

### **Welcome to Our Channel**

### **Sports & Physical Education**





**Sports and Physical Education** 



thakuranjna99



**Sports and Physical Education** 









### Main function of food is

- A. Formation of new cell and repair of damaged cell
- B. Formation of blood

- □ भोजन का मुख्य कार्य है

   नई कोशिका का निर्मा
  - B. रक्त का निर्माण
  - C. A और B दोनों
  - D. इनमें से कोई भी नहीं

C. Both A and B









- Scraped skin of mucus membrane is known as
- A. Abrasion
- B. Contusion

- □ श्लेष्म झिल्ली की छिली हुई त्वचा को कहते हैं

  े अब्रेशन

  - 🗖 कटुशन
  - □ चोट
  - □ इनमें से कोई भी नहीं

A. Abrasion









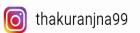
- Newspaper, TV exhibition are main source of
- A. Teaching
- B. Evaluation

- □ समाचार पत्र, टी.वी. प्रदर्शनी इसके मुख्य स्रोत हैं
  शिक्षण
  मल्यांक

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

**D. Public Relation** 









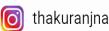
- Which is the mechanism of ear?
- A. Hearing
- B. Equilibrium

### □ कान की कौन सी क्रियाविधि है? , श्रवण

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

D. Both A and B









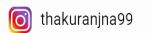
- Which method is applied for treatment of sprain and strain?
- A. Hot Water Therapy
- B. RICE

- 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



RICE—Rest, Ice, Compression, and Elevation









### □ Skinner gave following definition related to learning

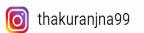
- Learning is a process of progressive behaviour adaptation.
- Learning is the modification of behaviour through experience and training.
- C. Learning is the organization of environment.
- D. Learning is the organization of tough situation.

### □ 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.









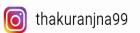
- Malaria is transmitted through
- A. Fly
- B. Dog Biting

### □ मलेरिया किसके माध्यम से फैलता है? प्लाई

- B. कुत्ते का काटनाC. नर एनोफिलीज मच्छर का काटना

D. मादा एनोफिलीज मच्छर का काटन D. Female Anopheles Mosquito Bite









- Which of the following is a communicable disease among of these
- A. Viral Fever
- B. Fracture

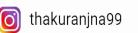
- □ इनमें से कौन सा एक संक्रामक रोग है?

  . वायरल फीटर

  - B. फ्रैक्चर
  - C. कैंस्र
  - D. हार्ट अटैक











### Weight of Basketball is

- A. 500 550 g
- B. 600 g

### □ बास्केटबॉल का वजन है Sports & Physical Education Sports & Physical Education Sports & Physical Education

- B. 600 ग्राम
- C. 567 650 ग्राम
- D. 700 ग्राम

C. 567 - 650 g









- When Kho Kho Federation of India was established
- A. 1961
- B. 1955

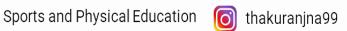
- □ भारतीय खो खो महासंघ की स्थापना कब हुई?

  1961

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

B. 1955









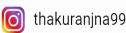
- What is the full form of NSNIS?
- A. Netaji Subhash National Indian Sports
- B. National Institution of National Indian Sports
- C. Netaji Subhash National Institution of Sports Vsical Educa
- D. None of these

### □ 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









- What is the meaning of the word Hatha?
- A. Earth and wind
- B. Fire and water

### □ हठ शब्द का क्या अर्थ है? पृथ्वी और हवा

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

C. Sun and moon









- □ AIDS is transmitted through
- A. Bacteria
- B. Fungi

- □ एड्स किसके माध्यम से फैलता है? जीवाण
  - A. जीवाणु
  - B. कवक
  - C. वायरस
  - D. प्रोटोजोआ

C. Virus





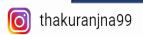




- □ Factor which affect mental health is
- A. Tasty Food
- B. Balanced Diet
- C. Sports and Game
- D. Good relationship among family members
- □ मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाला कारक है
- A. स्वादिष्ट व्यंजन
- B. संतुलित आहार
- C. खेल-कूद
- D. परिवार के सदस्यों के बीच अच्छे संबंध

D. Good relationship among family members









- Learning is which type of process?
- A. Scientific
- B. Behavioral

- □ सीखना किस प्रकार की प्रक्रिया है? वैज्ञानिक

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

**B.** Behavioral







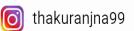


- Which type of tournament is preferred for conducting badminton and tennis like sport?
- A. Knock out

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

C. Challenge









- What works like blood bank?
- A. Gall Bladder
- B. Liver

- □ ब्लड बैंक की तरह क्या काम करता है? पित्ताशय

  - B. यकृत
  - C. हृदय
  - D. प्लीहा

D. Spleen









### **According to WHO**

- Health is the quality of life that enables the individual to live most and serve best.
- 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 Sports & Physical Education 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



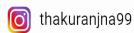


- Goal Line technology (GLT) is used in
- A. Basketball
- B. Handball

- ∪. ⊢ootball
   D. Hockey
   □ गोल लाइन तकनीक (जीएलटी) का उपयोग किया जाता है
  - A. बास्केटबाल
  - B. हेन्डबोल

C. Football









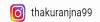
- ☐ Which of the following is/are the post game duties of an official?
- To thank other official of the game.
- To welcome the winning team and boost the losers.
- III. To handover equipment like the playing ball, stop watch etc. to the organizers
- A. Only II
- B. II and III
- C. I, II and III

- D. II and III
- □ निम्नलिखित में से कौन सा/से एक अधिकारी का खेल के बाद का कर्तव्य है/हैं?

