PSC Physical Education Teacher - Hs - Malayalam - Education Examination

Previous Year Question Paper

Exam Name: ***Physical Education Teacher - Hs - Malayalam - Education***

Date of Test : 05.01.2016

Question Paper Code: 002/2016

Medium of Questions: Malayalam

www.pscnet.in fb.com/pscnet.in

002/2016

Maximum : 100 marks

Time : 1 hour and 15 minutes

1. ആദ്യമായി പത്മശ്രീ ബഹുമതി ലഭിച്ച കായിക വിദ്യാഭ്യാസ പണ്ഡിതൻ ആരാണ്?
   - (A) ഡോ. അജ്മീർ സിംഗ്
   - (B) പ്രൊഫ. കരൺ സിംഗ്
   - (C) പ്രൊഫ. എസ്. ശ്രീവത്സൻ
   - (D) ഡോ. പി.എം. ജോസഫ്

2. ഇന്ത്യയിലെ ആദ്യത്തെ കായിക വിദ്യാഭ്യാസ പരിശീലന സ്ഥാപനം ഏത്?
   - (A) വൈ.എം.സി.എ. കോളേജ് ഓഫ് ഫിസിക്കൽ എജ്യുക്കേഷൻ, മദ്രാസ്
   - (B) എൽ.സി.പി.ഇ. ഗ്വോളിയർ
   - (C) ഗവൺമെന്റ് കോളേജ് ഓഫ് ഫിസിക്കൽ എജ്യുക്കേഷൻ, കോഴിക്കോട്
   - (D) യൂണിവേഴ്സിറ്റി കോളേജ് ഓഫ് ഫിസിക്കൽ എജ്യുക്കേഷൻ, കാരൈക്കുടി

3. അന്താരാഷ്ട്ര ഒളിമ്പിക് കമ്മിറ്റിയുടെ ആസ്ഥാനം എവിടെ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു?
   - (A) ബാസൽ
   - (B) ലോസ്സന്നെ
   - (C) ഹവാന
   - (D) മെൽബൺ

4. നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സ്പോർട്സ് സ്ഥാപിതമായത് ഏതു വർഷം?
   - (A) 1972
   - (B) 1983
   - (C) 1961
   - (D) 1960

5. കേരളത്തിൽ നടപ്പിലാക്കിയ ചീഫ് മിനിസ്റ്റേഴ്സ് ഫിസിക്കൽ ഫിറ്റ്നസ്സ് പ്രോഗ്രാം ലക്ഷ്യം വെച്ചത് എന്ത്?
   - (A) കേരളത്തിലെ കായിക അദ്ധ്യാപകരുടെ കായിക ക്ഷമത അളക്കാൻ
   - (B) കേരളത്തിലെ സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ കായിക ക്ഷമത അളക്കാൻ
   - (C) കേരളത്തിലെ കോളേജ് വിദ്യാർത്ഥികളുടെ കായിക ക്ഷമത അളക്കാൻ
   - (D) കേരളത്തിലെ നവജാത ശിശുക്കളുടെ കായിക ക്ഷമത അളക്കാൻ

6. കായിക വിദ്യാഭ്യാസ പ്രക്രിയയുടെ ഏറ്റവും അടിസ്ഥാനപരമായ നാലു തലങ്ങൾ ഏവ?
   - (A) ശാരീരികം, മാനസികം, സൃഷ്ടിപരം, സാഹസികം
   - (B) ശാരീരികം, ആത്മീയം, മത്സരപരം, സാഹസികം
   - (C) ശാരീരികം, മാനസികം, സാമൂഹ്യം, വൈകാരികം
   - (D) ശാരീരികം, ആത്മീയം, വിദ്യാഭ്യാസപരം, സാഹസികം

7. ആരുടെ ജന്മദിനമാണ് ഇന്ത്യൻ ദേശീയ കായിക ദിനമായി ആചരിക്കുന്നത്?
   - (A) സച്ചിൻ തെൻഡുൽക്കർ
   - (B) രൂപ് സിംഗ്
   - (C) ധ്യാൻ ചന്ദ്
   - (D) കപിൽ ദേവ്

PSCNET.in

Join PSC WhatsApp Broadcast List : 90747 20773

8. ഇലക്ട്രോ മയോഗ്രാം ശരീരത്തിലെ എന്തിന്റെ പ്രവർത്തനം വിശകലനം ചെയ്യാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു?
   (A) പേശികളുടെ പ്രവർത്തനം
   (B) തലച്ചോറിലെ വൈദ്യുതി തരംഗങ്ങളിലെ വ്യതിയാനം
   (C) ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം
   (D) നാഡീവ്യൂഹത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം

9. ഒരു പഠന പ്രക്രിയയെ ഗ്രാഫിലൂടെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നതിനെ എന്തു വിളിക്കുന്നു?
   (A) അദ്ധ്യാപന വക്രം
   (B) പഠന പ്രക്രിയ
   (C) പഠന വക്രം
   (D) പരി വക്രം

10. ജീവജാലങ്ങളിലെ യാന്ത്രിക തത്ത്വങ്ങളുടെ പ്രയോഗത്തെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുന്ന ശാസ്ത്രശാഖയാണ് :
   (A) കിൻസ്യോളജി
   (B) ഫിസിയോളജി
   (C) ബയോമെക്കാനിക്സ്
   (D) മൂവ്മെന്റ് സയൻസ്

11. ഭിന്നശേഷിയുള്ള കുട്ടികൾക്കു നൽകുന്ന കായിക വിദ്യാഭ്യാസ പരിപാടിയെ എന്തു വിളിക്കുന്നു?
   (A) സ്പെഷ്യൽ ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ
   (B) അഡാപ്റ്റഡ് ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ
   (C) മോഡിഫൈഡ് ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ
   (D) ഇംപ്രൊവൈസ്ഡ് ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ

