



Welcome to Our Channel

Sports & Physical Education



Sports & Physical
Education



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education





PHYSICAL EDUCATION

Main function of food is

- A. Formation of new cell and repair of damaged cell
- B. Formation of blood
- C. Both A and B
- D. None of above

भोजन का मुख्य कार्य है

- A. नई कोशिका का निर्माण एवं क्षतिग्रस्त कोशिका की मरम्मत
- B. रक्त का निर्माण
- C. A और B दोनों
- D. इनमें से कोई भी नहीं

C. Both A and B





PHYSICAL EDUCATION

Scraped skin of mucus membrane is known as

- A. Abrasion
- B. Contusion
- C. Bruise
- D. None of the above

श्लेष्म झिल्ली की छिली हुई त्वचा को कहते हैं

- अब्रेशन
- कटुशन
- चोट
- इनमे से कोई भी नहीं

A. Abrasion





PHYSICAL EDUCATION

❑ Newspaper, TV exhibition are main source of

- A. Teaching
- B. Evaluation
- C. Generalization
- D. Public Relation

❑ समाचार पत्र, टी.वी. प्रदर्शनी इसके मुख्य स्रोत हैं

- A. शिक्षण
- B. मूल्यांकन
- C. सामान्यकरण
- D. जन संपर्क

D. Public Relation





PHYSICAL EDUCATION

Which is the mechanism of ear?

- A. Hearing
- B. Equilibrium
- C. None of above
- D. Both A and B

कान की कौन सी क्रियाविधि है?

- A. श्रवण
- B. संतुलन
- C. इनमें से कोई भी नहीं
- D. A और B दोनों

D. Both A and B





PHYSICAL EDUCATION

❑ Which method is applied for treatment of sprain and strain?

- A. Hot Water Therapy
- B. RICE
- C. By doing rest
- D. By doing massage

❑ मोच और खिंचाव के इलाज के लिए कौन सी विधि अपनाई जाती है?

- A. गर्म जल चिकित्सा
- B. RICE
- C. आराम करने से
- D. मसाज करके

B. RICE

RICE—Rest, Ice, Compression,
and Elevation





□ Skinner gave following definition related to learning

- A. Learning is a process of progressive behaviour adaptation.
- B. Learning is the modification of behaviour through experience and training.
- C. Learning is the organization of environment.
- D. Learning is the organization of tough situation.

□ स्किनर ने सीखने से संबंधित निम्नलिखित परिभाषा दी

- A. सीखना प्रगतिशील व्यवहार अनुकूलन की एक प्रक्रिया है।
- B. अनुभव और प्रशिक्षण के माध्यम से व्यवहार में संशोधन करना ही सीखना है।
- C. सीखना पर्यावरण का संगठन है।
- D. सीखना कठिन परिस्थिति का संगठन है।

A. Learning is a process of progressive behaviour adaptation.



PHYSICAL EDUCATION

Malaria is transmitted through

- A. Fly
- B. Dog Biting
- C. Male Anopheles Mosquito Bite
- D. Female Anopheles Mosquito Bite

मलेरिया किसके माध्यम से फैलता है?

- A. फ्लाई
- B. कुत्ते का काटना
- C. नर एनोफिलीज मच्छर का काटना
- D. मादा एनोफिलीज मच्छर का काटना

D. Female Anopheles Mosquito Bite



PHYSICAL EDUCATION

Which of the following is a communicable disease among of these

- A. Viral Fever
- B. Fracture
- C. Cancer
- D. Heart Attack

इनमें से कौन सा एक संक्रामक रोग है?

- A. वायरल फीवर
- B. फ्रैक्चर
- C. कैंसर
- D. हार्ट अटैक

A. Viral Fever

PHYSICAL EDUCATION



Weight of Basketball is

- A. 500 – 550 g
- B. 600 g
- C. 567 – 650 g
- D. 700 g

बास्केटबॉल का वजन है

- A. 500 – 550 ग्राम
- B. 600 ग्राम
- C. 567 – 650 ग्राम
- D. 700 ग्राम

Sports & Physical Education

C. 567 – 650 g





PHYSICAL EDUCATION

When Kho Kho Federation of India was established

- A. 1961
- B. 1955
- C. 1962
- D. 1963

भारतीय खो खो महासंघ की स्थापना कब हुई?

