

Welcome to Our Channel

Sports & Physical Education





Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education









- Which of the following individuals are unable to pursue the general school curriculum in Physical Education?
- Individual with chronic heart disease
- II. Individual with orthopedic defect
- III. Physically handicapped individuals
- A. I, II and III
- B. I and III

C. II and III

- D. I and II
- □ निम्नितिखित में से कौन सा व्यक्ति शारीरिक शिक्षा में सामान्य स्कूल पाठ्यक्रम को आगे बढाने में असमर्थ है?
- दीर्घकालिक हृदय रोग से पीड़ित व्यक्ति
- हड़डी रोग दोष से ग्रस्त व्यक्ति
- III. शारीरिक रूप से विकलांग व्यक्ति
- A. I, II और III B. I और III C. II और III
- D. I और II







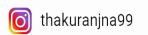




- There are many elements in a human body. Which of the following is most abundant?
- A. Carbon

- B. Oxygen
 C. Nitrogen
 D. Hydrogen
 □ मानव शरीर में अनेक तत्व होते हैं। निम्नितिखित में से कौन सा सर्वाधिक प्रचुर है?
- A. कार्बन
- B. ऑक्सीजन
- C. नाइट्रोजन
- D. हाइड्रोजन

B. Oxygen







- While giving massage which of the following is not the important consideration?
- Massage should not begin and end with effleurage.
- Direction of force should be in the direction of muscle fibres.
- The pressure should be in line with venous flow.
- मालिश करते समय निम्नलिखित में से किस बात का ध्यान रखना महत्वपूर्ण नहीं है?
- A. मालिश की शुरुआत और अंत मलत्याग से नहीं होना चाहिए। B. बल की दिशा मांसपेशीय तंत्ओं की दिशा में होनी चाहिए।
- C. मालिश दर्द रहित होनी चाहिए।
- D. दबाव शिरापरक प्रवाह के अन्रूप होना चाहिए।

A. Massage should not begin and end with effleurage.







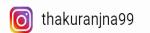


- From the following which is not matched with Diuretics?
- A. Judo
- B. Football

- C. Karate
 D. Boxing
 □ निम्निलिखित में से कौनसा डाइयुरेटिक्स से मेल नहीं खाता है?

B. Football









- What characteristics must an exercise have to be hygienic?
- It should be the wholesome activity of the circulatory system.
- It should be the wholesome activity of the excretory system.
- A. Only I

- B. Only II
- C. Neither I nor II
- D. Both I and II
- □ किसी व्यायाम को स्वास्थ्यकर बनाने के लिए उसमें कौन-सी विशेषताएँ होनी चाहिए?
- यह परिसंचरण तंत्र की संपूर्ण गतिविधि होनी चाहिए।
 यह उत्सर्जन तंत्र की संपूर्ण गतिविधि होनी चाहिए।

D. Both I and II

□ A. केवल I B. केवल II C. न तो I और न ही II D. I और II दोनों





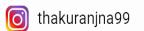




- Which of the following technique(s) is / are associated with dehydration and affect athletic performance?
- Use of diuretics
- II. Sauna bath
- III. Cathartics or Induced Vomiting
- A. I, II and III B. II and III
- Education MSICOC. Only II
 - D. I and III
- □ निम्नलिखित में से कौन सी तकनीक निर्जलीकरण से संबंधित है और एथलेटिक प्रदर्शन को प्रभावित करती है?
- मत्रल का प्रयोग
- सौना स्नान
- III. कैथार्टिक्स या प्रेरित उल्टी
- □ A. I, II और III B. II और III C. केवल II D. I और III

A. I, II and III









- From the following which one is odd?
- A. Round Back
- B. Kyphosis

- □ निम्नलिखित में से कौन सा विषम है? गोल पीठ

 - B. कुब्जता C. हच बैक
 - D. स्वे बैक

D. Sway Back









- During ancient Olympics, a Olympic truce was called. Which of the following was/were the rule(s) of that truce?
- All wars must stop for three months during Olympic training and the game.
- Armies and men with weapons cannot enter the Olympic grounds.
- III. There is no death penalty during the Olympics.
- A. Only III

