



Welcome to Our Channel

Sports & Physical Education



Sports & Physical
Education



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education





From the view point of sociology, which of the following factors is the most important one?

- A. Money
- B. Literature
- C. Art
- D. Culture

समाजशास्त्र के दृष्टिकोण से निम्नलिखित में से कौन सा कारक सबसे महत्वपूर्ण है?

- A. धन
- B. साहित्य
- C. कला
- D. संस्कृति

D. Culture



❑ Identification of best indicator of health out of the following is

- A. Eating large quantity of food
- B. Being fatty
- C. Strong muscles
- D. Sleeping for longer time

❑ निम्न में से स्वास्थ्य के सर्वोत्तम सूचक की पहचान है

- A. अधिक मात्रा में भोजन करना
- B. मोटा होना
- C. मजबूत मांसपेशियाँ
- D. अधिक देर तक सोना

C. Strong Muscles



Which of the following philosophies of physical education is also known as “Experimentation”?

- A. Existentialism
- B. Pragmatism
- C. Realism
- D. Eclecticism

निम्नलिखित में से शारीरिक शिक्षा के किस दर्शन को "प्रयोग" के रूप में भी जाना जाता है?

- A. अस्तित्ववाद
- B. व्यवहारवाद
- C. यथार्थवाद
- D. सारसंग्रहवाद

B. Pragmatism



The distance of fourth stagger marked in 400 m track event is
400 मीटर ट्रैक इवेंट में चिह्नित चौथे स्टैगर की दूरी है

- A. 20.38 m
- B. 22.38 m
- C. 21.38 m
- D. 23.48 m

Sports & Physical Education

B. 22.38 m



PHYSICAL EDUCATION



Glycogen loading is found very advantageous in an activity which predominantly involves

- A. Speed
- B. Strength
- C. Endurance
- D. Explosive Power

ग्लाइकोजन लोडिंग उस गतिविधि में बहुत फायदेमंद पाई जाती है जिसमें मुख्य रूप से शामिल होता है

- A. गति
- B. ताकत
- C. सहनशीलता
- D. विस्फोटक शक्ति

C. Endurance





❑ What type of diseases are typhoid and cholera?

- A. Contagious Diseases
- B. Pollution Born Diseases
- C. Air Born Diseases
- D. Water Born Diseases

❑ टाइफाइड और हैजा किस प्रकार के रोग हैं?

- A. संक्रामक रोग
- B. प्रदूषण जनित रोग
- C. वायु जनित रोग
- D. जल जनित रोग

D. Water Born Diseases



Who first discovered by accident and described the process of classical conditioning?

- A. John Watson
- B. Ivan Pavlov
- C. B.F. Skinner
- D. E.L. Thorndike

सबसे पहले किसने आकस्मिक रूप से क्लासिकल कंडीशनिंग की प्रक्रिया की खोज की और उसका वर्णन किया?

- A. जॉन वॉटसन
- B. इवान पावलोव
- C. बी.एफ. स्किनर
- D. ई.एल. थॉर्नडाइक

B. Ivan Pavlov



- Which of the following best describes the characteristics of successful leader in a physical activity?
- A. To toss a coin at the start of a match
 - B. To be physically fit
 - C. To have a loud voice that all participants can hear
 - D. To encourage participants to take part effectively
- निम्नलिखित में से कौन सा शारीरिक गतिविधि में सफल नेता की विशेषताओं का सबसे अच्छा वर्णन करता है?
- मैच के आरंभ में सिक्का उछालना
 - शारीरिक रूप से स्वस्थ रहना
 - इतनी तेज़ आवाज़ होना कि सभी प्रतिभागी सुन सकें
 - प्रतिभागियों को प्रभावी ढंग से भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करना

D. To encourage participants to take part effectively



The ability of the organism to meet the demands of environment is called

- A. Fitness
- B. Wellness
- C. Health
- D. Endurance

पर्यावरण की माँगों को पूरा करने की जीव की क्षमता कहलाती है

- A. फिटनेस
- B. कल्याण
- C. स्वास्थ्य
- D. सहनशीलता

C. Health



Anchor runner is related to

- A. Marathon Race
- B. Relay Race
- C. 1500 m Race
- D. Steeple Chase

एंकर रनर का संबंध किससे है?

- A. मैराथन दौड़
- B. रिले दौड़
- C. 1500 मीटर दौड़
- D. स्टीपल चेज़

B. Relay Race





□ Parts of dynamic strength are

- a. Maximum Strength
- c. Isometric Strength

- b. Explosive Strength
- d. Strength Endurance

A. (a), (b), (c)

B. (c), (d), (a)

C. (b), (c), (d)

D. (a), (b), (d)

□ गतिशील शक्ति के भाग हैं

- a. अधिकतम शक्ति
- c. सममितीय शक्ति

- b. विस्फोटक शक्ति
- d. शक्ति सहनशक्ति

A. (a), (b), (c)

B. (c), (d), (a)

C. (b), (c), (d)

D. (a), (b), (d)

D. (a), (b), (d)



Which of the following factors is considered to be mostly important in the construction of an indoor gymnasium?