12. ശാരീരിക അഭ്യാസങ്ങളിലൂടെ മനസ്സിനേയും ശരീരത്തേയും കുറ്റമറ്റതാക്കുന്ന യോഗ ശാഖയാണ് :
   (A) കർമ്മ യോഗ
   (B) ജ്ഞാന യോഗ
   (C) ഭക്തി യോഗ
   (D) ഹത യോഗ

13. നെഞ്ചിലെ പേശികളെ കരുത്തുറ്റതാക്കാൻ ബാഹ്യമായി ഭാരം ഉപയോഗിച്ചുള്ള ഒരു ശാരീരിക അഭ്യാസ മുറയാണ് :
   (A) ഷോൾഡർ പ്രസ്സ്
   (B) ഗുഡ് മോണിങ്ങ് എക്സർസൈസ്
   (C) മിലിറ്ററി പ്രസ്സ്
   (D) ബെഞ്ച് പ്രസ്സ്

14. ബാഹ്യമായി ഭാരമുപയോഗിച്ച് കരുത്തുകൂട്ടുന്ന പരിശീലന പരിപാടിയിൽ പൊതുവായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു 'വാമിങ്ങ് അപ്' അഭ്യാസമുറ താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതാണ്?
   (A) ഗുഡ് മോണിങ്ങ് എക്സർസൈസ്
   (B) അപ് റൈറ്റ് റോവിങ്ങ്
   (C) ഫുൾ സ്ക്വാട്ട്
   (D) ഷോൾഡർ പ്രസ്സ്

15. 'വിങ്സ് മസിൽസ്' എന്നു പരക്കെ അറിയപ്പെടുന്ന ശരീര മേൽഭാഗത്തെ വശങ്ങളിലെ പേശികളുടെ ശാസ്ത്രീയ നാമമെന്ത്?
   (A) ട്രൈസെപ്പ്
   (B) പെക്റ്റൊറാലിസ് മേജർ
   (C) ട്രപീസിയസ്
   (D) ലാറ്റിസ്മസ് ഡോർസി

Join PSC WhatsApp Broadcast List : 90747 20773

PSCNET.in

16. ഒരാളുടെ അസ്ഥികളുടെ ആകെ ഭാരം അയാളുടെ ശരീരത്തിന്റെ മൊത്തം ഭാരത്തിന്റെ എത്ര ശതമാനം ആയിരിക്കും?

(A) 12-15%
(B) 20-23%
(C) 7-10%
(D) 28-31%

17. ഒരേ പോലെയുള്ള ഘടന സവിശേഷതകളോടെ ശരീരത്തിലെ ഏതെങ്കിലും പ്രത്യേക പ്രവർത്തനം നിർവ്വഹിക്കുന്ന കോശങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തെ എന്തു വിളിക്കുന്നു?

(A) നാഡികൾ
(B) പേശികൾ
(C) കലകൾ
(D) തന്തുക്കൾ

18. 'ആൾ ഓർ നൺ' നിയമം ഏതു തരം പേശികളുടെ പ്രവർത്തനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു?

(A) വൊളന്ററി പേശികൾ
(B) ഇൻവൊളന്ററി പേശികൾ
(C) ഹൃദയ പേശികൾ
(D) ശ്വാസകോശ പേശികൾ

19. കോശത്തിലെ ഏതു ഘടനെയെയാണ് അതിന്റെ 'പവർഹൗസെ'ന്നു വിളിക്കുന്നത്?

(A) മൈറ്റോകോൺഡ്രിയ
(B) എൻഡോപ്ലാസ്മിക് റെട്ടിക്കുലം
(C) ലിസോസോം
(D) സെൻട്രിയോൾസ്

20. ശരീരത്തിലെ ഏറ്റവും നീളം കൂടിയ അസ്ഥിയേത്?

(A) തോളെല്ല്
(B) തുടയെല്ല്
(C) വാരിയെല്ല്
(D) നട്ടെല്ല്

21. ക്രയോതെറാപ്പി എന്നാൽ :

(A) ചൂടു ജലം ഉപയോഗിച്ചുള്ള ചികിത്സ
(B) ആവി ഉപയോഗിച്ചുള്ള ചികിത്സ
(C) വൈദ്യുതി ഉപയോഗിച്ചുള്ള ചികിത്സ
(D) ഐസ് ഉപയോഗിച്ചുള്ള ചികിത്സ

22. ശരീരത്തിനാവശ്യമായ ഊർജ്ജത്തിന്റെ പ്രാഥമിക സ്രോതസ്സ് ഏതാണ്?

(A) കൊഴുപ്പ്
(B) അന്നജം
(C) മാംസ്യം
(D) മൂലകങ്ങൾ

23. രാമചന്ദ്ര ഗുഹ ഏതു നിലയിലാണ് പ്രശസ്തൻ?

(A) ചരിത്രപണ്ഡിതനായ ക്രിക്കറ്റ് എഴുത്തുകാരൻ
(B) കായിക ലേഖകൻ
(C) കായിക ഭരണാധികാരി
(D) കായിക ശാസ്ത്ര ഗവേഷകൻ

24. വിദ്യാലയങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന കായിക അദ്ധ്യാപകർ താഴെ പറയുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏറ്റവും പ്രാധാന്യം നൽകേണ്ടത് ഏതിനാണ്?