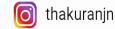
- B. I and II
- C. II and III

- D. I, II and III
- 🗆 प्राचीन ओलिंपिक के दौरान, ओलिंपिक यूद्धविराम का आह्वान किया गया था। निम्नलिखित में से कौन सा/से उस युद्धविराम का नियम था/थे?
- ओलंपिक प्रशिक्षण और खेल के दौरान सभी युद्ध तीन महीने के लिए बंद होने चाहिए।
- II. सेना और सैनिक हथियार लेकर ओलंपिक मैदान में प्रवेश नहीं कर सकते।
- III. ओलंपिक के दौरान कोई मौत की सज़ा नहीं है।

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











What is Tratak?

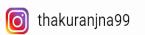
- A. Sleeping Asana
- B. Shuddi Kriya
- Sports & Physical Education C. Bahaya Pranayama
- D. Natrajasana

□ त्राटक क्या है?

- A. शयन आसन
- C. बाह्य प्राणायाम
- D. नटराजासन

B. Shuddi Kriya









A. I, II and III

Abdominal obesity is associated with increased risks of

- I. Diabetes
- II. Hypertension
- III. Coronary Heart Diseases

- A. I, II and III
- B. Only III

- च पेट का मोटापा बढ़ते जोखिमों से जुड़ा है। उन्न I. मधुमेह II. उच्च रक्तचाप III. कोरोनरी हृदय रोग
 - A. I, II और III
 - **B.** केवल **III**
 - C. ॥ और ॥।
 - D. । और III









Which international yoga day was celebrated on 21/06/2022?

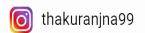
- A. 6th
- B. 7th

C. 8th
 D. 5th
 □ 21/06/2022 को कौन सा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया?

- A. 6ਗ
- B. 7aï
- C. 8aï
- D. 5वां











- Which of the following is/are the function(s) of the skeletal system?
- Supports and protects the body
- Locomotion
- III. Production of blood cell
- A. I, II and III B. II and III

- D. Only II
- □ निम्नलिखित में से कौन सा कंकाल प्रणाली का कार्य है/हैं?
- A. शरीर को सहारा एवं स्रक्षा प्रदान करता है
- B. गति
- C. रक्त कोशिका का उत्पादन
- A. I, II और III B. II और III
- C. केवल I
- D. केवल II

A. I, II and III







- Which of the following is/are some important guideline(s) for a pre competition meal?
- It should be high in carbohydrate and low in fat and should be digestible.
- Avoid sweet drinks within one hour before the competition.
- Allow adequate time for food digestion. It is 3 to 4 hours for a large meal and 2 to 3 C. I, II and III hours for a small meal.
- A. II and III

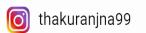
B. Only II

D. I and II

- प्रतियोगिता पूर्व भोजन के लिए निम्नलिखित में से कौन सा/से कुछ महत्वपूर्ण दिशानिर्देश हैं? इसमें कार्बोहाइड्रेट की मात्रा अधिक और वसा की मात्रा कम होनी चाहिए और यह सुपाच्य होना चाहिए।
- प्रतियोगिता से एक घंटे पहले मीठे पेय से बचें।
- भोजन पचने के लिए पर्याप्त समय दें। बड़े भोजन के लिए यह 3 से 4 घंटे और छोटे भोजन के लिए 2 से 3 घंटे है।
- A. II और III
- B. केवल II
 - C. I, II और III
- D. I और II

C. I, II and III



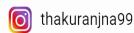






- is the energy transformer of the cell.
- A. Filament
- B. Centriole
- C. Mitochondria
- D. Lysosomes
- . कोशिका का ऊर्जा ट्रांसफार्मर है।
- A. फिलामेंट
- B. सेंट्रिओल
- C. माइटोकॉन्डिया
- D. लाइसोसोम

