



DSO(M) – 1

FIRST PAPER

प्रथम पत्र

Full Marks : 200

Time : 3 Hours

पूर्णांक : 200

समय : 3 घण्टे

Instructions : The question paper consists of **two** parts. Part-A contains **eight** questions (Q. No. 1 to 8) carrying **15** marks each and are compulsory. Part-B consists of **two** sections. Section-I contains **four** questions (Q. No. 9 to 12) carrying **10** marks each and candidates has to attempt **3** questions. Section-II contains Q. No. 13 which includes **25** Multiple Choice Questions (i-xxv). Each questions has **four** options out of which one option (Answer) is correct. Each question carries **2** marks.

निर्देश : प्रश्नपत्र दो खण्डों में विभाजित है। खण्ड-A में आठ प्रश्न हैं (प्र. क्र. 1 से 8), जिसमें प्रत्येक प्रश्न के 15 अंक हैं तथा अनिवार्य हैं। खण्ड-B दो भागों में विभाजित है। भाग-I में चार प्रश्न हैं (प्र. क्र. 9 से 12), जिसमें प्रत्येक प्रश्न के 10 अंक हैं तथा परीक्षार्थी को किन्हीं 3 प्रश्नों को हल करना है। भाग-II में प्रश्न संख्या 13 है जिसमें 25 बहुवैकल्पिक प्रश्न (i-xxv) हैं। प्रत्येक प्रश्न के चार विकल्प हैं जिसमें एक विकल्प (उत्तर) सही है। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।

Marks
अंक

PART – A

खण्ड – A

1. Describe various teaching aids that are used in teaching of Physical Education and Sports. 15
शारीरिक शिक्षा व खेलों में सिखाने में प्रयुक्त विभिन्न शिक्षण साधनों का वर्णन कीजिए।

OR/अथवा

Describe the steps involved in the identification of sports talent.
खेल प्रतिभा परख में सम्मिलित पदों का वर्णन कीजिए।

2. Describe the model of sports performance with suitable examples. 15
उचित उदाहरणों द्वारा खेलों में प्रदर्शन के मॉडल (नमूना) का वर्णन कीजिए।

OR/अथवा

Explain the meaning and type of Endurance and Flexibility.
सहनशीलता व लोच के अर्थ व प्रकारों की व्याख्या कीजिए।



3. Describe heart rate response to sprinting events. 15
फर्टा स्पर्धाओं में हृदय दर पर प्रभावों का वर्णन करें ।

OR/अथवा

How Lactic acid is produced during exercise ? Explain its relevance.
व्यायाम के समय लैक्टिक अम्ल कैसे उत्पन्न होता है ? इसकी प्रासंगिकता की व्याख्या करें ।

4. Describe the various types of blood circulation of human body. 15
मानव शरीर में विभिन्न प्रकार के रक्त परिसंचरण का वर्णन करें ।

OR/अथवा

Describe the components of pre-competition diet that must be given to players and explain its reasons.

प्रतियोगिता पूर्व खिलाड़ियों को आवश्यक रूप से दिए जाने वाले आहार के घटकों का वर्णन करें तथा इसके कारणों की व्याख्या करें ।

5. Define the term aggression and explain its effect on sports performance. 15
आक्रामकता शब्द की परिभाषा दें तथा खेल प्रदर्शन पर इसके प्रभाव की व्याख्या करें ।

OR/अथवा

Explain the difference between interest, attitude and aptitude with suitable examples related to sports.

खेलों से सम्बन्धित उचित उदाहरणों द्वारा रुचि, रुख तथा रुझान में अंतर की व्याख्या कीजिए ।

6. Explain various lungs capacities and volumes with suitable examples. 15
उचित उदाहरणों द्वारा फेफड़ों की विभिन्न क्षमताओं व आयतन की व्याख्या करें ।

OR/अथवा

What is the meaning of Goal setting ? Explain its benefits.

लक्ष्य निर्धारण का क्या अर्थ है ? इसके लाभों की व्याख्या करें ।

7. Explain how you will psychologically prepare your team before the competition ? 15
आप अपनी टीम की प्रतियोगिता से पूर्व मानसिक तैयारी किस प्रकार करायेंगे, व्याख्या करें ?