(A) കായിക മത്സരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിന്
(B) അച്ചടക്കത്തിനും ക്ലാസ്സുകൾ മുടങ്ങാതെ നടത്തുന്നതിനും
(C) മത്സരാധിഷ്ഠിത കായിക പരിശീലനത്തിന്
(D) കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യത്തിനും, കായിക ക്ഷമതയ്ക്കും, നാഡീ-പേശി ഏകോപനത്തിനും, വളർച്ചയ്ക്കും, വികാസത്തിനും

Join PSC WhatsApp Broadcast List : 90747 20773

25. ഒരു വ്യക്തിയുടെ വളർച്ചയുടെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ എത്ര വയസ്സുമുതൽ എത്ര വയസ്സുവരെയുള്ള ഘട്ടത്തെയാണ് കൗമാരം എന്നു വിളിക്കുന്നത്?
   (A) 5 മുതൽ 10 വരെ
   (B) 13 മുതൽ 19 വരെ
   (C) 2 മുതൽ 9 വരെ
   (D) ജനനം മുതൽ 14 വയസ്സു വരെ

26. പ്രാഥമിക സംഘത്തിന്റെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട സവിശേഷത :
   (A) വ്യവഹാരങ്ങളിൽ അധിഷ്ഠിതമായ ബന്ധം
   (B) തീവ്രമായ അടുപ്പത്തിന്റെ അഭാവം
   (C) ഔപചാരികത
   (D) മുഖാഭിമുഖ ബന്ധം

27. ഒരു കായിക സാഹചര്യത്തിലെ പെരുമാറ്റത്തേയും പെരുമാറ്റത്തിന് കാരണമായേക്കാവുന്ന പ്രക്രിയകളേയും സംബന്ധിച്ചുള്ള ശാസ്ത്രശാഖയാണ് :
   (A) കായിക സാമൂഹ്യശാസ്ത്രം
   (B) കായിക മനഃശാസ്ത്രം
   (C) ശരീര ഘടനാ ശാസ്ത്രം
   (D) മസ്തിഷ്ക പ്രവർത്തന ശാസ്ത്രം

28. മാനസികമായി ഭിന്നശേഷിയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് കായിക വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാൻ അവസരമൊരുക്കേണ്ടതിന്റെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കാരണമേത്?
   (A) വിനോദത്തിൽ നിന്നും ആനന്ദം ലഭ്യമാക്കാൻ
   (B) പെരുമാറ്റ ചികിത്സയുടെ ഭാഗമായി പെരുമാറ്റ പരിവർത്തനത്തിന്
   (C) ജീവിതത്തിന് അർത്ഥവും വ്യാപ്തിയും നൽകാൻ
   (D) കായിക മത്സരങ്ങളെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചും മനസ്സിലാക്കുന്നതിന്

29. ശിശുക്കളുടെ പെരുമാറ്റത്തിന്റെ പ്രധാനപ്പെട്ട സവിശേഷത എന്ത്?
   (A) ബാഹ്യ കേന്ദ്രീകൃതം
   (B) സ്വയം കേന്ദ്രീകൃതം
   (C) സംവേദനാധിഷ്ഠിതം
   (D) സാമൂഹ്യ കേന്ദ്രീകൃതം

30. ക്ലാസ്സിക്കൽ കണ്ടീഷനിങ്ങിന്റെ ഉപജ്ഞാതാവും നോബൽ സമ്മാന ജേതാവുമായ ശരീരപ്രവർത്ത ശാസ്ത്രജ്ഞൻ :
   (A) ഇവാൻ പാവ്‌ലോവ്
   (B) കോഫ്ക
   (C) തോറൈൻഡിക്
   (D) ജാമി പിനേഡ

31. അസറ്റയിൽ കോളിൻ എന്താണ്?
   (A) ഒരു പ്രത്യേക തരം കോശം
   (B) മസ്തിഷ്കത്തിലെ ഒരു ഘടന
   (C) ചലനം സാധ്യമാക്കുന്ന നാഡീകോശവും പേശിയും തമ്മിൽ ആശയവിനിമയത്തിനുള്ള രാസവസ്തു
   (D) രക്തപര്യയനം വേഗത്തിലാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന രാസവസ്തു

Join PSC WhatsApp Broadcast List : 90747 20773

32. പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന കൃത്രിമ ശ്വസന രീതിയുടെ ഉപജ്ഞാതാവാര്?
    - (A) ഡോ. വില്യം ഹോസ്
    - (B) ഡോ. തോമസ് കോഗൻ
    - (C) ഡോ. ഇയാൻ ഫെയർവെതർ
    - (D) ഡോ. ഡേവിഡ് വൈറ്റ്

33. താഴെ പറയുന്നവയിൽ കായിക മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കേണ്ടതിന് ആവശ്യമായ ആന്തരിക പ്രചോദനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഏറ്റവും പ്രധാന ഘടകമേത്?
    - (A) പ്രശസ്തി
    - (B) പണം
    - (C) അംഗീകാരം
    - (D) സംതൃപ്തി

34. ആൽബർട്ട് ബന്തൂരയുടെ നാമം എന്തുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു?
    - (A) അന്താരാഷ്ട്ര ഫുട്ബോൾ
    - (B) കായിക ഹൃദയം
    - (C) ആധുനിക ഒളിമ്പിക്സ്
    - (D) അനുകരണ പഠനം

35. താഴെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതിൽ ഏതാണ് ഒരാളുടെ കായിക ക്ഷമത അളക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും എളുപ്പവും വിശ്വാസയോഗ്യവുമായ മാർഗ്ഗം?
    - (A) വിശ്രമസമയത്തെ ശ്വസനക്രമത്തിന്റെ തോത്
    - (B) വിശ്രമസമയത്തെ ഹൃദയമിടിപ്പിന്റെ തോത്
    - (C) കായിക പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്ന സമയത്തെ ശ്വസനക്രമത്തിന്റെ തോത്
    - (D) കായികപ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്ന സമയത്തെ ഹൃദയമിടിപ്പിന്റെ തോത്