C. Mitochondria







- Which of the following is/are the type(s) of tissues?
- **Epithelial Tissue**

II. Nervous Tissue

III. Connective Tissue

- A. I and III

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

B. I, II and III



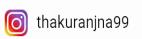






- Which of the following statement is not correct?
- A. The scratch line in javelin is 7cm/ approximately 3 inches wide.
- B. The lines of the lanes of a standard track are 5 cm/2 inches in width.
- C. Standard track consists of maximum 12 lanes.
- D. Standard track consists of minimum 6 lanes.
- □ निम्नलिखित में से कौन सा कथन सही नहीं है?
- A. भाले में स्क्रैच लाइन 7 सेमी/लगभग 3 इंच चौड़ी होती है।
- B. एक मानक ट्रैक की लेन की लाइनें 5 सेमी/2 इंच चौड़ी होती हैं।
- C. मानक ट्रैक में अधिकतम 12 लेन होते हैं।
- D. मानक ट्रैक में न्यूनतम 6 लेन होते हैं।









Which of the following equipment is/are used for plyometric exercises?

I. Dumbbells

II. Hurdles

III. Stairsteps

A. Only II

B. I and II

C. II and III

D. I, II and III

□ निम्नितिखित में से कौन सा उपकरण प्लायोमेट्रिक अभ्यास के लिए उपयोग किया जाता है/हैं?

l. डम्बल

II. बाधाएँ

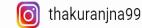
III. सीढ़ियाँ

A.केवल II C. II और III B. I और II

D. I, II और III

D. I, II and III









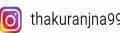
- From the following which is related to self study?
- A. Pranayama
- B. Niyama

- □ **निम्नलिखित में से कौन स्व अध्ययन से संबंधित है?**प्राणायाम
 नियम

 - B. नियम
 - C. आसन
 - D. यम

B. Niyama









Growth has several aspects. Which of the following is/are that/those aspect(s)?

Intellectual

II. Emotional

III. Social

A. Only I

B. II and III. Cation

C. I, II and III

D. I and II

□ विकास के कई पहलू हैं. निम्नलिखित में से कौन सा/से वह पहलू है/हैं?

II. भावनात्मक

III. सामाजिक

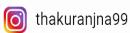
A.केवल I

B. II और III

C. I, II और III

D. I और II

C. I, II and III







multiple in competition is called technical training highest proficiency in competition is called technical training

I. Conscious Improvement

II. Strengthening

A. Both I and II

B. Neither I nor II

C. Only I

D. Only II

□ प्रतियोगिता में उच्चतम दक्षता प्राप्त करने के उद्देश्य से खेल के कौशल को तकनीकी प्रशिक्षण कहा जाता है

I. सचेतन सुधार

II. सुदृढ़ीकरण

A.I और II दोनों

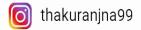
B. न तो । और न ही ॥

C. केवल I

D. केवल II

A. Both I and II









- Which of the following factors determine speed?
- Regulating procedure of nervous system
- Psychic factors
- IV. Elasticity and relaxing capacity of muscles

 A. I. II. III and IV
- A. I, II, III and IV B. II and IV
- C. III and IV

D. I, II and IV

- □ निम्नलिखित में से कौन सा कारक गति निर्धारित करता है?
- तंत्रिका तंत्र की विनियमन प्रक्रिया
- मानसिक कारक
- III. तकनीक
- IV. मांसपेशियों की लोच और आराम करने की क्षमता
- A. I, II, III और IV B. II और IV C. III और IV D. I, II और IV







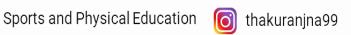


- From following which one is odd?
- A. Tourniquet
- B. Triangular Bandage

- □ निम्नलिखित में से कौन सा विषम है? टोर्निकेट

 - B. त्रिकोणीय पटटी
 - C. चार्ली हार्स
 - D. स्लिंग

C. Charley Horse



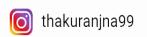




- Which of the following is/are the function(s) of sports management?
- Planning for sports
- Organizing in sports
- A. Only II

- B. Both I and II C. Only I D. Neither I nor II
- □ निम्नलिखित में से कौन सा/से खेल प्रबंधन का/के कार्य है/हैं?
- खेलों के लिए योजना बनाना
- खेलों में आयोजन
- □ A. केवल II B. I और II दोनों C. केवल I D. न तो I और न ही II









In which of the following, soles of the shoes have smaller coefficients of friction?

