

Welcome to Our Channel

Sports & Physical Education





Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and 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

& Physical Education □ 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









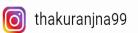
- "Round Robin" is related to:
- A. Knock out Tournament
- B. Ladder Tournament

□ "राउंड रॉबिन" संबंधित है: Sports & Physical Education

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

D. League Tournament









Sports Talent Search Scholarship Scheme was launched in :-

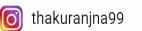
- A. 1970 71
- B. 1975 76

□ खेल प्रतिभा खोज छात्रवृत्ति योजना शुरू की गई:
1970 - 71
1975 - 76

- B. 1975 76
- C. 1977 78
- D. 1980 81

A. 1970 – 71









- 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



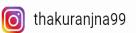




- Who are the participants in Special Olympics
- A. Physically disabilities
- B. Intellectual disabilities
- C. vision Impairment.
- D. Veterans
- & Physical Education □ विशेष ओलंपिक में भाग लेने वाले कौन हैं
- A. शारीरिक रूप से विकलांग
- B. बौद्धिक विकलांग
- C. दृष्टि क्षीणता
- D. दिग्गजों

B. Intellectual disabilities







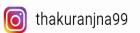


- The First Asian Games were held in the year :-
- A. 1949
- B. 1951

- □ वर्ष में प्रथम एशियाई खेल कब आयोजित किए गए:1949
 1951

 - C. 1950
 - D. 1952

B. 1951







- 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: -गरीरिक दक्षता पक्षता
- A. शारीरिक दक्षता
- B. निष्पक्षता
- C. नैतिक मूल्य
- D. भावनात्मंक स्थिरता

C. Moral Values









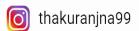
- What is the aim of physical education?
- A. Physical Development
- B. A wholesome development of an individual

□ शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य क्या है? शारीरिक विकास

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

B. A wholesome development of an individual









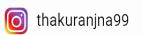
- ☐ How many time keepers should check the performance before a world record can be considered in the track events?
- A. 3 including one chief time keeper
- B. 2 including one chief time keeper
- C. 4 including one chief time keeper
- D. 5 including one chief time keeper
- □ ट्रैक इवेंट्स में विश्व रिकॉर्ड पर विचार करने से पहले कितने टाइमकीपर को प्रदर्शन की जांच करनी चाहिए?

Isical Education

- 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









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

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

 U. 44 Years
 D. 43 Years
 U 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

. **40 Years**









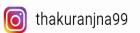
- Which sportsman's autobiography is titled "To Hell with Hockey "?
- A. Captain Roop Singh
- B. Major Dhyan Chand

- 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. असलम् शेर खान

D. Aslam Sher Khan









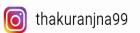
- Adaptation to training load at high altitude is known as :-
- A. Acclimatization
- B. Super Compensation

- C. Thermoregulation
 D. None of the above
 □ उच्च ऊंचाई पर प्रशिक्षण भार के अनुकूलन के रूप में जाना जाता है: -

 - D. इनमें से कोई भी नहीं

A. Acclimatization









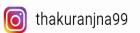
- Aerobic fitness is best achieved through
- A. Swimming
- B. Circuit Training

- □ **एरोबिक फिटनेस सर्वोत्तम रूप से प्राप्त की जाती है**तैराकी
 परिपथ प्रशिश्याण

 - C. लघु स्प्रिंट D. लंबी दूरी की दौड़

B. Circuit Training









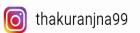
- Which style of Kabaddi is officially recognized?
- A. National
- B. Sanjeevani

- 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









- The first vertebrae is called:-
- A. Axis
- B. Spinal Cord

- □ प्रथम कशेरुका कहलाती है: 5ports & Physical Education
 . एक्सिस

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

C. Atlas







Lean Body Mass is

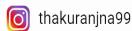
- A. Muscle, bone and other non fat tissues of the body
- Sports & Physical Education B. Fatty tissues of the body
- C. Total body wight
- D. None of the above

□ 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









Sternum is the part of

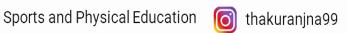
- A. Thorax
- B. Pelvic Girdle
- C. Shoulder Girdle
- D. None of the above

□ उरोस्थि किसका भाग है

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



A. Thorax







- 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







- 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. क्षेतिज
- C. लंबवत
- D. फ्रंटल

B. Horizontal









- Which of the following is an intrinsic reward of sports?
- A. Recognition
- B. Status

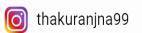
- □ निम्नलिखित में से कौन सा खेल का आंतरिक पुरस्कार है?