  ा. खेल के अन्य अधिकारी को धन्यवाद देने के लिए.
- जीतने वाली टीम का स्वागत करने और हारने वाली टीम का हौसला बढ़ाने के लिए।
- 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









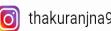
- Manika Batra is associated with which game?
- A. Hockey
- B. Table Tennis

- □ मनिका बत्रा किस खेल से सम्बंधित हैं? हॉकी

  - B. टेबल टेनिस
  - C. बैडमिंटन
  - D. स्काश

**B. Table Tennis** 









- Which of the following is not a phase in tripple jump?
- A. Step
- B. Jump
- C. Hop
- □ ट्रिपल जंप में निम्नलिखित में से कौन सा चरण नहीं है? कदम कूदना

  - C. हॉप
  - D. उड़ना











- In Gymnastic the length of parallel bar is
- A. 350 cm
- B. 250 cm

# □ जिम्नास्टिक में समान्तर छड़ की लम्बाई होती है 350 सेमी

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

A. 350 cm









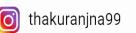
☐ According to the FIBA rules, there are four quarters of ...... minutes each in basketball match.

- A. 10

D. 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









How many hurdles are there in 400 m hurdle race?

- A. 8
- B. 10

□ **400** मीटर बाधा दौड़ में कितनी बाधाएँ होती हैं?

8
10

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

B. 10





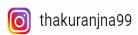




- Individual differences are due to ......
- A. Community Impact
- B. Environmental Impact
- C. Heredity Impact
- D. Heredity and Environment Impact.
- 🗆 वैयक्तिक भिन्नताएँ ..... के कारण होती हैं।
- A. सामुदायिक प्रभाव
- B. पर्यावरणीय प्रभाव
- C. आनुवंशिकता प्रभाव D. आनुवंशिकता और पर्यावरण प्रभाव.

D. Heredity and Environment Impact









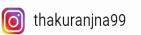
- Natural motivation is also known as
- A. Intrinsic Motivation
- B. Self Actualization

## □ प्राकृतिक प्रेरणा के नाम से भी जाना जाता है आंतरिक प्रेरणा

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

A. Intrinsic Motivation







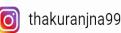


- The psychologist usually study on which of the following
- A. Dogs
- B. Guinea Pigs

- C. Monkeys
   D. People
   □ मनोवैज्ञानिक आमतौर पर निम्नलिखित में से किस पर अध्ययन करते हैं
- A. कुत्ते B. गिनी सूअर
- C. बंदर

D. People







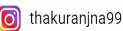


- Which of the following posture helps in reducing menstrual cramps?
- A. Sheershaasan

- B. Karnaapeedaasan
  C. Sarvangasana
  D. Balasana
  □ निम्निखित में से कौन सा आसन मासिक धर्म की ऐंठन को कम करने में मदद करता है?
- A. शीर्षासन
- C. सर्वागासन
- D. बालासन

D. Balasana









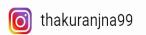
- Instinct theory of motivation was propounded by
- A. Kurt Levin
- B. William McDougall

- C. Clark Hall
  D. Benedic

  पेरणा का वृत्ति सिद्धांत किसके द्वारा प्रतिपादित किया गया था?
- A. कर्ट लेविन
- B. विलियम मैकडॉगल
- C. क्लार्क हॉल
- D. बेनेडिक

B. William McDougall









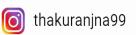
- Law of exercise is also known by the other name that is
- A. Law of readiness
- B. Law of effect

# □ व्यायाम के नियम को दूसरे नाम से भी जाना जाता है तत्परता का नियम प्रभाव का नियम

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

C. Law of use and disuse









- Which of the following are the important factors in preventing of sports injuries?
- **Helmets II. Clothing** III Footwear
- I and III
- I, II and III

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

  1. हेलमेट II. कपड़े III जूते

  - B. I, II and III
  - C. I and II
  - D. II and III





- 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









- 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 बताए।
- A. मार्गरीडा टेस्ट

D. Harvard Test









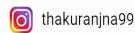
- Test like SAT are used to measure
- A. Achievement
- B. Performance

