



# Welcome to Our Channel

## Sports & Physical Education



Sports & Physical  
Education



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education





# PHYSICAL EDUCATION

❑ The Rohinton Baria Trophy is associated with which game?

- A. Hockey
- B. Basketball
- C. Polo
- D. Cricket

❑ रोहितन बारिया ट्रॉफी किस खेल से सम्बंधित है?

- A. हॉकी
- B. बास्केटबाल
- C. पोलो
- D. क्रिकेट

**D. Cricket**





# PHYSICAL EDUCATION

□ The main function of hemoglobin is

- A. Attract and carry oxygen
- B. Stimulate blood supply
- C. Absorb glucose
- D. Help in clotting of blood

□ हीमोग्लोबिन का मुख्य कार्य है

- A. ऑक्सीजन को आकर्षित और ले जाना
- B. रक्त आपूर्ति को उत्तेजित करें
- C. ग्लूकोज को अवशोषित करें
- D. खून का थक्का जमने में मदद

**A. Attract and carry oxygen**





# PHYSICAL EDUCATION

□ Which of the following is not an aspect of motivation?

- A. Drive
- B. Need
- C. Sympathy
- D. Motives

□ निम्नलिखित में से कौन सा प्रेरणा का पहलू नहीं है?

- A. ड्राइव
- B. ज़रूरत
- C. सहानुभूति
- D. मकसद

**C. Sympathy**



# PHYSICAL EDUCATION

❑ **Fat is stored in the body predominantly**

- A. In muscles and liver
- B. In the stomach
- C. As glycogen
- D. As triglycerides, fatty acid and adipose tissue

❑ **शरीर में वसा मुख्य रूप से जमा होती है**

- A. मांसपेशियों और लीवर में
- B. पेट में
- C. ग्लाइकोजन के रूप में
- D. ट्राइग्लिसराइड्स, फैटी एसिड और वसा ऊतक के रूप में

**D. As triglycerides, fatty acid and adipose tissue**



# PHYSICAL EDUCATION



Badminton was included for the first time in Asian Games in the year

- A. 1960
- B. 1964
- C. 1962
- D. 1980

इसी वर्ष बैडमिंटन को पहली बार एशियाई खेलों में शामिल किया गया

- A. 1960
- B. 1964
- C. 1962
- D. 1980

**C. 1962**

# PHYSICAL EDUCATION



❑ “Black Card” is a regulatory option in which of the following games?

a. Ice Hockey      b. Fencing      c. Table Tennis      d. Hockey      e. Badminton

A. a, d

B. c, e

C. b, e

D. b, d

❑ "ब्लैक कार्ड" निम्नलिखित में से किस खेल में एक नियामक विकल्प है?

a. आइस हॉकी

b. फेंसिंग

c. टेबल टेनिस

d. हॉकी

e. बैडमिंटन

A. a, d

B. c, e

C. b, e

D. b, d

**C. b, e**

# PHYSICAL EDUCATION



Which one of the following is not a cause for the occurrence of plateau in learning?

- A. Fatigue
- B. Distraction
- C. Monotony
- D. Physiological limit

निम्नलिखित में से कौन सा सीखने में पठार की घटना का कारण नहीं है?

- A. थकान
- B. व्याकुलता
- C. एकरसता
- D. शारीरिक सीमा

**D. Physiological limit**



# PHYSICAL EDUCATION



The length and breadth of hockey playing field is

- A. 90.40 x 55 m
- B. 92.40 x 56 m
- C. 91.40 x 55 m
- D. 92.40 x 57 m

हॉकी खेल मैदान की लम्बाई एवं चौड़ाई होती है

- A. 90.40 x 55 मी
- B. 92.40 x 56 मी
- C. 91.40 x 55 मी
- D. 92.40 x 57 मी

**C. 91.40 x 55 m**

# PHYSICAL EDUCATION



Sarcoplasm exists in

- A. Nerve Cell
- B. Sarcolemma
- C. Nephron
- D. Muscle cell

साकोप्लाज्म मौजूद होता है

- A. तंत्रिका कोशिका
- B. साकोलेम्मा
- C. नेफ्रॉन
- D. मांसपेशी कोशिका

Sports & Physical Education

**D. Muscle Cell**





# PHYSICAL EDUCATION

❑ How many calories does one gram of carbohydrate provide?

- A. One
- B. Three
- C. Four
- D. Nine

❑ एक ग्राम कार्बोहाइड्रेट कितनी कैलोरी प्रदान करता है?