Cricket

II. Dancing

III. Bowling

A. Only III

B. II and III. Cation

B. Only II

D. I, II and III

🗆 निम्नलिखित में से किसमें जूते के तलवों में घर्षण का गुणांक कम होता है?

क्रिकेट II. नृत्य III. बॉलिंग

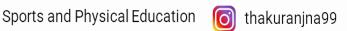
A.केवल III

B. II और III

C.केवल II

D. I, II और III

B. II and III







Which of the following may be the qualities of a good leader?

Decisiveness

II. Foresighted

III. Progressive Mind

A. I and II

B. I, II and III

C. II and III

D. Only II

□ निम्नलिखित में से एक अच्छे नेता के कौन से गूण हो सकते हैं?

।.निर्णायकता

॥. दूरदर्शी

III. प्रगतिशील मन

A. I और II

B. I, II और III

C. II और III

D. केवल II

B. I, II and III





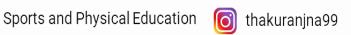


- Which shape is made in Salabhasana/ Locust Asana?
- A. Duck
- B. Frog

- C. Grass Hopper
 D. Rabbit

 े शतभासन/टिड्डी आसन में कौन सी आकृति बनाई जाती है?
- A. बत्तख
- B. मेंढक
- C. टिड्डी
- D. खरगोश

C. Grass Hopper







Relay races are of two types. Which of the following is/are that/those type(s)?

4 x 100 m

II. 4 x 400 m

A. Only I

B. Only Ilducation

C. Both I and II

D. Neither I nor II

□ रिले रेस दो प्रकार की होती है। निम्नलिखित में से कौन सा/से वह प्रकार है/हैं?

I. 4 x 100 मीटर

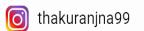
II. 4 x 400 मी

A. केवल I

B. केवल II

C. I और II दोनों D. न तो I और न ही II

C. Both I and II







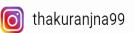
On which date WHO established?

- A. 7 April, 1948
- B. 8 May, 1966

□ WHO की स्थापना किस तिथि को हुई? 7 अप्रैल, 1949

- B. 8 मई, 1966
- C. 1 मई, 1958
- D. 8 मार्च, 1948

A. 7 April, 1948







In books like Mahabharata and Ramayana which of the following sport(s) are described?

Wrestling

II. Archery

A. Only I

B. Neither I nor II

C. Both I and II

D. Only II

🗖 महाभारत और रामायण जैसी पुस्तकों में निम्नलिखित में से किस खेल का वर्णन किया गया है?

II. तीरंदाजी I. क्श्ती

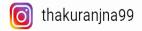
A. केवल I

B. न तो । और न ही ॥

C. I और II दोनों D. केवल II

C. Both I and II









- Jeev Milkha Singh is associated with which sports?
- (A) Athletics
- (B) Golf
- (C) Basketball
- □ जीव मिल्खा सिंह किस खेल से जुड़े हैं? \ एथलेटिक्स गोल्फ
- C. बास्केटबॉल
- D. हॉकी



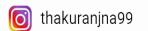




- The first edition of the Khelo India Women's Hockey League Under – 21 will be held in
- A. New Delhi
- B. Bangalore
- C. Bhubaneswar
- D. All of the above
- Physical Education □ खेलो इंडिया महिला हॉकी लीग अंडर-21 का पहला संस्करण कहाँ आयोजित किया जाएगा?
- A. नई दिल्ली
- B. बैंगलोर
- C. भवनेश्वर
- D. ऊपर के सभी

A. New Delhi









Limbering Down is an important step of lesson planning. Which of the following exercises are useful for this purpose?

Long Breathing

II. Stretching

III. Shaking Limbs

IV. Head Dropping

A. I and III

B. II and IV

C. I, II, III and IV D. I, II and IV

□ लिम्बरिंग डाउन पाठ योजना का एक महत्वपूर्ण चरण है। निम्नलिखित में से कौन सा अभ्यास इस उद्देश्य के लिए उपयोगी है?