36. ബി.എം.ഐ. എന്നത് എന്തിനെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നു?
    - (A) ബോഡി മെയ്ഡ് ഇൻഡക്സ്
    - (B) ബോഡി മൊബിലിറ്റി ഇൻഡക്സ്
    - (C) ബെഞ്ച് മാർക്ക് ഇൻഡക്സ്
    - (D) ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ്

37. താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഒരു താരത്തിന്റെ കായിക പ്രകടനത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിൽ ഏറ്റവും അധികം നേരിട്ട് സ്വാധീനിക്കുന്ന രണ്ട് ഘടകങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?
    - (A) കളി നിയന്ത്രണവും അനുബന്ധ സൗകര്യങ്ങളും
    - (B) പരിശീലകനും പരിശീലന രീതികളും
    - (C) അദ്ധ്വാന ഭാരവും അതിന്റെ ക്ഷീണത്തിൽ നിന്നുള്ള പൂർണ്ണമായ മുക്തിയും
    - (D) കായിക ഭരണവും നയങ്ങളും

38. ഒരു പരിശീലന ചക്രത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന മൂന്നു ഘട്ടങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?
    - (A) ആമുഖ ഘട്ടം, മത്സര ഘട്ടം, വിശ്രമ ഘട്ടം
    - (B) തയ്യാറെടുപ്പു ഘട്ടം, പരിവർത്തന ഘട്ടം, വിശ്രമ ഘട്ടം
    - (C) ആമുഖ ഘട്ടം, തയ്യാറെടുപ്പു ഘട്ടം, പരിവർത്തന ഘട്ടം
    - (D) തയ്യാറെടുപ്പു ഘട്ടം, മത്സര ഘട്ടം, പരിവർത്തന ഘട്ടം

39. 'സ്പീഡ് പ്ലേ' എന്നർത്ഥം വരുന്ന പരിശീലന രീതി ഏതാണ്?
    - (A) സർക്യൂട്ട് പരിശീലനം
    - (B) ഫാർട്ട്ലെക് പരിശീലനം
    - (C) ഇന്റർവെൽ പരിശീലനം
    - (D) സ്റ്റേഷൻ പരിശീലനം

Join PSC WhatsApp Broadcast List : 90747 20773

40. ഐസോ കൈനറ്റിക് അഭ്യാസമുറയുടെ ഉപജ്ഞാതാവാര്?

(A) സർ ഐസക് ന്യൂട്ടൻ
(B) ഹാരിസൺ ക്ലാർക്ക്
(C) ജെ.ജെ. പെറിൻ
(D) ഹർദയാൽ സിംഗ്

41. ശരീര വഴക്കവും കരുത്തും വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ സാധാരണയായി ഉപകരണങ്ങളില്ലാതെ ചെയ്യുന്ന അഭ്യാസമുറയാണ് :

(A) കലിസ്തനിക്സ്
(B) പ്ലയോമെട്രിക്സ്
(C) ട്രയാത്‌ലൺ
(D) റിതമിക് സ്റ്റെപ്പിങ്

42. ഒരു അത്‌ലറ്റിക് മീറ്റിന്റെ നടത്തിപ്പിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഉത്തരവാദിത്തം വഹിക്കുന്ന മീറ്റ് ഒഫിഷ്യൽ ആരാണ്?

(A) ഡയറക്ടർ ഓഫ് ദി മീറ്റ്
(B) ചീഫ് ഓഫ് ഒഫിഷ്യൽസ്
(C) മീറ്റ് സൂപ്രണ്ട്
(D) മാനേജർ ഓഫ് ദി മീറ്റ്

43. വർദ്ധിത ക്ഷീണമില്ലാതെ അതാതു ദിവസങ്ങളിലെ വിവിധ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തു തീർക്കുവാനുള്ള ഒരാളുടെ കഴിവാണ് അയാളുടെ :

(A) കർത്തവ്യബോധം
(B) ആരോഗ്യം
(C) കായിക ക്ഷമത
(D) പ്രവർത്തന ക്ഷമത

44. ഒരു ഉദ്ദീപനത്തോട് കാര്യക്ഷമമായും ഏറ്റവും വേഗത്തിലും പ്രതികരിക്കാനുള്ള കഴിവിനെ എന്തു വിളിക്കുന്നു?

(A) ലോകോമോട്ടർ എബിലിറ്റി
(B) റിയാക്ഷൻ എബിലിറ്റി
(C) ആക്സിലറേഷൻ എബിലിറ്റി
(D) കോർഡിനേഷൻ എബിലിറ്റി

45. ഉയർന്ന ചാലക വേഗം ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കാനുള്ള ന്യൂറോ-മസ്കുലർ സിസ്റ്റത്തിന്റെ കഴിവിനെ എന്തു വിളിക്കുന്നു?

(A) സ്പീഡ് എൻഡ്യുറൻസ്
(B) മാക്സിമം സ്ട്രെങ്ത്ത്
(C) എക്സ്പ്ലോസീവ് സ്ട്രെങ്ത്ത്
(D) ലോകോമോട്ടോർ എബിലിറ്റി

46. കായിക പരിശീലനത്തിൽ അദ്ധ്വാന ഭാരവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട 'വോളിയം' എന്തിനെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നു?

(A) പരിശീലനത്തിന്റെ തീവ്രതയെ
(B) പരിശീലനത്തിന്റെ മൊത്തം സമയത്തെ
(C) പരിശീലനത്തിന്റെ തുടർച്ചയെ
(D) പരിശീലനത്തിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന മൊത്തം അദ്ധ്വാനത്തെ

47. താഴെ പറയുന്നവയിൽ ദീർഘദൂരം ഓടുന്ന ഒരു കായികതാരത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമായ കഴിവെന്താണ്?