- A. एक
- B. तीन
- C. चार
- D. नौ

**C. Four**

# PHYSICAL EDUCATION



❑ The main cause of obesity is

- A. Develop the habit of frequent eating
- B. Taking in more calories than you burn
- C. Follow no rules in eating
- D. Participate in strengthens exercise

❑ मोटापे का मुख्य कारण है

- A. बार-बार खाने की आदत विकसित करें
- B. जितनी कैलोरी आप जलाते हैं उससे अधिक कैलोरी लेना
- C. खान-पान में किसी भी नियम का पालन न करें
- D. व्यायाम को मजबूत बनाने में भाग लें

**B. Taking in more calories than you burn**

# PHYSICAL EDUCATION



Which is most effective method for self learning?

- A. Demonstration Method
- B. Observation Method
- C. Lecture Method
- D. Task Method

स्वयं सीखने के लिए सबसे प्रभावी तरीका कौन सा है?

- A. प्रदर्शन विधि
- B. अवलोकन विधि
- C. व्याख्यान विधि
- D. कार्य विधि

**B. Observation Method**

# PHYSICAL EDUCATION



## ❑ Type of motivation are

a. Extrinsic   b. Reinforcement   c. Bio feedback   d. Intrinsic

A. a and d

B. a and c

C. b and c

D. b and d

## ❑ प्रेरणा के प्रकार हैं

a. बाह्य   b. सुदृढीकरण   c. बायो फीडबैक   d. आंतरिक

A. a and d

B. a and c

C. b and c

D. b and d

**A. a and d**



# PHYSICAL EDUCATION



□ **Physical activity is basically a**

- A. Social Attitude
- B. Biological Necessity
- C. Psychological tendency
- D. Philosophical concept

□ **शारीरिक गतिविधि मूलतः एक है**

- A. सामाजिक मनोवृत्ति
- B. जैविक आवश्यकता
- C. मनोवैज्ञानिक प्रवृत्ति
- D. दार्शनिक अवधारणा

**B. Biological Necessity**

# PHYSICAL EDUCATION



Calcium is required for the body to

- A. Strengthen bones, teeth etc.
- B. Breath easily
- C. Improve eye sight
- D. Purify food

शरीर के लिए कैल्शियम की आवश्यकता होती है

- A. हड्डियों, दांतों आदि को मजबूत बनाना।
- B. आसानी से सांस लें
- C. नेत्र दृष्टि में सुधार करें
- D. भोजन को शुद्ध करें

**A. Strengthen bones, teeth etc.**



# PHYSICAL EDUCATION



❑ **Shivanthi Gold Cup is associated with which sport?**

- A. Cricket
- B. Hockey
- C. Volleyball
- D. Badminton

❑ **शिवंती गोल्ड कप किस खेल से सम्बंधित है?**

- A. क्रिकेट
- B. हॉकी
- C. वालीबाल
- D. बैडमिंटन

**C. Volleyball**

# PHYSICAL EDUCATION



Which of the following objective of physical education was not proposed by Clark?

- A. Physical Fitness
- B. Social Efficiency
- C. Neuromuscular Coordination
- D. Cultural Development

निम्नलिखित में से शारीरिक शिक्षा का कौन सा उद्देश्य क्लार्क द्वारा प्रस्तावित नहीं किया गया था?

- A. शारीरिक फिटनेस
- B. सामाजिक दक्षता
- C. न्यूरोमस्क्युलर समन्वय
- D. सांस्कृतिक विकास

**C. Neuromuscular Coordination**

# PHYSICAL EDUCATION



..... is the product of stroke volume and heart rate.

- A. Blood Pressure
- B. Tidal Air Capacity
- C. Cardiac Output
- D. Blood Flow

..... स्ट्रोक की मात्रा और हृदय गति का उत्पाद है।

- A. रक्तचाप
- B. ज्वारीय वायु क्षमता
- C. हृदयी निर्गम
- D. खून का दौरा

**C. Cardiac Output**

# PHYSICAL EDUCATION



Protein form the major part of diet for

- A. Strength dominating sports
- B. Endurance dominating sports
- C. Speed Dominating sports
- D. Both B and C

प्रोटीन आहार का प्रमुख हिस्सा है

- A. खेल में ताकत का दबदबा
- B. खेलों में सहनशक्ति हावी है
- C. खेलों में गति का बोलबाला
- D. बी और सी दोनों

**A. Strength Dominating Sports**

# PHYSICAL EDUCATION



❑ Which communicable disease is also known as Hansen's Disease?