OR/अथवा

What is Sprain ? Explain complete procedure of rehabilitation for sprain.

मोच क्या है ? मोच के पुनर्वास की सम्पूर्ण प्रक्रिया की व्याख्या कीजिए ।

8. Describe the role of bio-mechanics in the improvement of sports performance. 15
खेल प्रदर्शन में सुधार हेतु जैव-अभियांत्रिकी के योगदान का वर्णन करें ।

OR/अथवा

Explain the functions of communication in detail.

संचार के कार्यों की विस्तार से व्याख्या करें ।

**PART – B****खण्ड – B****Section – I****भाग – I**

9. Describe the events, prizes and opening ceremony of Ancient Olympic Games. **10**
प्राचीन ओलम्पिक खेलों की स्पर्धाओं, पारितोषिक व उद्घाटन समारोह का वर्णन कीजिए ।
10. Write a note on Indian Olympic Association. **10**
भारतीय ओलम्पिक संघ पर टिप्पणी लिखें ।
11. Explain Olympic ring, Olympic flag and Olympic oath in detail. **10**
ओलम्पिक छल्लों, ओलम्पिक झंडा तथा ओलम्पिक शपथ की विस्तार से व्याख्या करें ।
12. Write historical background and significance of Commonwealth Games. **10**
राष्ट्रमंडल खेलों की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि एवं महत्त्व लिखें ।

Section – II**भाग – II**

13. (i) In terms of area, which Indian state has the maximum area under forest cover ? **2**
(a) Madhya Pradesh (b) Arunachal Pradesh
(c) Jharkhand (d) Karnataka
क्षेत्र के संदर्भ में, किस भारतीय राज्य में वन क्षेत्र के तहत अधिकतम क्षेत्र है ?
(a) मध्य प्रदेश (b) अरुणाचल प्रदेश
(c) झारखंड (d) कर्नाटक
- (ii) Which of the following place is famous for its Iron Ore deposit ? **2**
(a) Chiriyā (b) Rakha
(c) Narwa Pahar (d) Sikni
निम्नलिखित में से कौन स्थान अपने लौह अयस्क भंडार के लिए प्रसिद्ध है ?
(a) चिड़िया (b) राखा
(c) नरवा पहाड़ (d) सिकनी



(iii) According to 2011 Census, which Union Territory of India has the lowest literacy rate ? 2

- (a) Chandigarh (b) Lakshadweep
(c) Dadra & Nagar Haveli (d) Daman & Diu

2011 की जनगणना के अनुसार, भारत के किस केन्द्रशासित प्रदेश में साक्षरता दर सबसे कम है ?

- (a) चंडीगढ़ (b) लक्षद्वीप
(c) दादर और नगर हवेली (d) दमन और दीव

(iv) Net National Product at market prices minus indirect taxes plus subsidies is equal to 2

- (a) Net Domestic Product
(b) Net National Product at factor cost
(c) Net Foreign Income
(d) Gross National Product

बाज़ार मूल्य पर शुद्ध राष्ट्रीय उत्पाद घटाव अप्रत्यक्ष कर जमा आर्थिक सहायता बराबर होता है

- (a) शुद्ध घरेलू उत्पाद (b) साधन लागत पर शुद्ध राष्ट्रीय उत्पाद
(c) शुद्ध विदेशी आय (d) कुल राष्ट्रीय उत्पाद

(v) Indian economy is a type of 2

- (a) Mixed economy (b) Socialist economy
(c) Capitalist economy (d) Communist economy

भारतीय अर्थव्यवस्था है एक

- (a) मिश्रित अर्थव्यवस्था (b) समाजवादी अर्थव्यवस्था
(c) पूँजीवादी अर्थव्यवस्था (d) साम्यवादी अर्थव्यवस्था

(vi) Size of marginal holdings are 2

- (a) less than one hectare (b) One to two hectares
(c) Two to four hectares (d) Four to ten hectares

सीमांत जोतों का आकार होता है

- (a) एक हेक्टेयर से कम (b) एक से दो हेक्टेयर
(c) दो से चार हेक्टेयर (d) चार से दस हेक्टेयर

