

Welcome to Our Channel

Sports & Physical Education





Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education









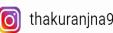
- The Rohinton Baria Trophy is associated with which game?
- A. Hockey
- B. Basketball

- □ रोहिंटन बारिया ट्रॉफी किस खेल से सम्बंधित है? हॉकी बास्केटटा

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

D. Cricket









- The main function of hemoglobin is
- A. Attract and carry oxygen
- B. Stimulate blood supply

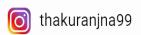
ा हीमोग्लोबिन का मुख्य कार्य है

- 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









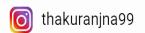
- Which of the following is not an aspect of motivation?
- A. Drive
- B. Need

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

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

C. Sympathy

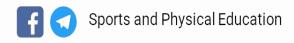


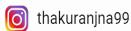






- ☐ Fat is stored in the body predominantly
- A. In muscles and liver
- B. In the stomach
- C. As glycogen
- D. As triglycerides, fatty acid and adipose tissue
- 🗆 शरीर में वसा मुख्य रूप से जमा होती है
- A. मांसपेशियों और लीवर में
- B. पेट में
- C. ग्लाइकोजन के रूप में
- D. ट्राइंग्लिसराइड्स, फैटी एसिड और वसा ऊतक के रूप में









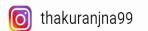
Badminton was included for the first time in Asian Games in the year

- 1960
- B. 1964

□ इसी वर्ष बैडिमंटन को पहली बार एशियाई खेलों में शामिल किया गया

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

C. 1962







"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

- c. टेबल टेनिस d. हॉकी
- e.बैडमिंटन

A. a, d

B. c, e

C. b, e

D. b, d

C. b, e









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

D. Physiological limit







The length and breadth of hockey playing field is

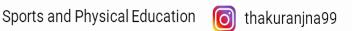
- A. 90.40 x 55 m
- B. 92.40 x 56 m

□ हॉकी खेल मैदान की लम्बाई एवं चौड़ाई होती है 90.40 x 55 मी

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

C. 91.40 x 55 m









Sarcoplasm exists in

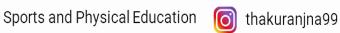
- A. Nerve Cell
- B. Sarcolemma
- C. Nephron
- D. Muscle cell

Sports & Physical Education □ सार्कोप्लाज्म मौजूद होता है

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











- How many calories does one gram of carbohydrate provide?
- A. One
- B. Three

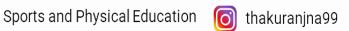
- □ एक ग्राम कार्बोहाइड्रेट कितनी कैलोरी प्रदान करता है?

 एक
 तीन

 - в. तीन
 - C. चार











The main cause of obesity is

- A. Develop the habit of frequent eating
- B. Taking in more calories than you burn Sports & Physical Education
- 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









- Which is most effective method for self learning?
- **Demonstration Method**
- B. Observation Method

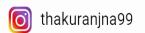
- □ स्वयं सीखने के लिए सबसे प्रभावी तरीका कौन सा है?

 प्रदर्शन विधि
 अवलोकर की

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

B. Observation Method









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
- Sports & Physical Education b. सुदृढीकरण c.बायो फीडबैक d. आंतरिक a. बाह्य
- A. a and d
- B. a and c
- C. b and c
- D. b and d









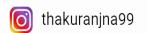


- Physical activity is basically a
- A. Social Attitude
- B. Biological Necessity

- □ शारीरिक गतिविधि मूलतः एक है rts & Physical Education आमाजिक मनोलिक
 - A. सामाजिक मनोवृत्ति B. जैविक आवश्यकता

 - C. मनोवैज्ञानिक प्रवृत्ति D. दार्शनिक अवधारणा

B. Biological Necessity







Calcium is required for the body to

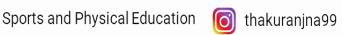
- A. Strengthen bones, teeth etc.
- B. Breath easily
- C. Improve eye sight
- D. Purify food

Physical Education □ शरीर के लिए कैल्शियम की आवश्यकता होती है

- A. हिड्डियों, 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.









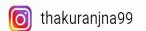
- Shivanthi Gold Cup is associated with which sport?
- A. Cricket
- B. Hockey

- □ शिवंती गोल्ड कप किस खेल से सम्बंधित है?