- A. Leprosy
- B. TB
- C. Hepatitis A
- D. Rabies

❑ किस संचारी रोग को हेन्सन रोग के नाम से भी जाना जाता है?

- A. कुष्ठ रोग
- B. टीबी
- C. हेपेटाइटिस ए
- D. रेबीज

**A. Leprosy**

# PHYSICAL EDUCATION



Ratio of carbohydrates, proteins and fats in the diet of an adult individual should be

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

एक वयस्क व्यक्ति के आहार में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा का अनुपात होना चाहिए

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

**C. 4:1:1**

# PHYSICAL EDUCATION



Which one of the following component is not considered an element of health related fitness?

- A. Body Composition
- B. Cardiovascular Strength
- C. Muscular Strength
- D. Reaction Time

निम्नलिखित में से कौन सा घटक स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस का तत्व नहीं माना जाता है?

- A. शरीर की संरचना
- B. हृदय शक्ति
- C. शरीरिक ताकत
- D. समय की प्रतिक्रिया

**D. Reaction Time**

# PHYSICAL EDUCATION



From the following which test can be used to measure the cardiovascular fitness for senior citizens?

- A. Cooper's 12 minute run
- B. 60 m run
- C. Six minutes walk test
- D. Eight foot up and go test

वरिष्ठ नागरिकों के लिए हृदय संबंधी फिटनेस को मापने के लिए निम्नलिखित में से किस परीक्षण का उपयोग किया जा सकता है?

- A. कूपर की 12 मिनट की दौड़
- B. 60 मीटर दौड़
- C. छह मिनट की वॉक टेस्ट
- D. आठ फुट ऊपर जाओ और परीक्षण करो

**C. Six minutes walk test**



# PHYSICAL EDUCATION



❑ What kind of workouts lead to increased muscle mass and strength?

- A. Strength training
- B. Endurance training
- C. Speed Endurance training
- D. Speed training

❑ किस प्रकार के वर्कआउट से मांसपेशियों और ताकत में वृद्धि होती है?

- A. शक्ति प्रशिक्षण
- B. सहनशक्ति प्रशिक्षण
- C. गति सहनशक्ति प्रशिक्षण
- D. गति प्रशिक्षण

**A. Strength Training**

# PHYSICAL EDUCATION



**Code of ethics is considered to be a**

- A. Sort of professional oath
- B. Set of formalized rules
- C. Commitment to the profession
- D. Matter of personal philosophy

**आचार संहिता मानी जाती है**

- A. एक तरह की पेशेवर शपथ
- B. औपचारिक नियमों का सेट
- C. पेशे के प्रति प्रतिबद्धता
- D. व्यक्तिगत दर्शन का मामला

Sports & Physical Education

**C. Commitment to the profession**



# PHYSICAL EDUCATION



❑ **Systematics weight training may lead to tremendous development in**

- A. Muscular Strength
- B. Reaction Time
- C. Speed of Movement
- D. Strength Endurance

❑ **व्यवस्थित वजन प्रशिक्षण से जबरदस्त विकास हो सकता है**

- A. शरीरिक ताकत
- B. प्रतिक्रिया समय
- C. संचलन की गति
- D. शक्ति सहनशक्ति

**A. Muscular Strength**

# PHYSICAL EDUCATION



Which one of the following does not include the principle of sports training

- A. Progression of load
- B. Continuity
- C. Cyclicity of training
- D. Economy of movement

निम्नलिखित में से किसमें खेल प्रशिक्षण का सिद्धांत शामिल नहीं है?

- A. भार की प्रगति
- B. निरंतरता
- C. प्रशिक्षण की चक्रीयता
- D. अर्थव्यवस्था की संचलन

**D. Economy of Movement**

# PHYSICAL EDUCATION



❑ The key component of health related fitness is

- A. Cardiovascular Endurance
- B. Body composition
- C. Muscular Strength
- D. Flexibility

❑ स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस का प्रमुख घटक है

- A. हृदय की मज़बूती
- B. शरीर की संरचना
- C. शरीरिक ताकत
- D. लचीलेपन

**A. Cardiovascular Endurance**

# PHYSICAL EDUCATION



From the following which test can be used to measure the lower body flexibility of senior citizens?