- (vii) Who was the Chief Leader of Bhumij Revolt of 1832-33 ? 2
 (a) Ganga Narayan Singh (b) Siddho
 (c) Kanho (d) Sinhari Manki
 भूमिज विद्रोह (1832-33) के मुख्य नेता कौन थे ?
 (a) गंगा नारायण सिंह (b) सिद्धो
 (c) कान्हो (d) सिन्हारी मानकी
- (viii) Who was the captain of Indian Hockey team which won Gold Medal in 1928 Olympic games ? 2
 (a) Major Dhyanchand (b) Jaipal Singh Munda
 (c) S. Ddungdung (d) Ajit Pal Singh
 1928 ओलम्पिक खेलों में स्वर्ण पदक प्राप्त करने वाली भारतीय हॉकी टीम के कप्तान कौन थे ?
 (a) मेजर ध्यानचंद (b) जयपालसिंह मुंडा
 (c) एस. डुंगडुंग (d) अजीत पाल सिंह
- (ix) Who was the oldest Indian women to reach Mount Everest ? 2
 (a) Bachendri Pal (b) Prem Lata Agarwal
 (c) Arunima Mishra (d) Sangeeta Bahl
 माउन्ट एवरेस्ट पर पहुँचने वाली सबसे उम्रदराज भारतीय महिला कौन है ?
 (a) बछेन्द्री पाल (b) प्रेमलता अग्रवाल
 (c) अरुणिमा मिश्रा (d) संगीता बहल
- (x) Which lander of ISRO's 'Chandrayan-2' mission was lost before touchdown ? 2
 (a) Vishal (b) Pragyan
 (c) Vikrant (d) Vikram
 इसरो (ISRO) के 'चन्द्रयान-2' मिशन का कौन सा लैण्डर सतह पर पहुँचने के पहले खो गया ?
 (a) विशाल (b) प्रज्ञान
 (c) विक्रान्त (d) विक्रम
- (xi) What was the meaning of 'Diku' in Birsa Munda Movement ? 2
 (a) Friend (b) Enemy
 (c) Temple (d) Worship
 बिरसा मुंडा के आंदोलन में 'दिकु' का मतलब क्या होता था ?
 (a) मित्र (b) दुश्मन
 (c) मन्दिर (d) पूजा



(xii) Bundi painting belongs to which state ? 2

- | | |
|----------------|---------------|
| (a) Tamil Nadu | (b) Jharkhand |
| (c) Rajasthan | (d) Bihar |

बूंदी चित्रकला किस राज्य से सम्बन्धित है ?

- | | |
|--------------|------------|
| (a) तमिलनाडु | (b) झारखंड |
| (c) राजस्थान | (d) बिहार |

(xiii) Where is 'Science City' being established in Jharkhand ? 2

- | | |
|----------------|------------|
| (a) Ranchi | (b) Bokaro |
| (c) Jamshedpur | (d) Dumka |

झारखंड में 'साइंस सिटी' की स्थापना कहाँ हो रही है ?

- | | |
|--------------|------------|
| (a) राँची | (b) बोकारो |
| (c) जमशेदपुर | (d) दुमका |

(xiv) What was the main aim of Birsa Munda Movement ? 2

- | | |
|------------------------------|-------------------|
| (a) No Tax to Zamindars | (b) Tax Free Land |
| (c) Forest rights for Mundas | (d) All of these |

बिरसा मुंडा आंदोलन का मुख्य हेतु क्या था ?

- | | |
|------------------------------------|-------------------|
| (a) जमीनदारों को लगान न देना | (b) कर मुक्त भूमि |
| (c) मुंडाओं को जंगल के अधिकार मिले | (d) ये सभी |

(xv) What is the Chief God of Oraons known as ? 2

- | | |
|-----------------|-----------------|
| (a) Thakur Deva | (b) Dharmesh |
| (c) Singa Bonga | (d) Marang Buru |

उराँवों के मुख्य देवता को क्या कहते हैं ?

