



# Welcome to Our Channel

## Sports & Physical Education



Sports & Physical  
Education



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education





# PHYSICAL EDUCATION

In weightlifting competition the increase in weight between two attempts must not be less than

- A. 2.5 Kg
- B. 8 Kg
- C. 10 Kg
- D. 2 Kg

भारोत्तोलन प्रतियोगिता में दो प्रयासों के बीच वजन में वृद्धि कम से कम नहीं होनी चाहिए

- A. 2.5 किलो
- B. 8 किलो
- C. 10 किलो
- D. 2 किलो

**A. 2.5 Kg**

# PHYSICAL EDUCATION



❑ “Round Robin” is related to :

- A. Knock – out Tournament
- B. Ladder Tournament
- C. Combination Tournament
- D. League Tournament

❑ "राउंड रॉबिन" संबंधित है :

- A. नॉक आउट टूर्नामेंट
- B. लैडर टूर्नामेंट
- C. कॉम्बिनेशन टूर्नामेंट
- D. लीग टूर्नामेंट

Sports & Physical Education

**D. League Tournament**





# PHYSICAL EDUCATION

❑ Sports Talent Search Scholarship Scheme was launched in :-

- A. 1970 – 71
- B. 1975 – 76
- C. 1977 – 78
- D. 1980 – 81

❑ खेल प्रतिभा खोज छात्रवृत्ति योजना शुरू की गई: -

- A. 1970 - 71
- B. 1975 - 76
- C. 1977 - 78
- D. 1980 - 81

**A. 1970 – 71**





# PHYSICAL EDUCATION

**Effective communication is essential in sports management to keep alive its :-**

- A. Dynamics
- B. Characteristics
- C. Principle
- D. Foundation

**इसे जीवित रखने के लिए खेल प्रबंधन में प्रभावी संचार आवश्यक है:-**

- A. गतिकी
- B. अभिलक्षण
- C. सिद्धांत
- D. नींव

**A. Dynamics**

# PHYSICAL EDUCATION



Who are the participants in Special Olympics

- A. Physically disabilities
- B. Intellectual disabilities
- C. vision Impairment.
- D. Veterans

विशेष ओलंपिक में भाग लेने वाले कौन हैं

- A. शारीरिक रूप से विकलांग
- B. बौद्धिक विकलांग
- C. दृष्टि क्षीणता
- D. दिग्गजों

**B. Intellectual disabilities**

# PHYSICAL EDUCATION



The First Asian Games were held in the year :-

- A. 1949
- B. 1951
- C. 1950
- D. 1952

वर्ष में प्रथम एशियाई खेल कब आयोजित किए गए:-

- A. 1949
- B. 1951
- C. 1950
- D. 1952

**B. 1951**





# PHYSICAL EDUCATION

❑ Professional ethics in Physical Education includes :-

- A. Physical Proficiency
- B. Impartiality
- C. Moral Values
- D. Emotional Stability

❑ शारीरिक शिक्षा में व्यावसायिक नैतिकता में शामिल हैं: -

- A. शारीरिक दक्षता
- B. निष्पक्षता
- C. नैतिक मूल्य
- D. भावनात्मक स्थिरता

C. Moral Values







# PHYSICAL EDUCATION

What is the aim of physical education ?

- A. Physical Development
- B. A wholesome development of an individual
- C. Growth and development
- D. All of the above

शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य क्या है?

- A. शारीरिक विकास
- B. व्यक्ति का संपूर्ण विकास
- C. तरक्की और विकास
- D. ऊपर के सभी

**B. A wholesome development of an individual**





# PHYSICAL EDUCATION

How many time keepers should check the performance before a world record can be considered in the track events ?

- A. 3 including one chief time keeper
- B. 2 including one chief time keeper
- C. 4 including one chief time keeper
- D. 5 including one chief time keeper

ट्रैक इवेंट्स में विश्व रिकॉर्ड पर विचार करने से पहले कितने टाइमकीपर को प्रदर्शन की जांच करनी चाहिए?

- A. 3 एक मुख्य समय रक्षक सहित
- B. 2 एक मुख्य समय रक्षक सहित
- C. 4 एक मुख्य समय रक्षक सहित
- D. 5 एक मुख्य समय रक्षक सहित

**A. 3 including one chief time keeper**



# PHYSICAL EDUCATION

❑ Generally the upper age limit for a boxer to compete in Olympic Game:-

- A. 40 Years
- B. 42 Years
- C. 44 Years
- D. 43 Years

❑ आम तौर पर एक मुक्केबाज के लिए ओलंपिक खेल में प्रतिस्पर्धा करने के लिए ऊपरी आयु सीमा:-

- A. 40 वर्ष
- B. 42 वर्ष
- C. 44 वर्ष
- D. 43 वर्ष

**A. 40 Years**



# PHYSICAL EDUCATION

❑ Which sportsman's autobiography is titled "To Hell with Hockey" ?