(A) സ്പീഡ് എൻഡ്യൂറൻസ്
(B) അയ്റോബിക് കപ്പാസിറ്റി
(C) അനറോബിക് കപ്പാസിറ്റി
(D) സ്ട്രെങ്ത്ത് എൻഡ്യൂറൻസ്

Join PSC WhatsApp Broadcast List : 90747 20773

48. ഓരോ പരിശീലന വേളയിലും അദ്ധ്വാന ഭാരം കൂട്ടുന്ന തരത്തിലുള്ള പരിശീലന രീതിയെ എന്തു വിളിക്കുന്നു?
   (A) സ്റ്റെപ്പ് ലോഡ് മെത്തേഡ്
   (B) പ്രോഗ്രസ്സീവ് ലോഡ് മെത്തേഡ്
   (C) ലീനിയർ ലോഡ് മെത്തേഡ്
   (D) ഓവർലോഡ് മെത്തേഡ്

49. നേരത്തെ നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ട അഭ്യാസമുറകളെ ഒന്നിനു പുറകെ ഒന്നായി തുടർച്ചയായി ചെയ്യുന്ന പരിശീലന രീതിയാണ് :
   (A) സ്റ്റേഷൻ ട്രെയിനിംഗ്
   (B) സർക്യൂട്ട് ട്രെയിനിംഗ്
   (C) സെറ്റ് ട്രെയിനിംഗ്
   (D) പ്രോഗ്രസ്സീവ് ട്രെയിനിംഗ്

50. 'കപ്ലിങ്ങ് എബിലിറ്റി' എന്നാൽ എന്ത്?
   (A) വേറ്റൊരാളുമായി ചേർന്നു കളിക്കാനുള്ള കഴിവ്
   (B) രണ്ടു വ്യത്യസ്ത കഴിവുകളെ കൂട്ടി ചേർക്കാനുള്ള കഴിവ്
   (C) വ്യത്യസ്ത സാഹചര്യങ്ങളുമായി ഇഴുകി ചേരാനുള്ള കഴിവ്
   (D) ശരീരത്തിലെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളുടെ ചലനങ്ങൾ തമ്മിൽ സംയോജിപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവ്

51. രാജ്യത്തെ ഗോത്രവർഗ്ഗ മേഖലകളിൽ നിന്നും, ഗ്രാമങ്ങളിൽ നിന്നും, തീരദേശമേഖലകളിൽ നിന്നും സ്വാഭാവികമായ കഴിവുള്ള ചെറുപ്പക്കാരായ കായിക താരങ്ങളെ കണ്ടെത്തി മെച്ചപ്പെട്ട പരിശീലനവും സൗകര്യങ്ങളും നൽകി അവരെ മികച്ച കായികതാരങ്ങളായി വളർത്തിയെടുക്കുന്ന സ്പോർട്സ് അതോറിറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യയുടെ പ്രത്യേക പരിശീലന പരിപാടിയാണ് :
   (A) സെന്റർ ഓഫ് എക്സലൻസ് സ്കീം
   (B) സായ് ട്രെയിനിംഗ് സെന്റേഴ്സ് (centers) സ്കീം
   (C) നാഷണൽ സ്പോർട്സ് ടാലന്റ് കൺടെസ്റ്റ് സ്കീം
   (D) സ്പെഷ്യൽ ഏരിയ ഗെയിംസ് സ്കീം

52. സ്പോർട്സ് അതോറിറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യയുടെ അദ്ധ്യക്ഷനായി തെരെഞ്ഞടുക്കപ്പെടുന്നത് ആരാണ്?
   (A) ഇന്ത്യൻ പ്രസിഡന്റ്
   (B) ഇന്ത്യൻ പ്രധാനമന്ത്രി
   (C) കേന്ദ്രത്തിലെ കായിക മന്ത്രി
   (D) കേന്ദ്ര ഗവണ്മെന്റ് നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ഒരു പ്രശസ്ത കായിക താരം

53. സ്പോർട്സ് അതോറിറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യ സ്ഥാപിതമായ വർഷമേത്?
   (A) 1961
   (B) 1975
   (C) 1984
   (D) 1979

54. അർജ്ജുന അവാർഡ് ജേതാക്കൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന സമ്മാനങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
   (A) രണ്ടു ലക്ഷം രൂപയും അർജ്ജുനന്റെ ഓട്ടു ശില്പവും ബഹുമതി പത്രവും
   (B) അഞ്ചു ലക്ഷം രൂപയും അർജ്ജുനന്റെ ഓട്ടു ശില്പവും ബഹുമതി പത്രവും
   (C) മൂന്നു ലക്ഷം രൂപയും അർജ്ജുനന്റെ ഓട്ടു ശില്പവും ബഹുമതി പത്രവും
   (D) ഒരു ലക്ഷം രൂപയും അർജ്ജുനന്റെ ഓട്ടു ശില്പവും ബഹുമതി പത്രവും

Join PSC WhatsApp Broadcast List : 90747 20773

55. താഴെ പറയുന്നവരിൽ ഏഷ്യൻ ഗെയിംസിൽ മെഡൽ നേടിയിട്ടും അർജ്ജുന അവാർഡ് ലഭിക്കാതിരുന്നത് ആർക്ക്?

(A) കെ.കെ. പ്രേമചന്ദ്രൻ
(B) മേഴ്സി കുട്ടൻ
(C) ടി.സി. യോഹന്നാൻ
(D) പത്മിനി തോമസ്

56. ദ്രോണാചാര്യ അവാർഡ് സ്ഥാപിതമായത് ഏതു വർഷം?