- A. Chair sit and reach test
- B. Sit and reach test
- C. Back scratch test
- D. Eight foot up and go test

निम्नलिखित में से किस परीक्षण का उपयोग वरिष्ठ नागरिकों के निचले शरीर के लचीलेपन को मापने के लिए किया जा सकता है?

- A. कुर्सी पर बैठो और पहुंचो परीक्षण
- B. बैठो और पहुंचो परीक्षण
- C. बैक स्ट्रेच परीक्षण
- D. आठ फुट ऊपर जाओ और परीक्षण करो

**A. Chair sit and reach test**

# PHYSICAL EDUCATION



Which of the following period has the fastest rate of growth?

- A. Infancy
- B. Childhood
- C. Puberty
- D. Adolescence

निम्नलिखित में से किस अवधि में विकास की दर सबसे तेज़ रही?

- A. शैशवावस्था
- B. बचपन
- C. युवावस्था
- D. किशोरावस्था

**A. Infancy**

# PHYSICAL EDUCATION



**Meaning of Psyche is**

- A. Science
- B. Behavior
- C. Soul
- D. Study

**Psyche का मतलब होता है**

- A. विज्ञान
- B. व्यवहार
- C. आत्मा
- D. अध्ययन

Sports & Physical Education

**C. Soul**





# PHYSICAL EDUCATION



In psychology, which of the following is considered as the most objective method?

- A. Experimentation
- B. Case Study
- C. Observation
- D. Introspection

मनोविज्ञान में निम्नलिखित में से किसे सर्वाधिक वस्तुनिष्ठ पद्धति माना जाता है?

- A. प्रयोग
- B. केस स्टडी
- C. अवलोकन
- D. आत्मनिरीक्षण

**A. Experimentation**

# PHYSICAL EDUCATION



**Negative transfer of training means**

- A. No learning
- B. Obstruction in learning
- C. Learning with left hand
- D. Learning wrong skills

**प्रशिक्षण के नकारात्मक हस्तांतरण का मतलब है**

- A. कोई सीख नहीं
- B. सीख में रुकावट
- C. बाएं हाथ से सीखना
- D. गलत कौशल सीखना

**B. Obstruction in learning**

# PHYSICAL EDUCATION



The most ideal form for teaching skill is

- A. Single line
- B. File
- C. Semi circle
- D. Circle

शिक्षण कौशल के लिए सबसे आदर्श रूप है

- A. एक लाइन
- B. फ़ाइल
- C. अर्ध वृत्त
- D. वृत्त

**C. Semi circle**

# PHYSICAL EDUCATION



□ What is the formula to find number of matches in league tournament?

- A.  $(n - 1)/2$
- B.  $(n + 1)/2$
- C.  $[n(n - 1)]/2$
- D.  $[n(n + 1)]/2$

□ लीग टूर्नामेंट में मैचों की संख्या ज्ञात करने का सूत्र क्या है?

- A.  $(n - 1)/2$
- B.  $(n + 1)/2$
- C.  $[n(n - 1)]/2$
- D.  $[n(n + 1)]/2$

C.  $[n(n - 1)]/2$



# PHYSICAL EDUCATION

Where were the first SAF games held?

- A. Kathmandu
- B. Malaysia
- C. Delhi
- D. Pakistan

प्रथम SAF खेल कहाँ आयोजित किये गये थे?

- A. काठमांडू
- B. मलेशिया
- C. दिल्ली
- D. पाकिस्तान

**1984**

**A. Kathmandu**



# PHYSICAL EDUCATION



Which city hosted the first National Games?

- A. Kolkata
- B. New Delhi
- C. Chennai
- D. Pune

प्रथम राष्ट्रीय खेलों की मेजबानी किस शहर ने की?

- A. कोलकाता
- B. नई दिल्ली
- C. चेन्नई
- D. पुणे

**1985**

**B. New Delhi**

# PHYSICAL EDUCATION



Term Free Throw is used in

- A. Wrestling
- B. Soccer
- C. Volleyball
- D. Basketball

फ्री थ्रो शब्द का प्रयोग किया जाता है

- A. कुश्ती
- B. फुटबॉल
- C. वालीबाल
- D. बास्केटबाल

**D. Basketball**

# PHYSICAL EDUCATION



When was the Women Football included in Olympics for the first time?

- A. 1928
- B. 1990
- C. 1932
- D. 1996

महिला फुटबॉल को पहली बार ओलंपिक में कब शामिल किया गया?