- A. 1961
- B. 1955
- C. 1962
- D. 1963

B. 1955





PHYSICAL EDUCATION

❑ What is the full form of NSNIS?

- A. Netaji Subhash National Indian Sports
- B. National Institution of National Indian Sports
- C. Netaji Subhash National Institution of Sports
- D. None of these

❑ एनएसएनआईएस का पूर्ण रूप क्या है?

- A. नेताजी सुभाष राष्ट्रीय भारतीय खेल
- B. राष्ट्रीय भारतीय खेल संस्थान
- C. नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान
- D. इनमें से कोई नहीं

C. Netaji Subhash National Institution of Sports





PHYSICAL EDUCATION

❑ What is the meaning of the word Hatha?

- A. Earth and wind
- B. Fire and water
- C. Sun and moon
- D. Yin and Yan

❑ हठ शब्द का क्या अर्थ है?

- A. पृथ्वी और हवा
- B. आग और पानी
- C. सूरज और चांद
- D. यिन और यान

C. Sun and moon





PHYSICAL EDUCATION

AIDS is transmitted through

- A. Bacteria
- B. Fungi
- C. Virus
- D. Protozoa

एड्स किसके माध्यम से फैलता है?

- A. जीवाणु
- B. कवक
- C. वायरस
- D. प्रोटोजोआ

C. Virus





PHYSICAL EDUCATION

❑ Factor which affect mental health is

- A. Tasty Food
- B. Balanced Diet
- C. Sports and Game
- D. Good relationship among family members

❑ मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाला कारक है

- A. स्वादिष्ट व्यंजन
- B. संतुलित आहार
- C. खेल-कूद
- D. परिवार के सदस्यों के बीच अच्छे संबंध

D. Good relationship among family members





PHYSICAL EDUCATION

Learning is which type of process?

- A. Scientific
- B. Behavioral
- C. Psychological
- D. Professional

सीखना किस प्रकार की प्रक्रिया है?

- A. वैज्ञानिक
- B. व्यवहार
- C. मनोवैज्ञानिक
- D. पेशेवर

B. Behavioral





PHYSICAL EDUCATION

Which type of tournament is preferred for conducting badminton and tennis like sport?

- A. Knock out
- B. League
- C. Challenge
- D. None of these

बैडमिंटन और टेनिस जैसे खेल आयोजित करने के लिए किस प्रकार के टूर्नामेंट को प्राथमिकता दी जाती है?

- A. नाँक आउट
- B. लीग
- C. चैलेंज
- D. इनमें से कोई नहीं

C. Challenge





PHYSICAL EDUCATION

What works like blood bank?

- A. Gall Bladder
- B. Liver
- C. Heart
- D. Spleen

ब्लड बैंक की तरह क्या काम करता है?

- A. पित्ताशय
- B. यकृत
- C. हृदय
- D. प्लीहा

D. Spleen





□ According to WHO

- A. Health is the quality of life that enables the individual to live most and serve best.
- B. Health is a state of being healthy and sound in body, mind or soul especially from physical disease and pain.
- C. Health is a state of complete physical, mental and social well being and not merely the absence of disease or infirmity.
- D. None of these

□ WHO के अनुसार

- A. स्वास्थ्य जीवन की वह गुणवत्ता है जो व्यक्ति को सर्वोत्तम जीवन जीने और सर्वोत्तम सेवा करने में सक्षम बनाती है।
- B. स्वास्थ्य शरीर, मन या आत्मा, विशेष रूप से शारीरिक बीमारी और दर्द से स्वस्थ और स्वस्थ रहने की स्थिति है।
- C. स्वास्थ्य पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति है, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति।
- D. इनमें से कोई नहीं

C. Health is a state of complete physical, mental and social well being and not merely the absence of disease or infirmity.



PHYSICAL EDUCATION

Goal Line technology (GLT) is used in

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

गोल लाइन तकनीक (जीएलटी) का उपयोग किया जाता है

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

C. Football





Which of the following is/are the post game duties of an official?

- I. To thank other official of the game.
- II. To welcome the winning team and boost the losers.
- III. To handover equipment like the playing ball, stop watch etc. to the organizers

A. Only II B. II and III C. I, II and III D. II and III

निम्नलिखित में से कौन सा/से एक अधिकारी का खेल के बाद का कर्तव्य है/हैं?

