

133/2023

Maximum : 100 marks

Time : 1 മണിക്കൂർ 30 മിനിട്ട്

1. കായിക മനഃശാസ്ത്രജ്ഞൻ വഹിക്കുന്ന പങ്ക് :
 - (A) മത്സരാഭ്യാസങ്ങളിലെ പ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്തുക
 - (B) മത്സരാഭ്യാസികളെ നിർദ്ദിഷ്ട വ്യായാമചിട്ടകൾ മുടക്കം കൂടാതെ പരിശീലിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുക
 - (C) മത്സരാഭ്യാസികളുടെ മാനസിക ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുക
 - (D) മുകളിൽ പറഞ്ഞവ എല്ലാം

2. കുട്ടികൾ കായികവിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് നിറുത്താതെ തുടരുവാനും വളരെ മികച്ച നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കാനും സാധിക്കുന്നത് :
 - (A) അവർ തന്നെ അവരവരുടെ അഭിരുചിക്ക് അനുയോജ്യം ആയ കായിക വിനോദം തെരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ
 - (B) രക്ഷിതാക്കൾ കുട്ടികൾക്കുവേണ്ടി ഒരു കായിക ഇനം തെരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ
 - (C) കായിക വിനോദങ്ങളുടെ പ്രയോജനവും മൂല്യവും അനുഭവത്തിലൂടെ സ്വയം മനസ്സിലാക്കുമ്പോൾ
 - (D) മുകളിൽ പറഞ്ഞവ എല്ലാം

3. മികച്ച നേട്ടങ്ങളും വിജയവും കൈവരിക്കുവാൻ ഒരു വ്യക്തിക്ക് അവന്റെ/അവളുടെ ശേഷികളിൽ ഉള്ള വിശ്വാസത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് :
 - (A) ശുഭാപ്തി വിശ്വാസം
 - (B) കാര്യക്ഷമത
 - (C) ആത്മവിശ്വാസം
 - (D) സ്വയം ക്രമീകരണം

4. പരാജയങ്ങളിൽ നിന്നും മടങ്ങി വരാനും വിജയത്തിന് വേണ്ടി വീണ്ടും പരിശ്രമം നടത്തുന്നതിനും ഉള്ള പാടവം :
 - (A) ആത്മസമർപ്പണം
 - (B) ഇച്ഛാശക്തി
 - (C) നിശ്ചയദാർഢ്യം
 - (D) പൂർവ്വസ്ഥിതി പ്രാപിക്കാനുള്ള നൈസർഗ്ഗിക കഴിവ്/ഉല്പത്തിഷ്ണുത

5. പരിശീലനത്തെ സംബന്ധിച്ച് മത്സരാഭ്യാസിയുടെ അഭിപ്രായം ആരായാതെ ഒരു കായിക പരിശീലകൻ/പരിശീലക സ്വന്തം തീരുമാനങ്ങൾ കൈക്കൊള്ളുന്നതരം നേതൃത്വം അറിയപ്പെടുന്നത് :
- (A) സമഗ്ര പരിശീലനം (ഹോളിസ്റ്റിക് കോച്ചിംഗ്)
 - (B) ജനാധിപത്യപരമായ പരിശീലനം (ഡെമോക്രാറ്റിക് കോച്ചിംഗ്)
 - (C) ഏകാധിപത്യപരമായ പരിശീലനം (ഓട്ടോക്രാറ്റിക് കോച്ചിംഗ്)
 - (D) വ്യക്തിസ്വാതന്ത്ര്യങ്ങളിൽ ഇടപെടാതെ ഉള്ള പരിശീലനം (ലെയിസസ് ഫെയർ കോച്ചിംഗ്)
6. ഒത്തൊരുമിച്ച് ഒന്നായി പ്രവർത്തിക്കുവാനുള്ള ഒരു ടീമിന്റെ പാടവത്തെ എന്തു പറയാം?
- (A) ടീമിന്റെ യോജിപ്പ് (ടീം കോഹിഷ്യൻസ്) (B) ടീം സ്പിരിറ്റ്
 - (C) ടീം മാനേജ്മെന്റ് (D) ടീം വർക്ക്
7. എല്ലാ കായിക അദ്ധ്യാനങ്ങളുടെയും നേട്ടങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാനം :
- (A) മോട്ടിവേഷൻ (B) ഇൻസ്പിറേഷൻ
 - (C) സ്ഥിരോത്സാഹം (D) ഗോൾ സെറ്റിങ്
8. 'മോട്ടിവേഷണൽ തിയറി ഓഫ് ഹൈറാർക്കിക്കൽ നീഡ്' പ്രതിപാദിച്ചത് :
- (A) എബ്രഹാം മാസ്ലോ (B) എം.സി. ക്ലൈൻഡ്
 - (C) സിമെൻഡ് ഫ്രോയിഡ് (D) അൽബെർട്ട് ബണ്ടൂറ
9. വളർച്ചയിലും വികാസത്തിലും 'മാനസികവിക്ഷോഭത്തിന്റെയും പിരിമുറുക്കത്തിന്റെയും' കാലഘട്ടം :
- (A) പ്രായപൂർത്തി (അടൽട്ട്ഹുഡ്) (B) കൗമാരം (അടോൾസെൻസ്)
 - (C) കുട്ടിക്കാലം (ചൈൽഡ്ഹുഡ്) (D) ശൈശവകാലം (ഇൻഫാൻസി)
10. മാനസിക വികാസം എന്നാൽ :
- (A) ആന്തരിക ബാഹ്യ അവയവങ്ങളുടെ വളർച്ച
 - (B) വികാരങ്ങളുടെ ആവിർഭാവം
 - (C) നീതിചിന്തയുടെയും സദാചാരചിന്തയുടെയും ആവിർഭാവം
 - (D) യുക്തിവിചാരത്തിന്റെയും ചിന്താശേഷിയുടെയും വികാസം
11. ജിന്നാസ്റ്റിക്സിന്റെ പിതാവ് എന്ന് അറിയപ്പെടുന്ന ഫ്രെഡെറിക് ലൂഡ്വിഗ് ജഹാൻ (Friedrich Ludwig Jahn) ഏത് രാജ്യക്കാരനാണ്?
- (A) അമേരിക്ക (B) ഇംഗ്ലണ്ട്
 - (C) ജർമ്മനി (D) ഫ്രാൻസ്