I. लंबी साँस लेना III. स्ट्रेचिंग III. हिलते हुए अंग IV. सिर झुकाना

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

C. I, II, III and IV



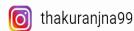






- Veins bring blood from the various parts of the body to:-
- (A) Kidney
- (B) Lever
- (C) Heart
- □ शिराएं शरीर के विभिन्न अंगों से रक्त लाती हैं:
 1. किडनी
 . लीवर
- C. दिल
- D. फेफड़े







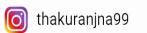


- Which of the following is/are the goals of Sports and Exercise **Biomechanics?**
- Performance improvement in exercise or sport
- Injury Prevention and Rehabilitation
- A. Only I B. Neither I nor II

- C. Both I and II
 - D. Only II
- □ निम्नलिखित में से कौन सा/से खेल और व्यायाम बायोमैकेनिक्स का लक्ष्य है/हैं?
- व्यायाम या खेल में प्रदर्शन में सुधार
 चोट की रोकथाम और पुनर्वास
- A. केवल I B. न तो I और न ही II C. I और II दोनों D. केवल II

C. Both I and II





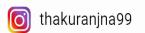




- In which Olympic Lal Shah Bokhari was captain of Indian Hockey Team?
- A. 1936

- B. 1948
 C. 1932
 D. 1952
 □ लाल शाह बुखारी किस ओलंपिक में भारतीय हॉकी टीम के कप्तान थे?
- A. 1936
- B. 1948
- C. 1932
- D. 1952

C. 1932







Which of the following factor(s) is/are responsible for muscle ruptures?

Weak Muscle II. Fatigues Muscle III. Prolonged exposure to cold

A. I, II and III

B. Only II
D. II and III

C. I and II

□ मांसपेशियों के टूटने के लिए निम्निलिखित में से कौन सा कारक जिम्मेदार है/हैं?

I. कमजोर मांसपेशी II. मांसपेशियों की थकान III. लंबे समय तक ठंड के संपर्क में रहना

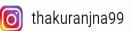
A .I, II और III

B. केवल II

C. । और ॥

D. II और III

A. I, II and III







- Who declared the 1st Asian Games Open:
- A. Pt. Jawaharlal Nehru
- B. Sir Dorab Ji Tata

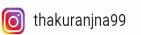
- □ प्रथम एशियाई खेलों की शुरुआत किसने घोषित की:

 पं. जवाहर लाल नेहरू
 सर टोग्ग

 - B. सर दोराब जी टाटा
 - C. डॉ. राजेंद्र प्रसाद
 - D. प्रो. जी.डी. सोंधी

C. Dr. Rajendra Prasad





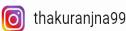




- Anatomy is divided into two parts. Which of the following is/are that/those part(s)?
- **Gross Anatomy**
- Microscopic Anatomy
- C. Neither I nor II D. Only I B. Only II A. Both I and II
- 🗆 शरीर रचना विज्ञान को दो भागों में बांटा गया है। निम्नलिखित में से कौन सा/से वह भाग
- स्थूल शरीर वाला
 सूक्ष्म शरीर रचना
- A. I और II दोनों B. केवल II C. न तो I और न ही II D. केवल

A. Both I and II









- The Indian Women Player Koneru Humpy belongs to which game?
- A. Badminton
- B. Chess

- C. Table Tennis
 D. Judo

 अारतीय महिला खिलाड़ी कोनेर हम्पी किस खेल से संबंधित हैं?
- A. बैडमिंटन
- B. शतरंज
- C. टेबल टेनिस
- D. जूडो

B. Chess







- From the following deformities the Paschimottanasana is more beneficial for correcting which type of deformity?
- A. Flat Foot

- B. Pock Neck
 C. Lordosis
 D. Scoliosis
 □ निम्नितिखित विकृतियों में से किस प्रकार की विकृति को ठीक करने के लिए पश्चिमोत्तानासन अधिक लाभकारी है?
- A. समतल पैर
- B. पॉक नेक
- C. अग्रकब्जता











- Which is the antagonist muscle of deltoid muscle?
- A. Biceps
- B. Latissimus Dorsi

- □ डेल्टॉइड मांसपेशी की प्रतिपक्षी मांसपेशी कौन सी है?
 बाइसेप्स लेटिकिएक

 - B. लैटिसिमस डोरसी
 - C. ट्राइसेप्स

B. Latissimus Dorsi









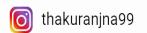
- From the following which not a fixed joint?
- A. Carpus
- B. Suture

- □ निम्नलिखित में से कौन सा स्थिर जोड़ नहीं है?