(A) 1961
(B) 1975
(C) 1983
(D) 1985

57. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവരിൽ ആർക്കാണ് അർജ്ജുന, ദ്രോണാചാര്യ, രാജീവ് ഗാന്ധി ഖേൽ രത്ന, പത്മശ്രീ, പത്മഭൂഷൺ തുടങ്ങിയ അവാർഡുകൾ എല്ലാം ലഭിച്ചിരിക്കുന്നത്?

(A) പി.ടി. ഉഷ
(B) പുല്ലേല ഗോപി ചന്ദ്
(C) കപിൽ ദേവ്
(D) ശ്യാം സുന്ദർ റാവു

58. ആദ്യത്തെ 'രാജീവ് ഗാന്ധി ഖേൽ രത്ന' ജേതാവാര്?

(A) വിശ്വനാഥൻ ആനന്ദ്
(B) കപിൽ ദേവ്
(C) രവി ശാസ്ത്രി
(D) ധൻരാജ് പിള്ള

59. ട്രാക്ക് ആന്റ് ഫീൽഡിൽ ആദ്യ ദ്രോണാചാര്യ അവാർഡ് ലഭിച്ചതാർക്ക്?

(A) ഒ.എം. നമ്പ്യാർ
(B) പ്രൊഫ. കരൺ സിംഗ്
(C) ഇല്യാസ് ബാബർ
(D) ഹർഗോവിന്ദ് സിംഗ് സാന്ധു

60. ദ്രോണാചാര്യ അവാർഡ് ലഭിച്ച ഇന്ത്യയിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന വിദേശപരിശീലകൻ ആര്?

(A) ഇല്ല്യാസ് ബാബർ
(B) മൈക്കൽ ഫെരേര
(C) ബി.ഐ. ഫെർണാണ്ടസ്
(D) കെൻ ബോസൻ

61. അന്താരാഷ്ട്ര ഒളിമ്പിക് കമ്മിറ്റിയുടെ ആദ്യ പ്രസിഡന്റ് ആര്?

(A) പിയറി ഡി ക്യൂബർട്ടിൻ
(B) ഡോ. വില്ല്യം പെന്നി ബ്രൂക്ക്
(C) റോബർട്ട് ഡോവർ
(D) ഡെമത്രിയോസ് വികേലാസ്

62. പുരാതന ഒളിമ്പിക്സിന്റെ ഉദ്ദേശ്യമെന്തായിരുന്നു?

(A) കായിക താരങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള മത്സരം
(B) വിവിധ പട്ടണങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള കായിക മത്സരം
(C) ഗ്രീക്ക് ദേവനായ സിയൂസിനെ ആദരിക്കൽ
(D) പുരാതന ഗ്രീക്കിലെ കൊയ്ത്തുത്സവം

63. ആദ്യ ശൈത്യകാല ഒളിമ്പിക്സ് നടന്ന വർഷമേത്?

(A) 1924
(B) 1928
(C) 1936
(D) 1944

64. ഏറ്റവും കൂടുതൽ തവണ ഏഷ്യൻ ഗെയിംസിന് ആതിഥ്യമരുളിയ പട്ടണമേത്?

(A) ബാങ്കോക്ക്
(B) ജക്കാർത്ത
(C) ന്യൂഡൽഹി
(D) ടെഹ്റാൻ

Join PSC WhatsApp Broadcast List : 90747 20773

65. ദക്ഷിണ കൊറിയയിലെ ഇഞ്ചിയോണിൽ നടന്ന ഏഷ്യൻ ഗെയിംസിൽ എത്ര രാജ്യങ്ങൾ പങ്കെടുത്തു?

(A) 40
(B) 55
(C) 45
(D) 50

66. "ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിൽ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സിന്റെ സൃഷ്ടിയാണ് വിദ്യാഭ്യാസം" ഇതു പറഞ്ഞതാര്?

(A) അരിസ്റ്റോട്ടിൽ
(B) സ്വാമി വിവേകാനന്ദ
(C) പെസ്റ്റലോസി
(D) മഹാത്മാഗാന്ധി

67. താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏത് കായിക ഇനമാണ് ഇന്ത്യയിൽ ജന്മമെടുത്തത്?

(A) ഷട്ടിൽ ബാഡ്മിന്റൺ
(B) ഗോൾഫ്
(C) സെപാക്തക്ര
(D) ടെന്നിസ്

68. മുഗൾ ഭരണകാലത്ത് ഇന്ത്യയിൽ ഏറ്റവും പ്രചാരമുണ്ടായിരുന്ന കായിക വിനോദം ഏത്?

(A) ഗുസ്തി
(B) മുഷ്ടിയുദ്ധം
(C) മനുഷ്യനും മൃഗങ്ങളും തമ്മിലുള്ള മൽപ്പിടുത്തം
(D) പോളോ

69. പുരാതന ഗ്രീസിലെ സ്പാർട്ടയിലെ കായിക വിദ്യാഭ്യാസ പരിപാടിയുടെ അടിസ്ഥാനപരമായ ലക്ഷ്യമെന്തായിരുന്നു?

(A) കായിക വിനോദങ്ങളിലെ മികവ്
(B) ആരോഗ്യമുള്ള വ്യക്തികൾ
(C) പട്ടാളപരമായ മികവ്
(D) സാമൂഹ്യ ഐക്യം

70. ദീപശിഖ പ്രയാണത്തിനു മുന്നോടിയായി ഒളിമ്പിക് ദീപശിഖ തെളിയിക്കുന്നത് എവിടെ വെച്ചാണ്?