- A. Captain Roop Singh
- B. Major Dhyan Chand
- C. Syed Mushtaq Ali
- D. Aslam Sher Khan

❑ किस खिलाड़ी की आत्मकथा का शीर्षक "टू हेल विद हॉकी" है?

- A. कैप्टन रूप सिंह
- B. मेजर ध्यानचंद
- C. सैयद मुश्ताक अली
- D. असलम शेर खान

**D. Aslam Sher Khan**



# PHYSICAL EDUCATION

❑ Adaptation to training load at high altitude is known as :-

- A. Acclimatization
- B. Super Compensation
- C. Thermoregulation
- D. None of the above

❑ उच्च ऊंचाई पर प्रशिक्षण भार के अनुकूलन के रूप में जाना जाता है: -

- A. एक्लीमटीज़ेशन
- B. सुपरकम्पेंशन
- C. थर्मोरिग्यूलेशन
- D. इनमे से कोई भी नहीं

**A. Acclimatization**

# PHYSICAL EDUCATION



**Aerobic fitness is best achieved through**

- A. Swimming
- B. Circuit Training
- C. Short Sprints
- D. Long distance running

**एरोबिक फिटनेस सर्वोत्तम रूप से प्राप्त की जाती है**

- A. तैराकी
- B. परिपथ प्रशिक्षण
- C. लघु स्प्रिंट
- D. लंबी दूरी की दौड़

**B. Circuit Training**





# PHYSICAL EDUCATION

Which style of Kabaddi is officially recognized ?

- A. National
- B. Sanjeevani
- C. Circle
- D. Samvahini

कबड्डी की किस शैली को आधिकारिक रूप से मान्यता प्राप्त है?

- A. नेशनल
- B. संजीवनी
- C. परिमंडल
- D. सम्वाहिनी

**B. Sanjeevani**

# PHYSICAL EDUCATION



The first vertebrae is called :-

- A. Axis
- B. Spinal Cord
- C. Atlas
- D. Ribs

प्रथम कशेरुका कहलाती है:-

- A. एक्सिस
- B. मेरुदण्ड
- C. एटलस
- D. पसलियां

Sports & Physical Education

C. Atlas







# PHYSICAL EDUCATION

## Lean Body Mass is

- A. Muscle, bone and other non fat tissues of the body
- B. Fatty tissues of the body
- C. Total body weight
- D. None of the above

## लीन बॉडी मास है

- A. मांसपेशियों, हड्डी और शरीर के अन्य गैर वसा ऊतक
- B. शरीर के वसा ऊतक
- C. कुल शरीर का वजन
- D. इनमें से कोई भी नहीं

**A. Muscle, bone and other non fat tissues of the body**



# PHYSICAL EDUCATION



**Sternum is the part of**

- A. Thorax
- B. Pelvic Girdle
- C. Shoulder Girdle
- D. None of the above

**उरोस्थि किसका भाग है**

- A. थोरैक्स
- B. श्रोणि करधनी
- C. शोल्डर गर्डल
- D. इनमे से कोई भी नहीं

Sports & Physical Education

**A. Thorax**





# PHYSICAL EDUCATION

Which of the following tests is not used to measure muscular endurance ?

- A. Sit up
- B. Flexed arm hang
- C. 12 meters run walk
- D. Long distance walk

पेशीय सहनशक्ति को मापने के लिए निम्नलिखित में से किस परीक्षण का उपयोग नहीं किया जाता है?

- A. सिट अप
- B. फ्लेक्स्ड आर्म हैंग
- C. 12 मीटर रन वॉक
- D. लंबी दूरी की वाक

**C. 12m run walk**





# PHYSICAL EDUCATION

Which of the following planes of the body divide it into upper and lower parts ?

- A. Sagittal
- B. Horizontal
- C. Vertical
- D. Frontal

निम्नलिखित में से शरीर का कौन सा तल इसे ऊपरी और निचले भागों में विभाजित करता है?

- A. सेजीटल
- B. क्षैतिज
- C. लंबवत
- D. फ्रंटल

**B. Horizontal**





# PHYSICAL EDUCATION

Which of the following is an intrinsic reward of sports ?