- | | |
|----------------|----------------|
| (a) ठाकुर देव | (b) धर्मेश |
| (c) सिंग बोंगा | (d) मरांग बुरु |

(xvi) Who wrote the play 'Bharat Durdasha' ? 2

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| (a) V.D. Savarkar | (b) Shyamji Krishna Varma |
| (c) Lokmanya Tilak | (d) Bhartendu Harishchandra |

'भारत दुर्दशा' नाटक किसने लिखा है ?

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| (a) वी.डी. सावरकर | (b) श्यामजी कृष्ण वर्मा |
| (c) लोकमान्य तिलक | (d) भारतेन्दु हरिश्चंद्र |



(xvii) In which session of Indian National Congress differences emerged among moderates and the extremists ? 2

- (a) Surat – 1907 (b) Madras – 1927
(c) Lahore – 1929 (d) Ahmedabad – 1921

भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के किस अधिवेशन में नरमपंथियों व चरमपंथियों में मतभेद उभरे ?

- (a) सूरत – 1907 (b) मद्रास – 1927
(c) लाहौर – 1929 (d) अहमदाबाद – 1921

(xviii) Where can you find the traditional settlement of the Cheras ? 2

- (a) Ranchi (b) Gumla
(c) Palamau (d) Dhanbad

चेरो के पारम्परिक निवास स्थान कहाँ पाए जाते हैं ?

- (a) राँची (b) गुमला
(c) पलामु (d) धनबाद

(xix) What is the name of youth dormitories of Mundas ? 2

- (a) Ghotul (b) Dhumkuria
(c) Giti Ora (d) Parha

मुण्डाओं के युवा गृह को क्या कहा जाता है ?

- (a) घोटुल (b) धुमकुड़ीया
(c) गीती ओरा (d) परहा

(xx) Who was the runner-up of 2019 Cricket World Cup ? 2

- (a) England (b) Australia
(c) South Africa (d) New Zealand

2019 के विश्व कप क्रिकेट का उपविजेता कौन था ?

- (a) इंग्लैण्ड (b) ऑस्ट्रेलिया
(c) दक्षिण अफ्रीका (d) न्यूजीलैण्ड

(xxi) The head of Military department during Akbar was called : 2

- (a) Diwan-i-Ala (b) Wazir
(c) Mirbakhshi (d) Qazi

अकबर काल में सेना विभाग का अध्यक्ष कहा जाता था :

- (a) दीवान-ए-आला (b) वजीर
(c) मीरबक्शी (d) काजी



(xxii) What is the unit of astronomical distance ?

2

- | | |
|----------------|--------------|
| (a) Light year | (b) Angstrom |
| (c) Weber | (d) Lux |

खगोलीय दूरी की इकाई क्या है ?

- | | |
|-----------------|----------------|
| (a) प्रकाश वर्ष | (b) एंगस्ट्राम |
| (c) वेबर | (d) लक्स |

(xxiii) B.C.G. immunisation is for

2

- | | |
|----------------|------------------|
| (a) Measles | (b) Tuberculosis |
| (c) Diphtheria | (d) Leprosy |

बी.सी.जी. (B.C.G.) टीकाकरण है :

- | | |
|----------------|------------|
| (a) मीजल्स | (b) तपेदिक |
| (c) डीप्थेरीया | (d) कुष्ठ |

(xxiv) The orbital period of planet Jupiter is about

2

- | | |
|-----------------|------------------|
| (a) 11.86 years | (b) 29.50 years |
| (c) 84.00 years | (d) 164.80 years |

बृहस्पति ग्रह की अक्षीय अवधि है, लगभग

- | | |
|----------------|-----------------|
| (a) 11.86 वर्ष | (b) 29.50 वर्ष |
| (c) 84.00 वर्ष | (d) 164.80 वर्ष |

(xxv) Raja Rammohan Roy was editor of

2

- | |
|--|
| (a) Samvad Kaumudi |
| (b) Mirat-Ul-Akhbar |
| (c) Samvad Kaumudi and Mirat-Ul-Akhbar |
| (d) None of these |

राजा राममोहन रॉय किन पत्रों के संपादक थे ?

- | |
|------------------------------------|
| (a) संवाद कौमुदी |
| (b) मिरात-उल-अखबार |
| (c) संवाद कौमुदी और मिरात-उल-अखबार |
| (d) इनमें से कोई नहीं |