(A) ടെംബിൾ ഓഫ് സിയുസ്
(B) ടെംബിൾ ഓഫ് ഒളിംപിയ
(C) ടെംബിൾ ഓഫ് ഹേര
(D) ടെംബിൾ ഓഫ് ഹെറാകിൾസ്

71. നാഷണൽ ഫിസിക്കൽ എഫിഷ്യൻസി ഡ്രൈവിലെ ഏറ്റവും ബുദ്ധിമുട്ടേറിയ ടെസ്റ്റ് ഏത്?

(A) വൺ സ്റ്റാർ ടെസ്റ്റ്
(B) ആൾ സ്റ്റാർ ടെസ്റ്റ്
(C) റ്റു സ്റ്റാർ ടെസ്റ്റ്
(D) ത്രീ സ്റ്റാർ ടെസ്റ്റ്

72. കായിക വിദ്യാഭ്യാസ അദ്ധ്യയന ആസൂത്രണത്തിൽ 'ലീഡ് അപ് ആക്റ്റിവിറ്റി'ക്കുള്ള പങ്കെന്ത്?

(A) കളിയിലൂടെ ആനന്ദം ലഭിക്കുന്നതിന്
(B) മത്സരത്തിലെ യഥാർത്ഥ സാഹചര്യത്തിനനുസരിച്ച് പഠിച്ച ഭാഗം ഉപയോഗിക്കാൻ പഠിതാവിനെ തയ്യാറാക്കൽ
(C) പഠിച്ച ഭാഗം തുടർച്ചയായി പരിശീലിക്കുന്നതിന്
(D) പഠിച്ച ഭാഗം മറന്നു പോകാതിരിക്കാൻ

73. ഒരു ഡബിൾ നോക്ക് ഔട്ട് ടൂർണ്ണമെന്റിൽ എത്ര മത്സരങ്ങളുണ്ടാകുമെന്നു കണ്ടുപിടിക്കാനുള്ള സൂത്രവാക്യമാണ് :

(A) $(n-1) \times 2$
(B) $(2n-1)$
(C) $(n-2) \times 2$
(D) $(2n-2)$

Join PSC WhatsApp Broadcast List : 90747 20773

PSCNET.in

74. താഴെ പറയുന്നവയിൽ മത്സരക്രമം എഴുതിയുണ്ടാക്കുന്നതിൽ അവലംബിക്കുന്ന ഒരു രീതിയേത്?
(A) ഏണിപ്പടി രീതി
(B) വൃത്താകൃതി രീതി
(C) നേർരേഖ രീതി
(D) വക്ര രീതി

75. മത്സരത്തിനുശേഷമുള്ള 'കൂളിങ്ങ് ഡൗൺ' അഭ്യാസ മുറകളുടെ ഉദ്ദേശ്യമെന്ത്?
(A) ശരീര പ്രവർത്തനത്തെ സാധാരണ നിലയിലേക്കെത്തിക്കാൻ
(B) മത്സരത്തിന്റെ ക്ഷീണമകറ്റാൻ
(C) ശരീര വഴക്കത്തിന്
(D) പരിക്കുകൾ ഒഴിവാക്കാൻ

76. താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതാണ് കളിക്കളത്തിനായി സ്ഥലം തെരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഏറ്റവും പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന ഘടകം :
(A) വാഹന സൗകര്യത്തിന്റെ ലഭ്യത
(B) നിരപ്പായ സ്ഥലത്തിന്റെ ലഭ്യത
(C) ക്ലാസ്സ് മുറികൾക്കടുത്തുള്ള സ്ഥലത്തിന്റെ ലഭ്യത
(D) ഉറച്ച മണ്ണിന്റെ ലഭ്യത

77. ആൾ ഇന്ത്യ കൗൺസിൽ ഓഫ് സ്പോർട്സിന്റെ ആദ്യത്തെ ചെയർമാൻ ആരായിരുന്നു?
(A) ഫീൽഡ് മാർഷൽ കെ. എം. കരിയപ്പ
(B) ഫീൽഡ് മാർഷൽ സാം മനേക് ഷാ
(C) മൗലാന അബ്ദുൾ കലാം ആസാദ്
(D) രാജ് കുമാരി അമൃത് കൗർ

78. 'ടേൺവെറൈൻ' പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ ഉപജ്ഞാതാവാര്?
(A) ഫ്രെഡറിക് ഗുട്സ്മുത്
(B) ഫ്രെഡറിക് ലുഡ്‌വിക് ജാൺ
(C) ഗിറൊലാമൊ മെർക്കുറിയൽ
(D) ഡോൺ ഫ്രാൻസിസ്കോ അമരോസ്

79. പെർ ഹെൻറിക് ലിങ്ങിന്റെ നാമം ഏതു രാജ്യത്തെ കായിക വിദ്യാഭ്യാസ ചരിത്രവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു?
(A) ജർമ്മനി
(B) റഷ്യ
(C) ഡെൻമാർക്ക്
(D) സ്വീഡൻ

80. ശൈശവത്തിലെ വളർച്ചയുടെ പരമ പ്രധാന ലക്ഷണമാണ് :
(A) ശരീരത്തിന്റെ വലുപ്പത്തിലുള്ള വർദ്ധന
(B) പക്വത പ്രാപിക്കൽ
(C) ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളിലെ ഉയർന്ന കാര്യക്ഷമത
(D) കളികളിൽ ഏർപ്പെടാനുള്ള വർദ്ധിത താല്പര്യം

Join PSC WhatsApp Broadcast List : 90747 20773

www.pscnet.in fb.com/pscnet.in

81. ഭാരതത്തിന്റെ ദേശീയ ഗാനം ഏത് ഭാഷയിലാണ് രചിച്ചത്?
(A) മറാത്തി
(B) ബംഗാളി
(C) കന്നഡ
(D) ഉറുദു