- A. Recognition
- B. Status
- C. Attention
- D. Self Esteem

निम्नलिखित में से कौन सा खेल का आंतरिक पुरस्कार है?

- A. मान्यता
- B. दर्जा
- C. ध्यान
- D. आत्म सम्मान

**D. Self Esteem**



# PHYSICAL EDUCATION



**Gluteus maximus muscle is situated in**

- A. Thigh
- B. Arms
- C. Lower Leg
- D. Hip

**ग्लूटस मैक्सिमस पेशी स्थित है**

- A. जांघ
- B. हाथों
- C. निचला पैर
- D. हिप

**D. Hip**



# PHYSICAL EDUCATION

The factor that most adversely affects teacher education in Physical Education is

- A. Government Policy
- B. Non – Uniformity of Curriculum
- C. Lack of employability
- D. Lack of leadership

शारीरिक शिक्षा में शिक्षक शिक्षा को सर्वाधिक प्रतिकूल रूप से प्रभावित करने वाला कारक है-

- A. सरकारी नीति
- B. गैर-पाठ्यचर्या की एकरूपता
- C. रोजगार की कमी
- D. नेतृत्व की कमी

**A. Government Policy**



# PHYSICAL EDUCATION

Hyper extension occurs when the angle of extension is beyond

- A.  $60^{\circ}$
- B.  $90^{\circ}$
- C.  $180^{\circ}$
- D.  $80^{\circ}$

हाइपर एक्सटेंशन तब होता है जब एक्सटेंशन का कोण ..... परे होता है

- A.  $60^{\circ}$
- B.  $90^{\circ}$
- C.  $180^{\circ}$
- D.  $80^{\circ}$

**C.  $180^{\circ}$**





# PHYSICAL EDUCATION

Which of the following game does not provide time out during play ?

- A. Volleyball
- B. Football
- C. Handball
- D. Basketball

निम्नलिखित में से किस खेल में खेलने के दौरान टाइम आउट नहीं होता है?

- A. वॉलीबॉल
- B. फुटबॉल
- C. हैंडबॉल
- D. बास्केटबाल

**B. Football**



# PHYSICAL EDUCATION

Bonus line is marked in which of the following sports ?

- A. Rugby
- B. Kho – Kho
- C. Kabaddi
- D. Judo

निम्नलिखित में से किस खेल में बोनस लाइन अंकित है?

- A. रग्बी
- B. खो - खो
- C. कबड्डी
- D. जूडो

**C. Kabaddi**



# PHYSICAL EDUCATION

❑ Cardiac output is the amount of blood pumped by a ventricle in one :-

- A. Attempt
- B. Minute
- C. Contraction
- D. Second

❑ कार्डियक आउटपुट एक वेंट्रिकल द्वारा एक में पंप किए गए रक्त की मात्रा है: -

- A. प्रयास
- B. मिनट
- C. संकुचन
- D. सेकंड

**B. Minute**



# PHYSICAL EDUCATION

Night blindness is caused due to deficiency of

- A. Vitamin D
- B. Vitamin A
- C. Vitamin E
- D. Vitamin K

रतौंधी किसकी कमी के कारण होती है

- A. विटामिन डी
- B. विटामिन ए
- C. विटामिन ई
- D. विटामिन के

**B. Vitamin A**





# PHYSICAL EDUCATION

Which of the following is called “Master Gland” ?

- A. Thyroid Gland
- B. Hypothalamus Gland
- C. Pituitary Gland
- D. None of the above

निम्नलिखित में से किसे "मास्टर ग्रंथि" कहा जाता है?

- A. थाइरायड ग्रंथि
- B. हाइपोथैलेमस ग्रंथि
- C. पीयूष ग्रंथि
- D. इनमें से कोई भी नहीं

**C. Pituitary Gland**





# PHYSICAL EDUCATION

First Physical Education Teacher's Training College in India was started at

- A. Lucknow
- B. Kandivali
- C. Chennai
- D. Amravati

भारत में पहला शारीरिक शिक्षा शिक्षक प्रशिक्षण कॉलेज कहाँ शुरू किया गया था?

- A. लखनऊ
- B. कांदिवली
- C. चेन्नई
- D. अमरावती

**C. Chennai**



# PHYSICAL EDUCATION

Which of the following is not related to the School Health Programme ?