12. ചെന്നൈയിൽ വൈഎംസിഎ കോളേജ് ഓഫ് ഫിസിക്കൽ എജ്യൂക്കേഷൻ സ്ഥാപിച്ചത് ആരാണ്?
- (A) ഫിലിപ്പ് ആസ്റ്റലി (B) ജെയിംസ് സ്കീത്ത്
(C) ജോർജ്ജ് വിലയംസ് (D) ഹെച്ച്സി ബക്സ്
13. ഇന്ത്യയിലെ ഏറ്റവും പഴയ ഫിസിക്കൽ എജ്യൂക്കേഷൻ കോളേജ് ഏതാണ്?
- (A) എൽഎൻസിപിഇ ട്രിവാൻഡ്രം
(B) എൽഎൻസിപിഇ ഗ്വാളിയോർ
(C) വൈഎംസിഎ കോളേജ് ഓഫ് ഫിസിക്കൽ എജ്യൂക്കേഷൻ, ചെന്നൈ
(D) ഗവ. കോളേജ് ഓഫ് ഫിസിക്കൽ എജ്യൂക്കേഷൻ, കോഴിക്കോട്
14. ഒളിമ്പിക് മോട്ടോ 'സിറ്റിയെസ്' (citius)' അർത്ഥമാക്കുന്നത് എന്താണ്?
- (A) വേഗത്തിൽ (B) ഉയരത്തിൽ
(C) ദൂരത്തിൽ (D) ശക്തിയിൽ
15. അന്തർദേശീയ ഒളിമ്പിക് സമിതിയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ആദ്യത്തെ ഒളിമ്പിക് ഗെയിംസ് ഏത് രാജ്യത്താണ് നടത്തപ്പെട്ടത്?
- (A) ജർമ്മനി (B) ഏതൻസ്
(C) ഇന്ത്യ (D) ഫ്രാൻസ്
16. ആദ്യത്തെ ഏഷ്യൻ ഗെയിംസ് നടത്തപ്പെട്ട വർഷം :
- (A) 1951 (B) 1950
(C) 1952 (D) 1961
17. ഇന്ത്യൻ കായികത്തിന്റെ 'മക്ക' എന്നറിയപ്പെടുന്ന സ്ഥാപനം :
- (A) എൽഎൻസിപിഇ ഗ്വാളിയോർ
(B) വൈഎംസിഎ കോളേജ് ഓഫ് ഫിസിക്കൽ എജ്യൂക്കേഷൻ
(C) നേതാജി സുഭാഷ് നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സ്പോർട്സ്
(D) വ്യായാമപ്രസരക്മണ്ഡലം, അമരാവതി
18. ഇന്ത്യൻ കായിക മന്ത്രാലയം സ്ഥാപിച്ച വർഷം (SAI):
- (A) 1980 (B) 1984
(C) 1985 (D) 1952

19. ഭിന്നശേഷി ഉള്ളവരും ഇല്ലാത്തവരും ഒരുമിച്ച് നിയമ വ്യത്യാസം ഇല്ലാതെ കായിക മത്സരങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനെ പറയുന്നത് :
- (A) പാരാളിമ്പിക്സ് (B) പാരാ സ്റ്റോർട്സ്
(C) ഇൻക്ലൂസീവ് സ്റ്റോർട്സ് (D) സ്റ്റോർട്സ്
20. ഏത് പ്രായക്കാരെ ആണ് WHO പ്രകാരം ടിനേജ് ആയിട്ട് കണക്കാക്കുന്നത്?
- (A) 11 നും 17 നും ഇടയിൽ (B) 12 നും 15 നും ഇടയിൽ
(C) 18 നും 20 നും ഇടയിൽ (D) 10 നും 19 നും ഇടയിൽ
21. യൂക്കാരിയോട്ടിക് കോശങ്ങളുടെ കോശദ്രവ്യത്തിൽ ജാലികാ രൂപേണ വ്യാപിച്ചു കിടക്കുന്ന വളരെ ചെറിയ കുഴലുകളുടെ സമൂഹമാണ് :
- (A) അന്തർദ്രവ്യ ജാലിക (B) റൈബോസോം
(C) ഗോൾജി വസ്തുക്കൾ (D) ലൈസോസോം
22. സാധാരണഗതിയിലുള്ള ഉച്ഛ്വാസ നിശ്വാസ പ്രക്രിയയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന വായുവിന്റെ അളവ് :
- (A) ഉച്ഛ്വാസ സംഭരണവ്യാപ്തം (B) ശ്വസന വ്യാപ്തം
(C) ശിഷ്യ വ്യാപ്തം (D) നിശ്വാസ സംഭരണ വ്യാപ്തം
23. ഒരു വ്യക്തിക്ക് ശക്തമായ നിശ്വാസത്തിനുശേഷം ഉള്ളിലേയ്ക്ക് വലിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയുന്ന പരമാവധി വായുവിന്റെ അളവ് :
- (A) ശിഷ്യ വ്യാപ്തം (B) ശ്വസന വ്യാപ്തം
(C) വൈറ്റൽ ക്യാപ്പാസിറ്റി (D) ശ്വാസകോശത്തിന്റെ സമഗ്രശേഷി
24. കാൽമുട്ടിലെ സന്ധി ഏതു തരത്തിൽപ്പെട്ട സന്ധി ആകുന്നു?
- (A) ഗോളര സന്ധി (B) കീലസന്ധി
(C) വിജാഗിരി സന്ധി (D) പര്യാണ സന്ധി
25. എത്ര കശേരുകികൾ ചേർന്നതാണ് മനുഷ്യന്റെ നട്ടെല്ല് :
- (A) 26 (B) 32
(C) 18 (D) 22
26. താഴെപ്പറയുന്നതിൽ യോജകകലയിൽ പെടാത്തത് ഏതാണ്?
- (A) അസ്ഥി (B) തരുണാസ്ഥി
(C) രക്തം (D) രക്തക്കുഴലിന്റെ ഉൾഭിത്തി