- I. खेल के अन्य अधिकारी को धन्यवाद देने के लिए.
- II. जीतने वाली टीम का स्वागत करने और हारने वाली टीम का हौसला बढ़ाने के लिए।
- III. खेलने की गेंद, स्टॉप वॉच आदि उपकरण आयोजकों को सौंपना

A. केवल II B. II और III C. I, II और III D. II और III

C. I, II and III



PHYSICAL EDUCATION

Manika Batra is associated with which game?

- A. Hockey
- B. Table Tennis
- C. Badminton
- D. Squash

मनिका बत्रा किस खेल से सम्बंधित हैं?

- A. हॉकी
- B. टेबल टेनिस
- C. बैडमिंटन
- D. स्क्वाश

B. Table Tennis





Which of the following is not a phase in tripple jump?

- A. Step
- B. Jump
- C. Hop
- D. Fly

ट्रिपल जंप में निम्नलिखित में से कौन सा चरण नहीं है?

- A. कदम
- B. कूदना
- C. हॉप
- D. उड़ना

D. Fly



PHYSICAL EDUCATION

□ In Gymnastic the length of parallel bar is

- A. 350 cm
- B. 250 cm
- C. 200 cm
- D. 300 cm

□ जिम्नास्टिक में समान्तर छड़ की लम्बाई होती है

- A. 350 सेमी
- B. 250 सेमी
- C. 200 सेमी
- D. 300 सेमी

A. 350 cm





PHYSICAL EDUCATION

According to the FIBA rules, there are four quarters of minutes each in basketball match.

- A. 10
- B. 20
- C. 15
- D. 8

FIBA के नियमों के अनुसार, बास्केटबॉल मैच में प्रत्येक मैच में चार चौथाई मिनट के होते हैं।

- A. 10
- B. 20
- C. 15
- D. 8

A. 10





PHYSICAL EDUCATION

How many hurdles are there in 400 m hurdle race?

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

400 मीटर बाधा दौड़ में कितनी बाधाएँ होती हैं?

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

B. 10





PHYSICAL EDUCATION

❑ Individual differences are due to

- A. Community Impact
- B. Environmental Impact
- C. Heredity Impact
- D. Heredity and Environment Impact.

❑ वैयक्तिक भिन्नताएँ के कारण होती हैं।

- A. सामुदायिक प्रभाव
- B. पर्यावरणीय प्रभाव
- C. आनुवंशिकता प्रभाव
- D. आनुवंशिकता और पर्यावरण प्रभाव.

D. Heredity and Environment Impact





PHYSICAL EDUCATION

□ Natural motivation is also known as

- A. Intrinsic Motivation
- B. Self Actualization
- C. Self Assertion
- D. Extrinsic Motivation

□ प्राकृतिक प्रेरणा के नाम से भी जाना जाता है

- A. आंतरिक प्रेरणा
- B. आत्मबोध
- C. आत्म अभिकथन
- D. बाह्य प्रेरणा

A. Intrinsic Motivation





PHYSICAL EDUCATION

❑ The psychologist usually study on which of the following

- A. Dogs
- B. Guinea Pigs
- C. Monkeys
- D. People

❑ मनोवैज्ञानिक आमतौर पर निम्नलिखित में से किस पर अध्ययन करते हैं

- A. कुत्ते
- B. गिनी सूअर
- C. बंदर
- D. लोग

D. People





PHYSICAL EDUCATION

Which of the following posture helps in reducing menstrual cramps?

- A. Sheershaasan
- B. Karnaapeedaasan
- C. Sarvangasana
- D. Balasana

निम्नलिखित में से कौन सा आसन मासिक धर्म की ऐंठन को कम करने में मदद करता है?

- A. शीर्षासन
- B. कर्णपीड़ासन
- C. सर्वांगासन
- D. बालासन

D. Balasana





PHYSICAL EDUCATION

❑ Instinct theory of motivation was propounded by

- A. Kurt Levin
- B. William McDougall
- C. Clark Hall
- D. Benedic

❑ प्रेरणा का वृत्ति सिद्धांत किसके द्वारा प्रतिपादित किया गया था?