 मान्यता
 दर्जा

 - C. ध्यान
 - D. आत्म सम्मान

D. Self Esteem







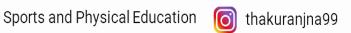


- Gluteus maximus muscle is situated in
- A. Thigh
- B. Arms

□ ग्लूटस मैक्सिमस पेशी स्थित है orts & Physical Education जांघ

- B. हाथों
- C. निचला पैर
- D. हिप









- 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
- Physical Education □ 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







Hyper extension occurs when the angle of extension is beyond

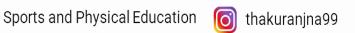
- A. 60°
- B. 90⁰

C. 180°
 D. 80°
 □ हाइपर एक्सटेंशन तब होता है जब एक्सटेंशन का कोण परे होता है

- A. 60°
- B. 90⁰
- C. 180⁰
- D. 80⁰











- Which of the following game does not provide time out during play?
- A. Volleyball
- B. Football
- C. Handball
- D. Basketball
- 8 Physical Education □ निम्नलिखित में से किस खेल में खेलने के दौरान टाइम आउट नहीं होता है?
- वॉलीबॉल
- C. हैंडबॉल

B. Football









- 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?

 गढी
 े- खो
- A. रग्बी
- B. खो खो
- C. कब्ड्डी

C. Kabaddi







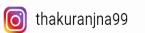


- Cardiac output is the amount of blood pumped by a ventricle in one :-
- A. Attempt
- B. Minute

- C. Contraction
 D. Second
 □ कार्डियक आउटपुट एक वेंट्रिकल द्वारा एक में पंप किए गए रक्त की मात्रा है: -
- A. प्रयास
- मिनट
- C. संक्चन

B. Minute









- Night blindness is caused due to deficiency of
- A. Vitamin D
- B. Vitamin A

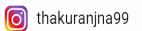
- □ रतौंधी किसकी कमी के कारण होती है

 विटामिन डी

 - C. विटामिन

B. Vitamin A





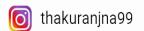




- Which of the following is called "Master Gland"?
- A. Thyroid Gland
- B. Hypothalamus Gland
- C. Pituitary Gland
- D. None of the above
- निम्नलिखित में से किसे "मास्टर ग्रंथि" कहा जाता है?
 पड्रॉयड ग्रंथि
 उपोथैलेमस्
- A. थाइरॉयड ग्रंथि B. हाइपोथैलेमस ग्रंथि
- C. पीयूष ग्रंथि D. इनमें से कोई भी नहीं

C. Pituitary Gland









- 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











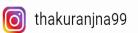
- Which of the following is not related to the School Health Programme?
- A. Career Counselling
- B. Keeping health records

- C. Hygiene
 D. Cure diseases

 ☐ निम्नलिखित में से कौन स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम से संबंधित नहीं
 - A. करियर काउंसलिंग
 - B. स्वास्थ्य रिकॉर्ड रखना
 - C. स्वच्छता
 - D. रोगों का इलाज

D. Cure diseases









- Which of the following is health related fitness component?
- A. Reaction Ability
- B. Agility

- □ निम्नलिखित में से कौन स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस घटक है?

 प्रतिक्रिया क्षमता
 चपलता

 - C. गति
 - D. शरीर की संरचना

D. Body Composition









- 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

A. Idealistic Philosophy









- A professional institution is judged by
- A. Goodwill of society
- B. Experience

- □ एक पेशेवर संस्थान को किसके द्वारा आंका जाता है

 समाज की सद्भावना
 अनुभव

 - B. अनुभव
 - C. क्षमता
 - D. स्थान

A. Goodwill of society







- Which of the following cannot provide any energy?
- A. Carbohydrate
- B. Fat

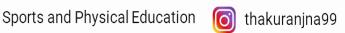
- □ निम्नलिखित में से कौन कोई ऊर्जा प्रदान नहीं कर सकता है?

 कार्बोहाइड्रेट
 वसा

 - C. विटामिन
 - D. प्रोटीन











Mesomorphy is characterized by

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

मेसोमोर्फी की विशेषता है

- A. छोटी और मोटी गर्दन
- B. वसायुक्त छातीC. मजबूत और लंबी गर्दनD. लंबी और पतली गर्दन

C. Strong and long neck









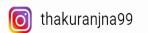
- Goal area of football ground is
- A. 6 yards x 20 yards
- B. 6 yards x 18 yards

□ फ़ुटबॉल मैदान का गोल क्षेत्र है orts & Physical Education 6 गज × 20 ***

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

A. 6 yards x 20 yards









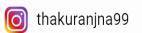
- The first step in planning process is
- A. Determining goals
- B. Providing facilities