27. ആമാശയരസത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന രണ്ട് പ്രധാന രാസാഗ്നികൾ :
- (A) പെപ്സിൻ, റെനിൻ (B) ട്രിപ്സിൻ, ലിപേസ്
(C) ട്രിപ്സിൻ, പെപ്സിൻ (D) ട്രിപ്സിൻ, റെനിൻ
28. ബ്രാഡികാർഡിയാ (Bradycardia) എന്ന അവസ്ഥയിൽ ഹൃദയമിടിപ്പ് ഒരു മിനിറ്റിൽ എത്ര ആയിരിക്കും?
- (A) 60 ൽ താഴെ (B) 72 ന് മുകളിൽ
(C) 65 നും 72 നും ഇടയിൽ (D) 100 ന് മുകളിൽ
29. തന്തു തെന്നിനീങ്ങൽ (Sliding filament theory) സിദ്ധാന്തം ഏതിന്റെ പ്രവർത്തന സംവിധാനത്തെയാണ് ഭംഗിയായി വിശദമാക്കുന്നത്?
- (A) പേശീസങ്കോചം (B) പേശീവിഭജിക്കൽ
(C) പേശീവ്യൂഹങ്ങൾ (D) ശ്വേത തന്തുക്കൾ
30. തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥിക്ക് സാധാരണതോതിൽ ഹോർമോണുകൾ സംശ്ലേഷിപ്പിക്കുന്നതിന് ഏത് മൂലകമാണ് അത്യന്താപേക്ഷിതമായിട്ടുള്ളത്?
- (A) അയഡിൻ (B) ക്ലോറിൻ
(C) കോപ്പർ (D) പൊട്ടാസ്യം
31. ഹെമിലിച്ച് മാനുവർ (Hemlich Maneuver) എന്ന പ്രഥമ ശുശ്രൂഷാരീതി എപ്പോൾ ആണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്?
- (A) അബോധാവസ്ഥയിൽ ശ്വാസതടസ്സം നേരിടുമ്പോൾ
(B) ബാഹ്യവസ്തുക്കൾ തൊണ്ടയിൽ കുടുങ്ങി ശ്വാസതടസ്സം നേരിടുന്ന ബോധം ഉള്ള ആളിന്
(C) ഹൃദയസ്തംഭനം നേരിടുന്ന അബോധാവസ്ഥയിലുള്ള വ്യക്തിയ്ക്ക്
(D) ഹൃദയസ്തംഭനം മൂലം ശ്വാസതടസ്സം നേരിടുന്ന ബോധാവസ്ഥയിലുള്ള വ്യക്തിയ്ക്ക്
32. കായികമത്സരങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നവർക്കുണ്ടാകുന്ന ഉളുക്കുകൾക്ക് ആദ്യ 48 മണിക്കൂർ നൽകുന്ന പ്രഥമശുശ്രൂഷ എന്താണ്?
- (A) കോൾഡ് ചാക്ക് (B) ഹീറ്റ് പാക്ക്
(C) അൾട്രാവയലറ്റ് രശ്മി (D) വാക്വം ബാത്ത്
33. ശരീരഘടനയെയും ശരീരത്തിലെ കോശങ്ങളുടെ സംവിധാനത്തെയും പറ്റി പ്രതിപാദിക്കുന്ന ശാസ്ത്രശാഖ ഏതാണ്?
- (A) ഫിസിയോളജി (B) അനാട്ടമി
(C) കിനിസിയോളജി (D) ആന്ത്രോപ്പോളജി

