി ടാറ്റ

- 91. താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതാണ് ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ശാരീരിക സ്വാസ്ഥ്യം നൽകുന്നത്
 - (A) പ്രതികരിക്കാനുള്ള കഴിവ്
 - (B) ചുറുചുറുക്ക്
 - (C) സ്പീഡ്
 - (D) പേശികളുടെ ക്ഷമത

- 92. താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതാണ് ശരീരത്തിന്റെ നിയന്ത്രിത ചലനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ശരിയായ ക്രമം
 - (A) ചലനം (Action), വീണ്ടെടുപ്പ് (Recovery), മുന്നൊരുക്കം (Preparation)
 - (B) മുന്നൊരുക്കം, വീണ്ടെടുപ്പ്, ചലനം
 - (C) വീണ്ടെടുപ്പ്, ചലനം, മുന്നൊരുക്കം
 - (D) മുന്നൊരുക്കം, ചലനം, വീണ്ടെടുപ്പ്

- 93. താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതാണ് വിജയകരമായ അധ്യയനത്തിന് ആവശ്യമില്ലാത്തത്
 - (A) ആശയവിനിമയം
 - (B) നിർദ്ദേശങ്ങൾ
 - (C) സാമൂഹ്യ സേവനം
 - (D) മാനുഷിക ബന്ധം

- 94. ഒളിമ്പിക്സിന്റെ ആപ്തവാക്യം “കൂടുതൽ വേഗത്തിൽ, കൂടുതൽ ഉയരത്തിൽ, കൂടുതൽ ദൂരത്തിൽ” എന്നത് കണ്ടുപിടിച്ചത് ആര്?
 - (A) ബാരൻ ഡി ക്യൂബർട്ടിൻ
 - (B) ജുവാൻ ആന്റോണിയോ സമരാഞ്ച്
 - (C) ഇന്റർനാഷണൽ ഒളിമ്പിക് കമ്മിറ്റി
 - (D) ഫാദർ ഹെന്റി ഡിൽഡൻ
- 95. കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ വിദൂരമായ ലക്ഷ്യം എന്ത്?
 - (A) വ്യക്തിബന്ധങ്ങളുടെ വികാസം
 - (B) നാഡീകോശങ്ങളുടെയും, പേശികളുടെയും ഏകോപനത്തിന്റെ വികാസം
 - (C) ശാരീരിക സ്വാസ്ഥ്യവികാസം
 - (D) കായിക നൈപുണ്യ വികാസം
- 96. ഹൃദയത്തിന്റെയും, ശ്വാസകോശത്തിന്റെയും കാര്യക്ഷമത ഫലപ്രദമായി അളക്കുന്നതിനുള്ള ടെസ്റ്റ്
 - (A) ഇൻഡ്യാന മോട്ടോർഫിറ്റ്നസ് ടെസ്റ്റ്
 - (B) ഹാർവാർഡ് സ്റ്റെപ്പ് ടെസ്റ്റ്
 - (C) ജോൺ മെത്താനി ടെസ്റ്റ്
 - (D) ജെ.സി.ആർ. ടെസ്റ്റ്
- 97. മൂവ്മെന്റ് എഡ്യൂക്കേഷൻ എന്തിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ്?
 - (A) കോമൺ എലിമെന്റ്
 - (B) ബേസിക് മൂവ്മെന്റ്
 - (C) പ്രശ്ന പരിഹാരം
 - (D) ചലനങ്ങളുടെ യോജിപ്പ്
- 98. തദ്ദേശീയമായ കായിക വിനോദങ്ങൾ പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതിന് നിദാനമായ ഇന്ത്യയിലെ ആദ്യത്തെ സ്ഥാപനം
 - (A) വൈ.എം.സി.എ. ചെന്നൈ
 - (B) എൽ.എൻ.ഐ.പി.ഇ. ഗ്വാളിയർ
 - (C) എച്ച്.വി.പി. മൺഡൽ, അമരാവതി
 - (D) പഞ്ചാബ് ഗവ. കോളേജ് ഓഫ് ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ, പട്യാല
- 99. മലബന്ധത്തിന് കാരണമാകുന്നത്
 - (A) ചെറുകുടലിന്റെ പ്രവർത്തനമില്ലായ്മ
 - (B) വെള്ളം കുറച്ച് കുടിക്കുന്നതുകൊണ്ട്
 - (C) വെള്ളം കൂടുതൽ കുടിക്കുന്നത് കൊണ്ട്
 - (D) ആവശ്യത്തിലധികം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് കൊണ്ട്
- 100. മാനുഷിക പാരമ്പര്യത്തിന്റെ ഉള്ളടക്കം താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു.
 - (A) സഹകരണം
 - (B) ഏകോപനം
 - (C) ഒരുമിച്ചുള്ള പ്രവർത്തനം
 - (D) സഹവർത്തിത്വം

A

SPACE FOR ROUGH WORK