- A. Career Counselling
- B. Keeping health records
- C. Hygiene
- D. Cure diseases

निम्नलिखित में से कौन स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम से संबंधित नहीं है?

- A. करियर काउंसलिंग
- B. स्वास्थ्य रिकॉर्ड रखना
- C. स्वच्छता
- D. रोगों का इलाज

**D. Cure diseases**





# PHYSICAL EDUCATION

Which of the following is health related fitness component ?

- A. Reaction Ability
- B. Agility
- C. Speed
- D. Body Composition

निम्नलिखित में से कौन स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस घटक है?

- A. प्रतिक्रिया क्षमता
- B. चपलता
- C. गति
- D. शरीर की संरचना

**D. Body Composition**







# PHYSICAL EDUCATION

Which of the following qualities of a teacher will be liked most by the students ?

- A. Idealistic Philosophy
- B. Compassion
- C. Discipline
- D. Entertaining

शिक्षक के निम्नलिखित में से कौन सा गुण छात्रों को सबसे अधिक पसंद आएगा?

- A. आदर्शवादी दर्शन
- B. करुणा
- C. अनुशासन
- D. मनोरंजक

**A. Idealistic Philosophy**



# PHYSICAL EDUCATION

A professional institution is judged by

- A. Goodwill of society
- B. Experience
- C. Efficiency
- D. Location

एक पेशेवर संस्थान को किसके द्वारा आंका जाता है

- A. समाज की सद्भावना
- B. अनुभव
- C. क्षमता
- D. स्थान

**A. Goodwill of society**





# PHYSICAL EDUCATION

Which of the following cannot provide any energy ?

- A. Carbohydrate
- B. Fat
- C. Vitamin
- D. Protein

निम्नलिखित में से कौन कोई ऊर्जा प्रदान नहीं कर सकता है?

- A. कार्बोहाइड्रेट
- B. वसा
- C. विटामिन
- D. प्रोटीन

**C. Vitamin**

# PHYSICAL EDUCATION



Mesomorphy is characterized by

- A. Short and thick neck
- B. Chest with fatty breast
- C. Strong and long neck
- D. Long and slender neck

मेसोमोर्फ़ी की विशेषता है

- A. छोटी और मोटी गर्दन
- B. वसायुक्त छाती
- C. मजबूत और लंबी गर्दन
- D. लंबी और पतली गर्दन

Sports & Physical Education

**C. Strong and long neck**



# PHYSICAL EDUCATION



Goal area of football ground is

- A. 6 yards x 20 yards
- B. 6 yards x 18 yards
- C. 18 yards x 44 yards
- D. 8 yards x 20 yards

फुटबॉल मैदान का गोल क्षेत्र है

- A. 6 गज x 20 गज
- B. 6 गज x 18 गज
- C. 18 गज x 44 गज
- D. 8 गज x 20 गज

**A. 6 yards x 20 yards**

# PHYSICAL EDUCATION



The first step in planning process is

- A. Determining goals
- B. Providing facilities
- C. Mobilization of resources
- D. Identification of target groups

नियोजन प्रक्रिया में पहला कदम है

- A. लक्ष्य निर्धारित करना
- B. सुविधाएं प्रदान करना
- C. संसाधनों का जुटाव
- D. लक्ष्य समूहों की पहचान

**A. Determining goals**

# PHYSICAL EDUCATION



Distance of Marathon race is

- A. 43.195 Km
- B. 42.195 Km
- C. 41.185 Km
- D. 40.165 Km

मैराथन दौड़ की दूरी है

- A. 43.195 किमी
- B. 42.195 किमी
- C. 41.185 किमी
- D. 40.165 किमी

Sports & Physical Education

**B. 42.195 Km**



# PHYSICAL EDUCATION



Three second rule is applied in the game of

- A. Basketball
- B. Kabaddi
- C. Kho – Kho
- D. Table Tennis

किस खेल में तीन सेकंड का नियम लागू होता है

- A. बास्केटबॉल
- B. कबड्डी
- C. खो - खो
- D. टेबल टेनिस

**A. Basketball**





# PHYSICAL EDUCATION

❑ **Success and failure in learning activities are related to**

- A. Strength of the urge to achieve
- B. Intention of progressively improve performance
- C. Level of aspiration
- D. Experience of satisfaction and annoyance

❑ **अधिगम क्रियाकलापों में सफलता और असफलता का संबंध है**

- A. हासिल करने की ललक की ताकत
- B. प्रदर्शन में उत्तरोत्तर सुधार करने का इरादा
- C. आकांक्षा का स्तर
- D. संतुष्टि और झुंझलाहट का अनुभव

**D. Experience of satisfaction and annoyance**



# PHYSICAL EDUCATION

Which of the following is the first step in a sports programme ?