34. ശരീരത്തെ ഇടതും വലതും ആയി വേർതിരിക്കുന്ന തലം (Planes) ഏതാകുന്നു?
- (A) സജിറ്റൽ പ്ലേൻ (Sagittal Plane)
 - (B) ട്രാൻസ്‌വേഴ്സ് പ്ലേൻ (Transverse Plane)
 - (C) ഫ്രണ്ടൽ പ്ലേൻ (Frontal Plane)
 - (D) ഹോറിസോണ്ടൽ പ്ലേൻ (Horizontal Plane)
35. ഒരു ആസ്കോണും ഒരു ഡെൻഡ്രൈറ്റും മാത്രമുള്ള നാഡീകോശങ്ങളെ ഏതു പേരിലാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്?
- (A) ബഹു ധ്രുവിയ നാഡീകോശങ്ങൾ
 - (B) ഏക ധ്രുവിയ നാഡീകോശങ്ങൾ
 - (C) ദ്വി ധ്രുവിയ നാഡീകോശങ്ങൾ
 - (D) ചതുർ ധ്രുവിയ നാഡീകോശങ്ങൾ
36. 16 ടീമുകൾ പങ്കെടുക്കുന്ന ഒരു സിംഗിൾ നോക്കൗട്ട് ടൂർണ്ണമെന്റിൽ എത്ര മത്സരങ്ങളാണ് ഉണ്ടാകുക?
- (A) 15
 - (B) 16
 - (C) 18
 - (D) 19
37. ലാഡർ ടൂർണ്ണമെന്റും പിരമിഡ് ടൂർണ്ണമെന്റും ഏതു തരത്തിലുള്ള ടൂർണ്ണമെന്റുകളാണ്?
- (A) സിംഗിൾ നോക്കൗട്ട്
 - (B) റൗണ്ട് റോബിൻ
 - (C) കോമ്പിനേഷൻ ടൂർണ്ണമെന്റ്
 - (D) ചലഞ്ച് ടൂർണ്ണമെന്റ്
38. ബ്രിട്ടീഷ് കൗൺസിലിന്റെയും കേന്ദ്ര മാനവശേഷി വികസന മന്ത്രാലയവും സംയുക്തമായി ഇന്ത്യയിലെ സ്കൂളുകളിൽ തുടങ്ങിയ കായിക വിദ്യാഭ്യാസ രീതിശാസ്ത്രം ഏതാണ്?
- (A) കായിക വിദ്യാഭ്യാസ കാർഡുകൾ (PEC)
 - (B) ഖേലോ ഇന്ത്യ പദ്ധതി
 - (C) ഫിറ്റ് ഇന്ത്യ പദ്ധതി
 - (D) ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതി
39. മനുഷ്യന്റെ ചലനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഭൗതികശാസ്ത്രത്തിന്റെയും ശരീരഘടനാശാസ്ത്രത്തിന്റെയും തത്വങ്ങളെക്കുറിച്ച് പഠനം നടത്തുന്ന ശാസ്ത്രവിഭാഗം ഏതാണ്?
- (A) കിൻസിയോളജി (Kinesiology)
 - (B) ഫിസിയോളജി (Physiology)
 - (C) കിനാന്ത്രോപ്പോളജി (Kinanthropology)
 - (D) ആന്ത്രോപ്പോളജി (Anthropology)

40. കായിക വിദ്യാഭ്യാസരംഗത്ത് ഒരു കായികപ്രവർത്തനം പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ ആദ്യം ഒരേ പടികൾ വീതം പഠിപ്പിക്കുകയും പിന്നീട് അവയെല്ലാം സംയോജിപ്പിച്ച് ചെയ്യുവാൻ പഠിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന രീതി ഏതാണ്?
- (A) പാർട്ട് രീതി (Part method)
 (B) വോൾ പാർട്ട് വോൾ രീതി (Whole part whole method)
 (C) പ്രോഗ്രസ്സീവ് പാർട്ട് രീതി (Progressive part method)
 (D) വോൾ രീതി (Whole method)
41. അഡാപ്റ്റഡ് ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ എന്നാൽ എന്താണ്?
- (A) കൊച്ചുകുട്ടികൾക്കായുള്ള കായിക വിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതി
 (B) അംഗപരിമിതർക്കായുള്ള കായിക വിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതി
 (C) പ്രായാധിക്യം ഉള്ളവർക്കായുള്ള കായികവിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതി
 (D) അനുപചാരിക കായിക വിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതി
42. ഇന്ത്യയിലെ ആദ്യത്തെ കായിക വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനം ഏതാണ്?
- (A) എൽ.എൻ.സി.പി.ഇ. ഗ്വാളിയർ (B) വൈ.എം.സി.എ. ചെന്നൈ
 (C) ഇന്ദിരാഗാന്ധി ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്, ഡൽഹി (D) എച്ച്.വി.പി.എം. അമരാവതി
43. ഒരു സ്ഥാപനം, സംഘടന അല്ലെങ്കിൽ സർക്കാർ വകുപ്പിന് ആവശ്യമായ ഉൽപ്പന്നങ്ങളിലും സേവനങ്ങളിലും ലേലം വിളിക്കുവാൻ വിതരണക്കാരോട് അല്ലെങ്കിൽ നിർമ്മാതാക്കളോട് ആവശ്യപ്പെടുന്ന ഔപചാരിക പ്രക്രിയയെ എന്തു പേരിലാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്?
- (A) പർച്ചേസ് ഓർഡർ (B) ക്വട്ടേഷൻ
 (C) ടെൻഡർ (D) പരസ്യം
44. ഇൻട്രാമ്യൂറൽ (intrameural) എക്സ്ട്രാമ്യൂറൽ (extrameural) പ്രോഗ്രാമുകളുടെ ലക്ഷ്യങ്ങളെ നാലായി തരംതിരിച്ചിരിക്കുന്നു :
- (1) ആരോഗ്യം
 (2) വൈദഗ്ദ്ധ്യം
 (3) സാമൂഹിക വികസനം
 (4) _____
- (A) ഫിറ്റ്നസ്സ് (B) റിക്രിയേഷൻ
 (C) സഹിഷ്ണുത (D) ആത്മാഭിമാനം