- A. कर्ट लेविन
- B. विलियम मैकडॉगल
- C. क्लार्क हॉल
- D. बेनेडिक

B. William McDougall





PHYSICAL EDUCATION

❑ Law of exercise is also known by the other name that is

- A. Law of readiness
- B. Law of effect
- C. Law of use and disuse
- D. Law of learning

❑ व्यायाम के नियम को दूसरे नाम से भी जाना जाता है

- A. तत्परता का नियम
- B. प्रभाव का नियम
- C. उपयोग और अनुपयोग का नियम
- D. सीखने का नियम

C. Law of use and disuse



PHYSICAL EDUCATION



Which of the following are the important factors in preventing of sports injuries?

I. Helmets

II. Clothing

III Footwear

A. I and III

B. I, II and III

C. I and II

D. II and III

खेल चोटों को रोकने में निम्नलिखित में से कौन से महत्वपूर्ण कारक हैं?

I. हेलमेट

II. कपड़े

III जूते

A. I and III

B. I, II and III

C. I and II

D. II and III

B. I, II and III



PHYSICAL EDUCATION

□ Range of movement present at body joint refers to

- A. Muscular Endurance
- B. Flexibility
- C. Muscular Strength
- D. Agility

□ शरीर के जोड़ पर मौजूद गति की सीमा को संदर्भित करता है

- A. मांसपेशीय मज़बूती
- B. लचीलापन
- C. शरीरिक ताकत
- D. चपलता

B. Flexibility





PHYSICAL EDUCATION

Name the best way out of the following to determine the cardiovascular efficiency.

- A. Margarida Test
- B. Cooper Test
- C. Bench Test
- D. Harvard Test

हृदय संबंधी दक्षता निर्धारित करने के लिए निम्नलिखित में से सबसे अच्छा तरीका बताएं।

- A. मार्गरीडा टेस्ट
- B. कूपर टेस्ट
- C. बेंच टेस्ट
- D. हार्वर्ड टेस्ट

D. Harvard Test





PHYSICAL EDUCATION

❑ Test like SAT are used to measure

- A. Achievement
- B. Performance
- C. Aptitude
- D. Intelligence

❑ मापने के लिए SAT जैसे परीक्षण का उपयोग किया जाता है

- A. उपलब्धि
- B. प्रदर्शन
- C. कौशल
- D. बुद्धिमत्ता

C. Aptitude





PHYSICAL EDUCATION

Smooth muscle is under control of

- A. ANS
- B. PNS
- C. CNS
- D. PPNS

चिकनी पेशी नियंत्रण में होती है

- A. एएनएस
- B. पीएन
- C. सीएनएस
- D. पीपीएनएस

A. ANS



PHYSICAL EDUCATION



Which of the following is/are the type(s) of muscle action?

I. Concentric Action

II. Eccentric Action

III. Isometric Action

A. I and III

B. I, II and III

C. Only II

D. II and III

निम्नलिखित में से कौन सा/से मांसपेशीय क्रिया का प्रकार है/हैं?

I. संकेंद्रित क्रिया

II. विलक्षण क्रिया

III. सममितीय क्रिया

A. I and III

B. I, II and III

C. Only II

D. II and III

B. I, II and III



PHYSICAL EDUCATION



Myosin heads are called

- A. Cross Bridges
- B. A - bands
- C. Z - lines
- D. I - bends

मायोसिन शीर्ष कहलाते हैं

- A. क्रॉस ब्रिजेस
- B. ए-बैंड
- C. जेड - लाइन
- D. I-बैंड

A. Cross Bridges





PHYSICAL EDUCATION

Who started modern Olympic game?

- A. Aristotle
- B. N. Smith
- C. Baron de Coubertin
- D. None of these

आधुनिक ओलंपिक खेल की शुरुआत किसने की?

- A. अरस्तू
- B. एन. स्मिथ
- C. बैरन डी कूबर्टिन
- D. इनमें से कोई नहीं

C. Baron de Coubertin





❑ Constriction of blood vessel to reduce blood flow is achieved by

- A. Increased parasympathetic activities
- B. Increased sympathetic activities
- C. Reduced sympathetic activities
- D. Reduced parasympathetic activities

❑ रक्त प्रवाह को कम करने के लिए रक्त वाहिका का संकुचन किसके द्वारा प्राप्त किया जाता है?