 क्रिकेट

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







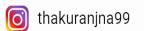


- Which of the following objective of physical education was not proposed by Clark?
- A. Physical Fitness

- 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
- न्यूरोमस्कुलर् समन्वय

C. Neuromuscular Coordination









- 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







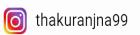
Protein form the major part of diet for

- A. Strength dominating sports
- B. Endurance dominating sports

□ प्रोटीन आहार का प्रमुख हिस्सा है पड़िल्म में ताकत का उन्ह

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

A. Strength Dominating Sports







- Which communicable disease is also known as Hansen's Disease?
- A. Leprosy
- B. TB

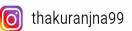
- □ किस संचारी रोग को हेन्सन रोग के नाम से भी जाना जाता है?

 कुष्ठ रोग
 टीबी

 - C. हेपेटाइटिस ए
 - n रेबीज









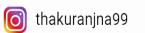


Ratio of carbohydrates, proteins and fats in the diet of an adult individual should be

- 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







- 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
- Physical Education □ 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







- From the following which test can be used to measure the cardiovascular fitness for senior citizens?
- A. Cooper's 12 minute run

- C. Six minutes walk test
 D. Eight foot up and go test

 विश्व 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









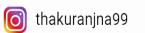
- What kind of workouts lead to increased muscle mass and strength?
- A. Strength training
- B. Endurance training

- C. Speed Endurance training
 D. Speed training

 u किस प्रकार के वर्क आउट से मांसपेशियों और ताकत में वृद्धि होती है?
- A. शक्ति प्रशिक्षण
- B. सहनशक्ति प्रशिक्षण
- C. गति सहनशक्ति प्रशिक्षण
- D. गति प्रशिक्षण

A. Strength Training









Code of ethics is considered to be a

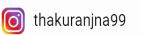
- A. Sort of professional oath
- B. Set of formalized rules
- sports & Physical Education C. Commitment to the profession
- D. Matter of personal philosophy

□ 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

C. Commitment to the profession









- Systematics weight training may lead to tremendous development in
- A. Muscular Strength
- B. Reaction Time

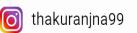
- □ व्यवस्थित वजन प्रशिक्षण से जबरदस्त विकास हो सकता है

 शरीरिक ताकत
 प्रतिक्रिया सम्म्रा

 - C. संचलन की गति
 - D. शक्ति सहनशक्ति

A. Muscular Strength









- 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









- The key component of health related fitness is
- A. Cardiovascular Endurance
- Body composition

- □ स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस का प्रमुख घटक है हृद्य की मजबनी
 - A. हृदय की मज़बूती B. शरीर की संरचना

 - C. शरीरिक ताकत
 - D. लचीलेपन

A. Cardiovascular Endurance







- 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
- physical Education □ 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 स्क्रैच परीक्षण

- D. आठ फूट ऊपर जाओ और परीक्षण करो

A. Chair sit and reach test









- Which of the following period has the fastest rate of growth?
- A. Infancy
- B. Childhood

- C. Puberty
 D. Adolescence

 ☐ निम्नलिखित में से किस अविध में विकास की दर सबसे तेज़ रही?
 - शैशवावस्था
 - बचपन
- C. युवावस्था











Meaning of Psyche is

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

Sports & Physical Education □ Psyche का मतलब होता है

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











- 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







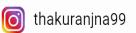
Negative transfer of training means

- A. No learning
- B. Obstruction in learning

□ प्रशिक्षण के नकारात्मक हस्तांतरण का मतलब है कोई सीख नहीं कीवन में

- B. सीख में रुकावट
- C. बाएं हाथ् से सीखना
- D. गलंत कौशल सीखना

B. Obstruction in learning







- The most ideal form for teaching skill is
- A. Single line
- B. File

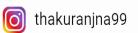
- □ शिक्षण कौशल के लिए सबसे आदर्श रूप है

 एक लाइन

 - B. फ़ाइल
 - C. अर्ध वृत्त
 - D. वृत्त

C. Semi circle









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?