च नियोजन प्रक्रिया में पहला कदम हैं लक्ष्य निर्धारित —

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

A. Determining goals









☐ 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



thakuranjna99





- Three second rule is applied in the game of
- A. Basketball
- B. Kabaddi

- □ किस खेल में तीन सेकंड का नियम लागू होता है बास्केटबॉल कबडी

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

A. Basketball









- Success and failure in learning activities are related to
- A. Strength of the urge to achieve
- B. Intention of progressively improve performance
- D. Experience of satisfaction and annoyance
- 🗆 अधिगम क्रियाकलापों में सफलता और असफलता का संबंध
- A. हासिल करने की ललक की ताकत B. प्रदर्शन में उत्तरोत्तर सुधार करने का इरादा
- C. आकांक्षा का स्तर
- D. संत्षि और झंझलाहट का अनुभव

D. Experience of satisfaction and annoyance





- Which of the following is the first step in a sports programme?
- A. Directing
- B. Staffing

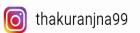
- □ निम्नलिखित में से कौन एक खेल कार्यक्रम में पहला कदम है?

 निर्देशन
 स्टाफिंग
 ोत्सरा

 - C. योजना
 - D. बजट











- The characteristics of athletic personality includes all except-
- A. Self Confidence
- B. Extroversion

- C. Fighting Spirit
 D. Submission

 u एथलेटिक व्यक्तित्व की विशेषताओं में..... को छोड़कर सभी शामिल हैं
- A. आत्मविश्वास
- B. बहिम्खता

C. Fighting Spirit









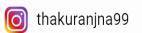
- Intramural programme creates in students the sense of
- A. Achievement
- B. Involvement

- □ इंट्राम्यूरल प्रोग्राम छात्रों मेंकी भावना पैदा करता है
 उपलब्धि
 भागीदारी

 - C. हास्य
 - D. आनदं

B. Involvement









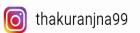
- Who designed the Olympic emblem?
- A. Pierre de Coubertin
- B. King George

- □ ओलम्पिक का प्रतीक चिन्ह किसने डिजाइन किया था?

 पियरे डी कुबर्टिन
 किंग जॉर्ज

 - C. दिमेत्रियुस विकेलस D. हेनरी डी बैलेट

A. Pierre de Coubertin







- Which philosophy of Education defines teacher a role model of students?
- A. Idealism
- B. Naturalism
- C. Realism
- D. Existentialism
- Realism Existentialism शिक्षा का कौन सा दर्शन शिक्षक को छात्रों के रोल मॉडल के रूप में परिभाषित करता है?
- A. आदर्शवाद
- C. यथार्थवाद
- D. अस्तित्ववाद











- Who led India in Commonwealth Games 2022?
- Deepti Sharma
- Smriti Mandhana

- □ राष्ट्रमंडल खेल 2022 में भारत का नेतृत्व किसने किया?

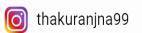
 दीप्ति शर्मा
 स्मृति मंधाना

 - B. स्मृति मंधाना C. शैफाली वर्मा

 - D. हरमनप्रीत कौर

D. Harmanpreet Kaur









- ☐ Which country opened Badminton Tournament 2022?
- India
- Malaysia

- □ किस देश ने बैडिमंटन टूर्नामेंट 2022 खोला?

 भारत

 मलेकिए-

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

Malaysia B.









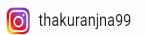
- ☐ Who has won Wimbledon 2022 Women's Singles Final?
- Tatjana Maria
- B. Elena Rybakina

- □ विंबलडन 2022 महिला एकल फाइनल किसने जीता है?

 तात्जाना मारिया
 ऐलेना रयुबिकना

 - C. ओन्स जबेउरी
 - D. सिमोना हालेपी







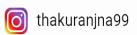


What is the rank of India in CWG 2022 medals tally?

- 3

□ CWG 2022 पदक तालिका में भारत का स्थान क्या है?

- B. 2

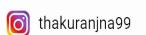






- Who has won India's first-ever medal in the high jump at Commonwealth **Games 2022?**
- Hima Das

- B. Iejaswin Shankar
 C. M Sreeshankar
 D. Dutee Chand
 □ राष्ट्रमंडल खेल 2022 में ऊंची कूद में भारत का पहला पदक किसने जीता है?
 - हिमा दासी
 - B. तेजस्विन शंकर
 - C. एम श्रीशंकर



B.Tejaswin Shankar





Thank You for Watching



Sports & Physical Education **Sports and Physical Education**



thakuranjna99



Sports and Physical Education