45. വളരെ അപൂർവ്വമായി മാത്രം സ്റ്റാഫ് മീറ്റിംഗ് വിളിക്കുന്ന ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിന്റെ മേധാവി, തന്റെ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിലെ ഓരോ സ്റ്റാഫ്ഗണങ്ങളിൽ നിന്നും പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന നയങ്ങളും നടപടി ക്രമങ്ങളും സൂചിപ്പിക്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നത് ഏതു തരം മാനേജ്മെന്റ് സിദ്ധാന്തത്തിന് ഉദാഹരണം ആകുന്നു?
- (A) സിസ്റ്റം തിയറി (Systems Theory)
 (B) അതോറിറ്റേറിയൻ തിയറി (Authoritarian Theory)
 (C) ഡെമോക്രാറ്റിക് തിയറി (Democratic Theory)
 (D) ലൈസെസ് ഫെയർ തിയറി (Laissez-fair Theory)
46. നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് കളിക്കുന്ന എല്ലാ കായിക ഇനങ്ങൾക്കും ശക്തമായ ഒരു ചട്ടക്കൂട് കെട്ടിപ്പടുക്കുകയും, ഇന്ത്യയെ ഒരു മികച്ച കായിക രാഷ്ട്രമായി മാറ്റുകയും ചെയ്യുകൊണ്ട് ഇന്ത്യയിലെ കായിക സംസ്കാരം ഗ്രാസ്സ് റൂട്ട് തലത്തിൽ പുനരുജ്ജീവിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടി 2018 ൽ ആരംഭിച്ച പദ്ധതി
- (A) ഫിറ്റ് ഇൻഡ്യ (B) ചക്രതേ ഇൻഡ്യ
 (C) ഖേലേ ഇൻഡ്യ (D) പ്ലേ ഇൻഡ്യ
47. ഒളിംപിക്സ് മത്സരങ്ങൾ നടത്തുന്ന നീന്തൽക്കുളത്തിന്റെ ആഴം എത്രയാണ്?
- (A) 1.80 മീറ്റർ (B) 2.10 മീറ്റർ
 (C) 2.00 മീറ്റർ (D) 1.90 മീറ്റർ
48. കേരളാ സംസ്ഥാനത്തെ സ്കൂളുകളിൽ സമ്പൂർണ്ണ കായികക്ഷമതാ പദ്ധതി (TPFP) ഏത് അക്കാദമിക വർഷം മുതലാണ് ആരംഭിച്ചത്?
- (A) 2008-09 (B) 2012-13
 (C) 2015-16 (D) 2021-22
49. 1940 ൽ ശരീര പ്രകൃതമനുസരിച്ച് മനുഷ്യരെ മൂന്നായി തരംതിരിച്ച (Somato Type) അമേരിക്കൻ മനഃശാസ്ത്രജ്ഞൻ :
- (A) ഡബ്ല്യു.എച്ച്. ഷെൽഡൻ (B) ചാൾസ് എ. ബുചൂർ
 (C) ഹാരിസൺ ക്ലാർക്ക് (D) ജെ.എഫ്. വില്യംസ്
50. ബോഡി മാസ്സ് ഇൻഡക്സ് പ്രകാരം ആരോഗ്യപരമായ ശരീരഭാരത്തിന്റെ (Normal Healthy Weight) സ്കോർ ഏതാണ്?
- (A) 18.5 to 24 kg/m² (B) 25 to 29 kg/m²
 (C) 16 to 18.5 kg/m² (D) 30 kg/m² ന് മുകളിൽ

51. കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന രാസ ഉപോല്പന്നം ഏതാണ്?
 (A) ലാക്ടിക് ആസിഡ് (B) കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്
 (C) അസിറ്റിക് ആസിഡ് (D) ഹൈഡ്രോക്സോറിക് ആസിഡ്
52. കായിക വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തനത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന അദ്ധ്യാനാസൂത്രണത്തിന്റെ ക്രമം ഏതാണ്?
 (A) ഇൻട്രൊഡക്ഷൻ പാർട്ട് - മെയിൻ പാർട്ട് - കൺക്ലൂഡിങ് പാർട്ട്
 (B) ഇൻട്രൊഡക്ഷൻ പാർട്ട് - റീക്രിയേഷൻ പാർട്ട് - കൺക്ലൂഡിങ് പാർട്ട്
 (C) ഇൻട്രൊഡക്ഷൻ പാർട്ട് - മെയിൻ പാർട്ട് - റീക്രിയേഷൻ പാർട്ട് - കൺക്ലൂഡിങ് പാർട്ട്
 (D) ഇൻട്രൊഡക്ഷൻ പാർട്ട് - റീക്രിയേഷൻ പാർട്ട് - മെയിൻ പാർട്ട് - കൺക്ലൂഡിങ് പാർട്ട്
53. സ്ട്രെങ്ത് എൻഡ്യൂറൻസ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് ഏറ്റവും ഉത്തമമായ പരിശീലനരീതി :
 (A) സർക്യൂട്ട് ട്രെയിനിങ് (B) റീപെറ്റീഷൻ ട്രെയിനിങ്
 (C) സ്ട്രെച്ചിങ് (D) പ്ലയോമെട്രിക് ട്രെയിനിങ്
54. താഴെ പറയുന്നവയിൽ കായികവിദ്യാഭ്യാസ പഠനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നിയമം ഏതാണ്?
 (A) ലോ ഓഫ് റീയാക്ഷൻ (B) ലോ ഓഫ് റെഡിനസ്
 (C) ലോ ഓഫ് ആക്സിലറേഷൻ (D) ലോ ഓഫ് ഇനേർഷ്യ
55. കായിക പ്രവർത്തികൾ പഠിപ്പിക്കാൻ ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ അദ്ധ്യാനരീതി :
 (A) ഡെമോൺസ്ട്രേഷൻ (B) ലക്ചർ
 (C) പ്രൊജക്റ്റ് (D) ഇവയെല്ലാം
56. താഴെ പറയുന്നവയിൽ മൈക്രോനൂട്രിയൻസ് ഏതെല്ലാം?
 (A) കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, ഫാറ്റ് (B) വിറ്റമിൻസ്, പ്രോട്ടീൻ
 (C) കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, വിറ്റമിൻസ് (D) വിറ്റമിൻസ്, മിനറൽസ്
57. വ്യായാമത്തിന് ശേഷം പേശികൾക്ക് ഏറ്റവും അനിവാര്യമായ പോഷക ഘടകം :
 (A) ഫാറ്റ് (B) പ്രോട്ടീൻ
 (C) ഫൈബർ (D) കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്
58. ഇന്റർവെൽ ട്രെയിനിങ് രീതി പ്രധാനമായും ഏത് കായികക്ഷമതയാണ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നത്?
 (A) എയറോബിക് ക്യാപ്പാസിറ്റി (B) ഐക്ലിബിലിറ്റി
 (C) അനറോബിക് ക്യാപ്പാസിറ്റി (D) പവർ