- 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









- Smooth muscle is under control of
- A. ANS
- B. PNS

- □ चिकनी पेशी नियंत्रण में होती है

  एएनाउं
  - A. एएनएस
  - в. पीएन
  - C. सीएनएस
  - D. पीपीएनएस



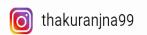






- Which of the following is/are the type(s) of muscle action?
- Concentric Action II. Eccentric Action **III. Isometric Action**
- A. I and III
- B. I, II and III
- C. Only II
- □ निम्नलिखित में से कौन सा/से मांसपेशीय क्रिया का प्रकार है/हैं?
   Ⅰ.संकेंद्रित क्रिया
   Ⅱ. विलक्षण क्रिया
   Ⅲ. सममितीय क्रिया
  - A. I and III
  - B. I, II and III
  - C. Only II
  - D. II and III









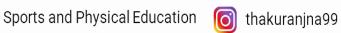
- Myosin heads are called
- A. Cross Bridges
- B. A bands

## □ मायोसिन शीर्ष कहलाते हैं। Sephysical Education Sports Sports

- B. ए-बैंड C. जेड लाइन D. I-बैंड

A. Cross Bridges









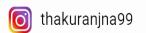
- Who started modern Olympic game?
- A. Aristotle
- B. N. Smith

- □ आधुनिक ओलंपिक खेल की शुरुआत किसने की?

  अरस्तू
  एन स्मिण
- B. एन. स्मिथC. बैरन डी कूबर्टिनD. इनमें से कोई नहीं

C. Baron de Coubertin





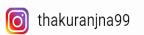




- ☐ Constriction of blood vessel to reduce blood flow is achieved by
- A. Increased parasympathetic activities
- B. Increased sympathetic activities
- C. Reduced sympathetic activities
- D. Reduced parasympathetic activities
- □ रक्त प्रवाह को कम करने के लिए रक्त वाहिका का संकुचन किसके द्वारा प्राप्त 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









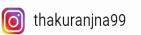
- Which system is not the part of aerobic system for producing ATP?
- A. Krab's Cycle
- B. Aerobic Glycolysis

### C. Electron Transport Cycle D. Phosphate System □ एटीपी उत्पादन के लिए कौन सी प्रणाली एरोबिक प्रणाली का हिस्सा नहीं है?

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

**B.** Aerobic Glycolysis









- ☐ What is the time duration of field goal speed test in Johnson test?
- A. 2 minutes 30 seconds
- B. 1 minute

- C. 30 secondsD. 2 minutes□ जॉनसन टेस्ट में फील्ड गोल स्पीड टेस्ट की समय अविध क्या है?
- A. 2 मिनट 30 सेकंड
- B. 1 मिनट
- C. 30 सेकंड
- D. 2 मिनट

C. 30 Seconds



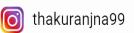






- The measurement of the size and proportion of the human body is called
- A. Anthropometry
- B. Plyometry
- C. Observative
- C. ObservativeD. Corrective□ मानव शरीर के आकार और अनुपात के माप को कहा जाता है
- C. निरीक्षणात्मक
- D. सुधारात्मक

A. Anthropometry







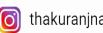
- Increase in the blood lactate is due to
- A. Oxygen absence
- B. Anaerobic threshold

# □ रक्त में लैक्टेट की वृद्धि किसके कारण होती है? ऑक्सीजन की अनपिकारिक अंतरण होती है?

- B. अवायवीय सीमा
- C. अवायवीय
- D. एरोबिक क्षमता

C. Anaerobic







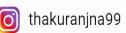


- Which gland is benefited by rotational movement of the neck in Yoga?
- A. Pancreas

- B. Sweat Gland
  C. Thyroid
  D. Hypothalamus
  □ योग में गर्दन को घुमाने से किस ग्रंथि को लाभ होता है?
  - A. अग्र्याशय
  - B. पसीने की ग्रंथि
  - C. थाइरोइड
  - D. हाइपोथेलेमस

C. Thyroid









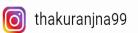
- Ergometry is a process by which we measure
- A. Cardiac Output
- B. Brain Activity

- □ एर्गोमेट्री एक प्रक्रिया है जिसके द्वारा हम मापते हैं कार्डिएक आउट्पुट मस्तिष्क गरि

  - B. मस्तिष्कं गतिविधि
  - C. फेफड़ों की क्षमता
  - D. मांसपेंशियों की क्षमता

**D. Muscle Potential** 







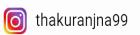


- Tennis skill is measured by which of the following test?
- A. Mc Donald's Test
- B. Dyers Test

- 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









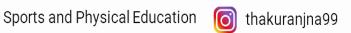
- Carbohydrates are converted into sugar in the
- A. Duodenum
- B. Large Intestine

- □ कार्बोहाइड्रेट्स को शर्करा में परिवर्तित किया जाता है ग्रहणी बड़ी आँन

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

C. Digestive Track









- Zygomatic bone is present in
- A. Upper Limb
- B. Skull

### □ जाइगोमैटिक हड्डी मौजूद होती है उत्परी अंग

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

B. Skull









### Thank You for Watching



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



thakuranjna99



**Sports and Physical Education** 