 कार्पस

 - B. सिवनी
 - C. पेग और सॉकेट
 - D. अवर टिबिओ फाइब्लर

D. Inferior Tibio – Fibular







- Who has given the learning Principle Trial and Error?
- A. Kurt Koffka
- B. Edward Thorndike

- □ सीखने का सिद्धांत परीक्षण और त्रुटि किसने दिया है?

 कर्ट कोफ्का
 एडवर्ड शार्टिक

 - B. एडवर्ड थार्नडाइक
 - C. जे.बी. वाटसन
 - D. पावलोव

B. Edward Thorndike









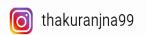
- Who is known as Father of Sports Psychology?
- A. William James
- B. William Wundt

- □ खेल मनोविज्ञान के जनक के रूप में किसे जाना जाता है?

 विलियम जेम्स
 विलियम वंड

 - B. विलियम वंडट
 - C. कोलमैन ग्रिफिथ
 - D. अगस्टे

C. Coleman Griffith







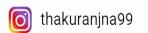
- The muscular layer of heart is called
- A. Pericardium
- B. Endocardium

- □ हृदय की पेशीय परत कहलाती हैं। Physical Education
 Sports हैं।
 पेरीकार्डियम

 - B. अंतर्हदकला
 - C. मायोकार्डियम
 - D. एपिकार्डियम

C. Myocardium









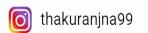
- Which type of tissue is skin?
- A. Epithelial
- B. Connective

- □ त्वचा किस प्रकार का ऊतक है? & Physical Education
 Sports
 3पकला

 - B. संयोजी
 - C. नर्वस
 - D. ग्रंथिक

A. Epithelial









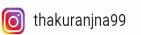
- Lambdoid Suture is present between which of the bones?
- A. Mandible Maxilla
- B. Occipital Parietal

- □ **लैंबडॉइड सिवनी किस हड्डी के बीच मौजूद होती है?**मेम्बिबल मैक्सिला
 पश्चारम

 - B. पश्चकपाल पार्श्विका
 - C. त्रिज्या उलना
 - D. स्फेनॉइड एथमॉइड

B. Occipital - Parietal





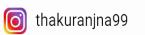




- Which women player nicknamed Flo Jo?
- A. Floater Jet
- B. Florence Griffith Joyner
- C. Jackey Joyner Kersi
- D. Marian Jones
- किस महिला खिलाड़ी का उपनाम फ़्लो जो रखा गया? लोटर जेट गेरंस जिल्ल
- A. फ्लोटर जेट
- B. फ्लोरेंस ग्रिफ़िथ जॉयनर
- C. जैकी जॉयनर केर्सी
- D. मैरियन जोन्स

B. Florence Griffith Joyner







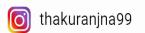


- Write the class of lever in which force comes between Axis and resistance?
- A. First Class

- B. Second Class
 C. Third Class
 D. Fourth Class
 □ लीवर का वह वर्ग लिखिए जिसमें अक्ष और प्रतिरोध के बीच बल आता है?
- A. प्रथम श्रेणी
- B. द्रितीय श्रेणी

C. Third Class









- Smallest exocrine gland of human body is
- A. Liver
- B. Pancreas

- □ मानव शरीर की सबसे छोटी बहिःसावी ग्रंथि है

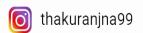
 यकृत

 - B. अग्न्याशय

 - C. पिट्यूटरी D. गॉब्लेट सेल

D. Goblet Cell









Thank You for Watching



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



thakuranjna99



Sports and Physical Education