59. 'സ്വീഡിഷ് പ്ലേ' അല്ലെങ്കിൽ 'സ്വീഡ് പ്ലേ' എന്നറിയപ്പെടുന്ന ട്രെയിനിങ് രീതി :
 (A) റിപ്പീറ്റേഷൻ രീതി (B) ഇന്റർവെൽ രീതി
 (C) സർക്യൂട്ട് ട്രെയിനിങ് രീതി (D) ഫാർട്ട് ലെഗ് രീതി
60. സ്റ്റോർട്സ് കോച്ചിങ് സംവിധാനത്തിലെ ഏറ്റവും ചെറിയ സൈക്കിൾ ഏതാണ്?
 (A) മാക്രോ സൈക്കിൾ (B) മീസോ സൈക്കിൾ
 (C) മൈക്രോ സൈക്കിൾ (D) വീക്കിലി സൈക്കിൾ
61. ഒരു കായികാധ്യാപകന്റെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കർത്തവ്യം :
 (1) പ്ലാനിംഗ്, പരിശീലനം, ഗെയിമിങ്
 (2) പ്രോത്സാഹനം, പരിശീലനം, നടത്തിപ്പ്
 (3) പ്ലാനിംഗ്, പരിശീലനം, പ്രോത്സാഹനം, നടത്തിപ്പ്
 (A) (1) (B) (2)
 (C) (1) & (2) (D) (1) & (3)
62. താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏറ്റവും ശരിയായത് ഏത്?
 കായിക വിദ്യാഭ്യാസ പ്രക്രിയയുടെ ഉദ്ദേശം :
 (1) മോട്ടോർ ക്യാളിറ്റിസ് മെച്ചപ്പെടുത്തുക
 (2) ടെക്നിക്കൽ ടാക്റ്റിക് മെച്ചപ്പെടുത്തുക
 (3) മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ വികാസം ഉണ്ടാക്കുക
 (4) അധ്യാപന ചാതുര്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുക
 (A) (1), (2) & (4) (B) (2), (3) & (4)
 (C) (1) & (3) (D) (1), (2) & (3)
63. കായിക പരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടതിനുശേഷം ശരീരത്തെ പൂർവ്വസ്ഥിതിയിൽ ആക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന വ്യായാമരീതി :
 (A) വാർമിംഗ് അപ്പ് (B) ട്രെയിനിങ്
 (C) കൂളിംഗ് ഡൗൺ (D) ട്രെയിനിങ്
64. ഒരു പരിശീലകന്റെ ഏറ്റവും പ്രധാന കടമ ഏതാണ്?
 (1) പരിശീലനം നൽകുക
 (2) ടെക്നിക്കും ടാക്റ്റിക്സും നിയമങ്ങളും പഠിപ്പിച്ച് പ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്തുക
 (3) മാനസിക ഉല്ലാസം നൽകുക
 (4) വ്യക്തിത്വ വികസിപ്പിക്കുക
 (A) (1) & (2) (B) (2) & (3)
 (C) (3) & (4) (D) (1), (2) & (3)