- A. 1928
- B. 1990
- C. 1932
- D. 1996

**D. 1996**



# PHYSICAL EDUCATION



Lakshmi Bai National Institute of Physical Education is located at

- A. Lucknow
- B. Gwalior
- C. Jhansi
- D. Patiala

लक्ष्मी बाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान स्थित है

- A. लखनऊ
- B. ग्वालियर
- C. झांसी
- D. पटियाला

Eshteblished-1957

**B. Gwalior**

# PHYSICAL EDUCATION



❑ The most important Motto of Physical Education is

- A. Healthy body and healthy mind
- B. Healthy body
- C. Healthy society and motion
- D. Healthy mind

❑ शारीरिक शिक्षा का सबसे महत्वपूर्ण आदर्श वाक्य है

- A. स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन
- B. स्वस्थ शरीर
- C. स्वस्थ समाज और गति
- D. स्वस्थ मन

**A. Healthy body and healthy mind**

# PHYSICAL EDUCATION



Arjun Lal Jat is associated from which game?

- A. Rowing
- B. Squash
- C. Athletic
- D. High Jump

अर्जुन लाल जाट किस खेल से सम्बंधित हैं?

- A. रोइंग
- B. स्क्वाश
- C. एथलेटिक
- D. ऊंची कूद

**A. Rowing**

# PHYSICAL EDUCATION



Sports management is

- A. An art
- B. A science
- C. Both A and B
- D. None of these

खेल प्रबंधन है

- A. एक कला
- B. विज्ञान
- C. A और B दोनों
- D. इनमें से कोई नहीं

Sports & Physical Education

**C. Both A and B**



# PHYSICAL EDUCATION



❑ Freehand Activity generally done in group is called

- A. Plyometrics
- B. Calisthenics
- C. Drill and Marching
- D. Weight Training

❑ सामान्यतः समूह में की जाने वाली मुक्तहस्त गतिविधि कहलाती है

- A. प्लायोमेटिक्स
- B. केलिस्थेनिक्स
- C. ड्रिल और मार्चिंग
- D. वजन प्रशिक्षण

**B. Calisthenics**



# PHYSICAL EDUCATION

“Mango Cup” is associated with which game?

- A. Cricket
- B. Hockey
- C. Basketball
- D. Football

"मैंगो कप" किस खेल से सम्बंधित है?

- A. क्रिकेट
- B. हॉकी
- C. बास्केटबाल
- D. फुटबॉल

**A. Cricket**

# PHYSICAL EDUCATION



❑ The chief source of Vitamin A is

- A. Egg
- B. Banana
- C. Guava
- D. Carrot

❑ विटामिन ए का मुख्य स्रोत है

- A. अंडा
- B. केला
- C. अमरूद
- D. गाजर

Sports & Physical Education

**D. Carrot**



# PHYSICAL EDUCATION



The instrument used for estimation of body fat is

- A. Flexmometer
- B. Goniometry
- C. Dynamometer
- D. Skin fold caliper

शरीर में वसा के आकलन के लिए उपयोग किया जाने वाला उपकरण है

- A. फ़्लेक्समोमीटर
- B. गोनियोमेट्री
- C. डायनेमोमीटर
- D. स्किन फोल्ड कैलीपर

**D. Skin fold caliper**



# PHYSICAL EDUCATION



Which of the following gets greater food value?

- A. White Eggs
- B. Brown Eggs
- C. Both A and B
- D. Ducks Egg

निम्नलिखित में से किसको अधिक खाद्य मूल्य मिलता है?

- A. सफ़ेद अंडे
- B. भूरे अंडे
- C. A और B दोनों
- D. बत्तख का अंडा

**C. Both A and B**

# PHYSICAL EDUCATION



❑ Carbohydrate loading mostly helps-

- A. Marathon Runners
- B. Boxer
- C. Sprinter
- D. Power Lifters

❑ कार्बोहाइड्रेट लोडिंग से अधिकतर मदद मिलती है

- A. मैराथन धावक
- B. बॉक्सर
- C. धावक
- D. पावरलिफ्टर्स

**A. Marathon Runners**

# PHYSICAL EDUCATION



Number of flights in 110 m hurdle race is

- A. 8
- B. 9
- C. 10
- D. 11

110 मीटर बाधा दौड़ में बाधा की संख्या होती है

- A. 8
- B. 9
- C. 10
- D. 11

**C. 10**



# Thank You for Watching



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education

Sports & Physical Education