- A. पैरासिम्पेथेटिक गतिविधियों में वृद्धि
- B. सिम्पेथेटिक गतिविधियाँ बढ़ीं
- C. सिम्पेथेटिक गतिविधियाँ कम हो गईं
- D. पैरासिम्पेथेटिक गतिविधियाँ कम हो गईं

D. Reduced parasympathetic activities



PHYSICAL EDUCATION

❑ Which system is not the part of aerobic system for producing ATP?

- A. Krab's Cycle
- B. Aerobic Glycolysis
- C. Electron Transport Cycle
- D. Phosphate System

❑ एटीपी उत्पादन के लिए कौन सी प्रणाली एरोबिक प्रणाली का हिस्सा नहीं है?

- A. क्रेब चक्र
- B. एरोबिक ग्लाइकोलाइसिस
- C. इलेक्ट्रॉन परिवहन चक्र
- D. फॉस्फेट सिस्टम

B. Aerobic Glycolysis





PHYSICAL EDUCATION

❑ What is the time duration of field goal speed test in Johnson test?

- A. 2 minutes 30 seconds
- B. 1 minute
- C. 30 seconds
- D. 2 minutes

❑ जॉनसन टेस्ट में फील्ड गोल स्पीड टेस्ट की समय अवधि क्या है?

- A. 2 मिनट 30 सेकंड
- B. 1 मिनट
- C. 30 सेकंड
- D. 2 मिनट

C. 30 Seconds





The measurement of the size and proportion of the human body is called

- A. Anthropometry
- B. Plyometry
- C. Observative
- D. Corrective

मानव शरीर के आकार और अनुपात के माप को कहा जाता है

- A. एन्थ्रोपोमेट्री
- B. प्लायोमेट्री
- C. निरीक्षणात्मक
- D. सुधारात्मक

A. Anthropometry



PHYSICAL EDUCATION

Increase in the blood lactate is due to

- A. Oxygen absence
- B. Anaerobic threshold
- C. Anaerobic
- D. Aerobic potential

रक्त में लैक्टेट की वृद्धि किसके कारण होती है?

- A. ऑक्सीजन की अनुपस्थिति
- B. अवायवीय सीमा
- C. अवायवीय
- D. एरोबिक क्षमता

C. Anaerobic





PHYSICAL EDUCATION

Which gland is benefited by rotational movement of the neck in Yoga?

- A. Pancreas
- B. Sweat Gland
- C. Thyroid
- D. Hypothalamus

योग में गर्दन को घुमाने से किस ग्रंथि को लाभ होता है?

- A. अग्न्याशय
- B. पसीने की ग्रंथि
- C. थाइरोइड
- D. हाइपोथेलेमस

C. Thyroid





PHYSICAL EDUCATION

❑ Ergometry is a process by which we measure

- A. Cardiac Output
- B. Brain Activity
- C. Lung Capacity
- D. Muscle potential

❑ एर्गोमेट्री एक प्रक्रिया है जिसके द्वारा हम मापते हैं

- A. कार्डिएक आउटपुट
- B. मस्तिष्क गतिविधि
- C. फेफड़ों की क्षमता
- D. मांसपेशियों की क्षमता

D. Muscle Potential





PHYSICAL EDUCATION

❑ Tennis skill is measured by which of the following test?

- A. Mc Donald's Test
- B. Dyers Test
- C. Kraus – Weber test
- D. Miller wall volley test

❑ टेनिस कौशल को निम्नलिखित में से किस परीक्षण द्वारा मापा जाता है?

- A. मैक डोनाल्ड टेस्ट
- B. डायर्स टेस्ट
- C. क्रॉस-वेबर परीक्षण
- D. मिलर वॉल वॉली टेस्ट

B. Dyers Test





PHYSICAL EDUCATION

Carbohydrates are converted into sugar in the

- A. Duodenum
- B. Large Intestine
- C. Digestive Track
- D. Liver

कार्बोहाइड्रेट्स को शर्करा में परिवर्तित किया जाता है

- A. ग्रहणी
- B. बड़ी आँत
- C. पाचन ट्रैक
- D. यकृत

C. Digestive Track





PHYSICAL EDUCATION

Zygomatic bone is present in

- A. Upper Limb
- B. Skull
- C. Vertebral Column
- D. Lower Limb

जाइगोमैटिक हड्डी मौजूद होती है

- A. ऊपरी अंग
- B. कपाल
- C. वर्टिब्रल कॉलम
- D. निचला अंग

B. Skull





Thank You for Watching



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education

Sports & Physical Education