- A. Directing
- B. Staffing
- C. Planning
- D. Budgeting

निम्नलिखित में से कौन एक खेल कार्यक्रम में पहला कदम है?

- A. निर्देशन
- B. स्टाफिंग
- C. योजना
- D. बजट

**C. Planning**





# PHYSICAL EDUCATION

The characteristics of athletic personality includes all except-

- A. Self Confidence
- B. Extroversion
- C. Fighting Spirit
- D. Submission

एथलेटिक व्यक्तित्व की विशेषताओं में..... को छोड़कर सभी शामिल हैं

- A. आत्मविश्वास
- B. बहिर्मुखता
- C. लड़ाई की भावना
- D. प्रस्तुतीकरण

**C. Fighting Spirit**



# PHYSICAL EDUCATION

Intramural programme creates in students the sense of

- A. Achievement
- B. Involvement
- C. Humor
- D. Enjoyment

इंद्राम्यूरल प्रोग्राम छात्रों में .....की भावना पैदा करता है

- A. उपलब्धि
- B. भागीदारी
- C. हास्य
- D. आनंद

**B. Involvement**





# PHYSICAL EDUCATION

Who designed the Olympic emblem ?

- A. Pierre de Coubertin
- B. King George
- C. Demetrius Vikelas
- D. Henri de Baillet

ओलम्पिक का प्रतीक चिन्ह किसने डिजाइन किया था?

- A. पियरे डी कुबर्टिन
- B. किंग जॉर्ज
- C. दिमेत्रियुस विकेलस
- D. हेनरी डी बैलेट

**A. Pierre de Coubertin**





# PHYSICAL EDUCATION

Which philosophy of Education defines teacher a role model of students ?

- A. Idealism
- B. Naturalism
- C. Realism
- D. Existentialism

शिक्षा का कौन सा दर्शन शिक्षक को छात्रों के रोल मॉडल के रूप में परिभाषित करता है?

- A. आदर्शवाद
- B. प्रकृतिवाद
- C. यथार्थवाद
- D. अस्तित्ववाद

**A. Idealism**

# PHYSICAL EDUCATION



Who led India in Commonwealth Games 2022?

- A. Deepti Sharma
- B. Smriti Mandhana
- C. Shafali Verma
- D. Harmanpreet Kaur

राष्ट्रमंडल खेल 2022 में भारत का नेतृत्व किसने किया?

- A. दीप्ति शर्मा
- B. स्मृति मंधाना
- C. शैफाली वर्मा
- D. हरमनप्रीत कौर

**D. Harmanpreet Kaur**





# PHYSICAL EDUCATION

❑ Which country opened Badminton Tournament 2022?

- A. India
- B. Malaysia
- C. Singapore
- D. Vietnam

❑ किस देश ने बैडमिंटन टूर्नामेंट 2022 खोला?

- A. भारत
- B. मलेशिया
- C. सिंगापुर
- D. वियतनाम

**B. Malaysia**







# PHYSICAL EDUCATION

Who has won Wimbledon 2022 Women's Singles Final?

- A. Tatjana Maria
- B. Elena Rybakina
- C. Ons Jabeur
- D. Simona Halep

विंबलडन 2022 महिला एकल फाइनल किसने जीता है?

- A. तात्जाना मारिया
- B. ऐलेना रयबकिना
- C. ओन्स जबेउरी
- D. सिमोना हालेपी

**B. Elena Rybakina**





# PHYSICAL EDUCATION

What is the rank of India in CWG 2022 medals tally?

- A. 3
- B. 2
- C. 4
- D. 1

CWG 2022 पदक तालिका में भारत का स्थान क्या है?

- A. 3
- B. 2
- C. 4
- D. 1

C. 4



# PHYSICAL EDUCATION

Who has won India's first-ever medal in the high jump at Commonwealth Games 2022?

- A. Hima Das
- B. Tejaswin Shankar
- C. M Sreeshankar
- D. Dutee Chand

राष्ट्रमंडल खेल 2022 में ऊंची कूद में भारत का पहला पदक किसने जीता है?

- A. हिमा दासी
- B. तेजस्विन शंकर
- C. एम श्रीशंकर
- D. दुती चांडी

**B.Tejaswin Shankar**





# Thank You for Watching



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education

Sports & Physical Education