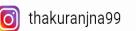
(n - 1)/2
(n + 1)/2

B.
$$(n + 1)/2$$

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

D.
$$[n(n + 1)]/2$$









- Where were the first SAF games held?
- A. Kathmandu
- B. Malaysia

- □ प्रथम SAF खेल कहाँ आयोजित किये गये थे?

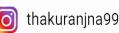
 काठमांडू

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

1984

A. Kathmandu









- Which city hosted the first National Games?
- A. Kolkata
- B. New Delhi

- □ प्रथम राष्ट्रीय खेलों की मेजबानी किस शहर ने की?

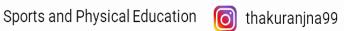
 कोलकाता
 नई टिल्टी

 - B. नई दिल्ली C. चेन्नई

1985

B. New Delhi









Term Free Throw is used in

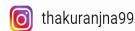
- A. Wrestling
- B. Soccer

□ फ्री थ्रो शब्द का प्रयोग किया जाता है अ Physical Education है अ Physical E

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











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

- 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







- Lakshmi Bai National Institute of Physical Education is located at
- A. Lucknow
- B. Gwalior

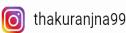
- □ लक्ष्मी बाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान स्थित है लखनऊ ग्वालियार

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

Eshteblished-1957











The most important Motto of Physical Education is

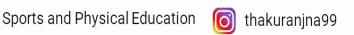
- A. Healthy body and healthy mind
- B. Healthy body

□ शारीरिक शिक्षा का सबसे महत्वपूर्ण आदर्श वाक्य है स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन स्वस्थ कारी

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

A. Healthy body and healthy mind







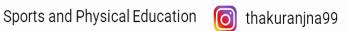


- Arjun Lal Jat is associated from which game?
- A. Rowing
- B. Squash

- □ अर्जुन लाल जाट किस खेल से सम्बंधित हैं?
 रोइंग

 - B. स्काश
 - C. एथलेटिक
 - D. ऊंची कूद









□ Sports management is

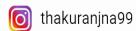
- A. An art
- B. A science
- C. Both A and B
- D. None of these

□ खेल प्रबंधन है

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



C. Both A and B





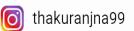


- Freehand Activity generally done in group is called
- A. Plyometrics
- B. Calisthenics

- C. Drill and Marching
 D. Weight Training
 □ सामान्यतः समूह में की जाने वाली मुक्तहस्त गतिविधि कहलाती है
 - प्लायोमेटिक्स
 - . केलिस्थेनिक्स
- C. ड्रिल और मार्चिंग
- D. वजन प्रशिक्षण

B. Calisthenics









- □ "Mango Cup" is associated with which game?
- A. Cricket

- - B. हॉकी
 - C. बास्केटबाल

A. Cricket









The chief source of Vitamin A is

- A. Egg
- B. Banana

□ विटामिन ए का मुख्य स्रोत है Sports & Physical Education Sports & Physical Education Sports & Physical Education

- B. केला
- C. अमरूद
- D. गाजर











- The instrument used for estimation of body fat is
- Flexmometer
- B. Goniometry

- C. Dynamometer D. Skin fold caliper

 ा शरीर में वसा के आकलन के लिए उपयोग किया जाने वाला उपकरण है
- A. फ़्लेक्समोमीटर
- C. डायनेमोमीटर
- D. स्किन फोल्ड कैलीपर

D. Skin fold caliper









- Which of the following gets greater food value?
- A. White Eggs
- B. Brown Eggs

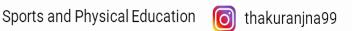
- □ निम्नलिखित में से किसको अधिक खाद्य मूल्य मिलता है?

 सफ़ेद अंडे
 भूरे अंडे

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

C. Both A and B









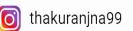
- ☐ Carbohydrate loading mostly helps-
- A. Marathon Runners
- B. Boxer

- □ कार्बोहाइड्रेट लोडिंग से अधिकतर मदद मिलती है मैराथन धावक बॉल्म्प

 - बॉक्सर
 - C. धावक
 - D. पावरलिफ्टर्स

A. Marathon Runners









Number of flights in 110 m hurdle race is

- A. 8
- B. 9

□ 110 मीटर बाधा दौड़ में बाधा की संख्या होती है
. 8

- B. 9
- C. 10











Thank You for Watching



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



thakuranjna99



Sports and Physical Education