65. ലീഡ് അപ്പ് പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ആവശ്യകത എന്താണ്?
 (A) സ്കിൽ ഡെമോൺസ്ട്രേഷൻ (B) സ്കിൽ പരിചയപ്പെടുത്തൽ
 (C) സ്കിൽ ഉപയോഗിച്ച് പരിശീലിക്കാൻ (D) സ്കിൽ കോച്ചിങ്
66. 3000 മീറ്റർ സ്റ്റീപ്പിൾ ചെയ്യിൽ എത്ര വാട്ടർ ജമ്പ് ഉണ്ട്?
 (A) 5 (B) 7
 (C) 9 (D) 10
67. വനിതാ വോളിബോളിൽ നെറ്റിന്റെ ഉയരം എത്രയാണ്?
 (A) 2.44 m (B) 2.43 m
 (C) 2.24 m (D) 2.25 m
68. ഫുട്ബോളിലെ VAR എന്നത് :
 (A) വീഡിയോ അസിസ്റ്റഡ് റിവ്യൂ (B) വീഡിയോ അസൈറ്റഡ് റഫറി
 (C) വീഡിയോ അസിസ്റ്റന്റ് റഫറി (D) വീഡിയോ അനാലിസിസ് റഫറി
69. ഒരു കബഡി ടീമിലെ അംഗങ്ങളുടെ എണ്ണം എത്രയാണ്?
 (A) 6 (B) 7
 (C) 8 (D) 9
70. ലിബറോ എന്നത് ഏത് കളിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു?
 (A) ഫുട്ബോൾ (B) വോളിബോൾ
 (C) കബഡി (D) ഖോ-ഖോ
71. ഫുട്ബോൾ മത്സരങ്ങളിൽ അനുവദിച്ചിട്ടുള്ള സബ്സ്റ്റിറ്റ്യൂഷൻ എത്ര എണ്ണമാണ്?
 (A) 5 (B) 4
 (C) 3 (D) 6
72. ഒരു ഹാൻഡ്ബോൾ മത്സരത്തിനുള്ള ടീമിൽ എത്ര അംഗങ്ങൾ ഉണ്ടാവണം?
 (A) 6 (B) 5
 (C) 8 (D) 7

73. ഡെക്കത്തെലോൺ മത്സരത്തിൽ ആദ്യ ദിവസത്തെ ഇനങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?
 (A) 100 m, ലോങ്ങ് ജമ്പ്, ഷോട്ട്പുട്ട്, ഹൈ ജമ്പ്, 400 m
 (B) 110 m, ഹഡിൽസ്, ഡിസ്കസ്, പോൾ വാൾട്ട്, ജാവലിൻ, 1500 m
 (C) 100 m, ലോങ്ങ് ജമ്പ്, ഷോട്ട്പുട്ട്, ജാവലിൻ, 1500 m
 (D) 110 m, ഹഡിൽസ്, ഡിസ്കസ്, പോൾ വാൾട്ട്
74. ഫെൻസിങ് മത്സരങ്ങൾ നടക്കുന്ന അരീനക്ക് പറയുന്ന പേര് എന്താണ്?
 (A) പിസ്റ്റ (B) റിങ്
 (C) റാവ് (D) ഡയമണ്ട്
75. ഷട്ടിൽ ബാഡ്മിന്റൺ മത്സരങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ഔദ്യോഗിക സംഘടനയുടെ പേര് :
 (A) വേൾഡ് ബാഡ്മിന്റൺ ഫെഡറേഷൻ
 (B) ബാഡ്മിന്റൺ വേൾഡ് ഫെഡറേഷൻ
 (C) ഫെഡറേഷൻ ഓഫ് വേൾഡ് ബാഡ്മിന്റൺ
 (D) വേൾഡ് ഫെഡറേഷൻ ഓഫ് ബാഡ്മിന്റൺ
76. പിച്ച് എന്ന് ഏത് കളിയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന പദമാണ്?
 (A) സോഫ്റ്റ് ബോൾ (B) ക്രിക്കറ്റ്
 (C) റെസ്റ്റലിങ് (D) ബോക്സിങ്
77. ഫിഫ ഫുട്ബോൾ ലോകകപ്പിൽ മികച്ച കളിക്കാരന് ലഭിക്കുന്ന സമ്മാനം :
 (A) ഗോൾഡൻ ബൂട്ട് (B) ഗോൾഡൻ ഗ്ലാവ്
 (C) ഗോൾഡൻ ബോൾ (D) ഗോൾഡൻ ഗ്ലോബ്
78. വോളിബോൾ മത്സരങ്ങളിലെ ടൈം ഔട്ട് എത്ര സമയമാണ്?
 (A) 1 മിനിറ്റ് (B) 30 സെക്കന്റ്
 (C) 40 സെക്കന്റ് (D) 2 മിനിറ്റ്
79. 2 മിനിറ്റ് ഡിസ്ക്വാളിഫിക്കേഷൻ ഏത് മത്സരത്തിൽ ആണ് ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നത്?
 (A) ഹാൻഡ് ബോൾ (B) ബേസ് ബോൾ
 (C) ത്രോബോൾ (D) ഖോ ഖോ
80. കബഡിയിൽ ബോണസ് പോയിന്റ് ലഭിക്കാൻ ഡിഫെൻഡിംഗ് ടീമിൽ കുറഞ്ഞത് എത്ര കളിക്കാർ ആക്റ്റീവ് ആയിരിക്കണം?
 (A) 5 (B) 6
 (C) 7 (D) 4

81. Which novel by Shehan Karunathilaka won the Booker Prize in 2022?
- (A) The Seven Moons of Maali Almeida (B) A Brief History of Seven Killings
(C) Moon Tiger (D) The Promise
82. Hybrid learning is a method of teaching that integrates technology and digital media with traditional instructor led classroom activities, giving students more flexibility to customize their learning experiences. What is another name for this method?
- (A) Kinesthetic Learning (B) Logical Learning
(C) Auditory Learning (D) Blended Learning
83. With respect to “Uzhiyam” consider the following statements :
- (i) It is Government land leased to tenants without any liability
(ii) Compulsory labour for the Government without payment of remuneration
(iii) A form of hereditary proprietary right previously prevalent in the state
(iv) This practice was stopped by Rani Gowri Parvathi Bayi
- Which of the statements given above is/are correct?
- (A) (i) only (B) (ii) and (iv) only
(C) (iii) only (D) (i), (ii) and (iii) only
84. Giorgia Meloni, the first woman Prime Minister is associated with which country?
- (A) Germany (B) Italy
(C) France (D) Spain
85. Clairvoyant is an artificial intelligence based patented system launched recently. Which among the following is its objective?
- (A) Soil conservation
(B) Coal mining
(C) Water purification
(D) Aviation turbine fuel manufacturing