82. 1857-ലെ ഒന്നാം സ്വാതന്ത്ര്യസമരം പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ടതെവിടെ?
(A) മീററ്റ്
(B) കൽക്കട്ട
(C) ഇൻഡോർ
(D) കാൺപൂർ

83. ബംഗാൾ വിഭജനം നടത്തിയ വൈസ്രോയി ആരായിരുന്നു?
(A) വില്യം ബെന്റിക്
(B) വെല്ലസ്ലി
(C) റിപ്പൺ
(D) കഴ്സൺ

84. ഇന്ത്യയുടെ നവോത്ഥാന നായകൻ എന്നറിയപ്പെടുന്നത് ആര്?
(A) ദാദാഭായ് നവറോജി
(B) രാജാറാം മോഹൻ റോയ്
(C) വി.ഡി. സവർക്കർ
(D) രവീന്ദ്രനാഥ ടാഗോർ

85. ഗാന്ധിജി ദക്ഷിണാഫ്രിക്കയിൽ നിന്ന് ഇന്ത്യയിൽ തിരിച്ചെത്തിയ വർഷമേത്?
(A) 1915
(B) 1918
(C) 1921
(D) 1900

86. 1931 ലെ ഗുരുവായൂർ സത്യാഗ്രഹത്തിന്റെ വളണ്ടിയർ ക്യാപ്റ്റൻ ആരായിരുന്നു?
(A) സഹോദരൻ അയ്യപ്പൻ
(B) ഡോ. പൽപ്പു
(C) പി. കൃഷ്ണപിള്ള
(D) എ.കെ. ഗോപാലൻ

87. വാഗൺ ട്രാജഡി നടന്ന വർഷം :
(A) 1921
(B) 1919
(C) 1920
(D) 1935

88. ഇന്ത്യയിൽ വിവരാവകാശ നിയമം നിലവിൽ വന്ന വർഷം :
(A) 2000
(B) 1998
(C) 2005
(D) 2006

89. ലോകസഭാ അംഗമാകാൻ വേണ്ട കുറഞ്ഞ പ്രായം എത്ര?
(A) 18
(B) 21
(C) 30
(D) 25

90. ഭരതനാട്യത്തിന്റെ ജന്മദേശം എവിടെ?
(A) ഒറീസ്സ
(B) കേരളം
(C) തമിഴ്നാട്
(D) ആന്ധ്രാപ്രദേശ്

91. 1910 ൽ ശ്രീമൂലം സഭയിലേക്ക് നാമനിർദ്ദേശം ചെയ്യപ്പെട്ട സാമൂഹ്യ പരിഷ്ക്കർത്താവ് ആരാണ്?
(A) കെ. കേളപ്പൻ
(B) അയ്യൻകാളി
(C) സഹോദരൻ അയ്യപ്പൻ
(D) മന്നത്ത് പത്മനാഭൻ

Join PSC WhatsApp Broadcast List : 90747 20773

www.pscnet.in fb.com/pscnet.in

92. കേരളത്തിൽ ദൂരദർശൻ സംപ്രേഷണം തുടങ്ങിയത് ഏത് വർഷം?
(A) 1982
(B) 1985
(C) 1975
(D) 1990

93. ചട്ടമ്പിസ്വാമികളുടെ സമാധി സ്ഥലം എവിടെയാണ്?
(A) പെരുന്ന
(B) തിരൂർ
(C) പന്മന
(D) വർക്കല

94. ഈ വർഷത്തെ അർജ്ജുന പുരസ്കാരത്തിന് അർഹനായ മലയാളി ആര്?
(A) പി.ആർ. ശ്രീജേഷ്
(B) സഞ്ജു സാംസൺ
(C) എസ്. ശ്രീശാന്ത്
(D) ഐ.എം. വിജയൻ

95. ഇന്ത്യയേയും പാക്കിസ്ഥാനേയും വേർതിരിക്കുന്ന അതിർത്തി രേഖ ഏത്?
(A) മക് മോഹൻ രേഖ
(B) റാഡ്ക്ലിഫ് രേഖ
(C) വാഗാ അതിർത്തി
(D) അമൃത്സർ

96. 1964 ൽ സ്ഥാപിതമായ ബൊക്കാറോ സ്റ്റീൽ പ്ലാന്റ് ഏത് സംസ്ഥാനത്താണ് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്?
(A) ബീഹാർ
(B) ഛത്തീസ്ഗഢ്
(C) ബംഗാൾ
(D) ജാർഖണ്ഡ്

97. 2011 ലെ സെൻസസ് പ്രകാരം ഇന്ത്യയിൽ ജനസംഖ്യയിൽ മുന്നിട്ട് നിൽക്കുന്ന സംസ്ഥാനമേത്?
(A) മഹാരാഷ്ട്ര
(B) ഉത്തർപ്രദേശ്
(C) ആന്ധ്രാപ്രദേശ്
(D) കർണ്ണാടക

98. കേരളത്തിൽ നിന്ന് ആദ്യമായി ഫാൽക്കെ അവാർഡ് നേടിയത് ആര്?
(A) ജി. അരവിന്ദൻ
(B) ഷാജി എൻ. കരുൺ
(C) അടൂർ ഗോപാലകൃഷ്ണൻ
(D) പി. ഭാസ്കരൻ

99. കേരളത്തിന്റെ സാംസ്കാരിക തലസ്ഥാനം ഏത്?
(A) തൃശ്ശൂർ
(B) തിരുവനന്തപുരം
(C) കോഴിക്കോട്
(D) കൊച്ചി

100. സൈലന്റ് വാലിയിലൂടെ ഒഴുകുന്ന നദി ഏത്?
(A) ചാലിയാർ
(B) കുന്തിപ്പുഴ
(C) കേച്ചേരിപ്പുഴ
(D) പെരിയാർ

Join PSC WhatsApp Broadcast List : 90747 20773