86. Arrange the following into chronological order and select the correct answer from the codes given below :

- (i) Nair Bhrithya Jana Sangham
- (ii) Sahodara Sangham
- (iii) Prathyaksha Raksha Daiva Sabha
- (iv) Islam Dharma Paripalana Sangham

Codes :

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| (A) (iv), (iii), (i), (ii) | (B) (iv), (iii), (ii), (i) |
| (C) (iii), (i), (iv), (ii) | (D) (iii), (iv), (ii), (i) |

87. Consider the following statements with reference to BRICS :

- (1) All five states are members of the G20
- (2) BRICS is an acronym for the powerful grouping of the world's leading emerging market economies, namely Brazil, Russia, India, China and South Africa
- (3) Brazil, Russia, Indonesia, Canada and South Korea are known as BRICS countries
- (4) It aims to promote peace, security, development and co-operation

Which of the statements given above is/are correct?

- | | |
|--------------|----------------------|
| (A) (2) only | (B) (1), (2) and (4) |
| (C) (3) only | (D) (2) and (4) only |

88. P3 Movement related to :

- (A) Program for agricultural development
- (B) India's scientific study of planets
- (C) India's climate change commitments at Davos
- (D) India's energy conservation program

89. Match List I with List II and select the correct answer from the codes given below :

List I

- (a) A.G. Velayudhan
- (b) Kulakkunnath Ramamenon
- (c) K.C. Kesavapillai
- (d) Arya Pallam

List II

- (i) Samadarsi
- (ii) Ghosha
- (iii) Paliyam Satyagraha
- (iv) Sadarama

Codes :

(a) (b) (c) (d)

(A) (i), (iii), (iv), (ii)

(B) (iii), (iv), (ii), (i)

(C) (ii), (i), (iii), (iv)

(D) (iii), (i), (iv), (ii)

90. The Constitution of India is the longest Written National Constitution in the World. The Constitution declares India a Sovereign, Socialist, Secular and Democratic Republic, assures its citizens justice, equality and liberty and endeavours to promote fraternity. The words “secular” and “socialist” were added to the preamble by

(A) 42nd amendment act in 1976

(B) 41st amendment act in 1976

(C) 43rd amendment act in 1977

(D) 44th amendment act in 1978

91. Which among the following is associated with the Elimination of Violence Against Women?

(A) Panchamitra

(B) BRICS

(C) Nai Chetana

(D) Surya Mitras

92. Who is known as the first female Judge of Commonwealth Countries?

(A) Justice M. Fathima Beevi

(B) Justice Ruma Pal

(C) Justice Anna Chandi

(D) Justice Sujatha V. Manohar

93. Identify which, crop is known as ‘Universal Fiber’:

(A) Jute

(B) Flax

(C) Kenaf

(D) Cotton

94. India’s first privately – built rocket, ‘Vikram-S’, was launched by the ISRO on November 18, 2022. The mission has been named as :

(A) Project Gemini

(B) Prarambh

(C) Sindhu Netra

(D) Sathyabamasat

95. Name the social reformer of Kerala, who was awarded and honoured by the British Government on 17 November, 1917 with the highest civilian award and title, ‘Rao Sahib’ :

(A) Ayya Vaikundar

(B) Ayyathan Gopalan

(C) Ayyankali

(D) P. Ayya Nadar

96. The 1930 FIFA World Cup was the inaugural FIFA World Cup, the World Championship for men's national football teams. It took place in Uruguay from 13 to 30 July 1930. What was the name of the football used in the FIFA World Cup held in 1930?
- (A) Allen (B) Duplot
(C) T-model (tiento) (D) Federale 102
97. Changampuzha Krishna Pillai's (the poet) most famous work 'Ramanan' has been converted into a movie going by the same name in 1967. Who was the director of the movie?
- (A) D.M. Potttekattu (B) K. Padmanabhan Nair
(C) P.A. Thomas (D) P. Venu
98. Correct the following pairs :
- | | |
|------------------------------|---|
| (a) Temple Trees | (i) The Official residence of the Vice President of USA |
| (b) No. I Observatory Circle | (ii) The Official residence of the Prime Minister of Australia |
| (c) The Lodge | (iii) The Official residence of the Prime Minister of Sri Lanka |
- Codes :
- (a) (b) (c)
(A) (i), (ii), (iii)
(B) (i), (iii), (ii)
(C) (ii), (iii), (i)
(D) (iii), (i), (ii)
99. Who is the founder of Jati Nasini Sabha?
- (A) V.T. Bhattathirippad (B) Brahmananda Sivayogi
(C) Swami Anandatheerthan (D) Neelakandan Namboothirippad
100. Which of the following statement is incorrect about Green Belt Movement?
- (A) Professor Wangari Maathai established the organization in 1977
(B) The Green Belt Movement is an indigenous grassroots organization in Netherlands
(C) The mission of Green Belt Movement is to mobilize community consciousness for self-determination, justice, equity, reduction of poverty and environmental conservation, using trees as the entry point
(D) Maathai received the Nobel Peace Prize in 2004 for her work with the Green Belt Movement

SPACE FOR ROUGH WORK

SPACE FOR ROUGH WORK