- A. Direction
- B. Ventilation
- C. Light
- D. Doors

इनडोर व्यायामशाला के निर्माण में निम्नलिखित में से कौन सा कारक सबसे महत्वपूर्ण माना जाता है?

- A. दिशा
- B. वायुसंचार
- C. रोशनी
- D. दरवाजे

B. Ventilation



From the following athletic injuries which one is a hard tissue injury?

- A. Sprain
- B. Shoulder Dislocation
- C. Strain
- D. Tennis Elbow

निम्नलिखित एथलेटिक चोटों में से कौन सी कठोर ऊतक चोट है?

- A. मोच
- B. कंधे की अव्यवस्था
- C. तनाव
- D. टेनिस एल्बो

B. Shoulder Dislocation

PHYSICAL EDUCATION



❑ **Assertion (A):** Obesity is a global problem caused due to sedentary life style.

Reason (R): Children prefer food that is very high in calories that remain surplus owing to very little or no physical activity.

- A. Both A and R are true and R is the correct explanation of A.
- B. A is true and R is false.
- C. Both A and R are true and R is not the correct explanation of A.
- D. A is false and R is true.

❑ **दावा (A):** मोटापा एक वैश्विक समस्या है जो गतिहीन जीवन शैली के कारण उत्पन्न होती है।

कारण (R): बच्चे ऐसा भोजन पसंद करते हैं जिसमें बहुत अधिक कैलोरी होती है जो बहुत कम या कोई शारीरिक गतिविधि नहीं होने के कारण अतिरिक्त रहती है।

- A. A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
- B. A सत्य है और R असत्य है।
- C. A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या नहीं है।
- D. A असत्य है और R सत्य है।

A. Both A and R are true and R is the correct explanation of A.



- ❑ One of the major goals of physical education is physical fitness. The step by step approach to physical fitness is शारीरिक शिक्षा का एक प्रमुख लक्ष्य शारीरिक फिटनेस है। शारीरिक फिटनेस के लिए चरण दर चरण दृष्टिकोण है
- Performing physical activity and exercise./शारीरिक गतिविधि और व्यायाम करना।
 - Self assessment and self planning of fitness and physical activity./फिटनेस और शारीरिक गतिविधि का स्व-मूल्यांकन और स्व-योजना।
 - Learning of physical activity / शारीरिक गतिविधि सीखना
 - Life time involvement in physical activity / जीवन भर शारीरिक गतिविधि में भागीदारी

- b, a, c and d
- c, a, b and d
- b, c, a and d
- c, b, a and d

B. c, a, b and d



Which Olympics were first internationally broadcasted on television?

- A. 1960 Summer Olympics
- B. 1964 Winter Olympics
- C. 1964 Summer Olympics
- D. 1956 Winter Olympics

कौन सा ओलंपिक पहली बार अंतरराष्ट्रीय स्तर पर टेलीविजन पर प्रसारित किया गया था?

- A. 1960 ग्रीष्मकालीन ओलंपिक
- B. 1964 शीतकालीन ओलंपिक
- C. 1964 ग्रीष्मकालीन ओलंपिक
- D. 1956 शीतकालीन ओलंपिक

D. 1956 Winter Olympics



Match the following

List – I

- a. Flying Sikh
- b. Indian Express
- c. Payoli Express
- d. Master Blaster

List – II

- i. Sachin Tendulkar
- ii. Milkha Singh
- iii. P.T. Usha
- iv. Mahesh Bhupati

	a	b	c	d
A.	ii	iv	iii	i
B.	iv	i	iii	ii
C.	ii	i	iii	iv
D.	ii	iii	iv	i

A. ii, iv, iii, i



The type of strength training where length of muscle shortens during contraction is called

- A. Isometric
- B. Isotonic
- C. Isokinetic
- D. Isosynthetic

शक्ति प्रशिक्षण का वह प्रकार जिसमें संकुचन के दौरान मांसपेशियों की लंबाई कम हो जाती है, कहलाता है

- A. सममितीय
- B. आइसोटोनिक
- C. आइसोकाइनेटिक
- D. आइसोसिंथेटिक

B. Isotonic



When muscles weaken and lose their strength and size is called

- A. Hydrotherapy
- B. Atrophy
- C. Tedium
- D. Plyometrics

जब मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं और अपनी ताकत और आकार खो देती हैं तो इसे कहा जाता है

- A. जल चिकित्सा
- B. एट्रोफी
- C. टेडियम
- D. प्लायोमेट्रिक्स

B. Atrophy





Not with standing the kind of personality and athlete has and other factors, the best performance comes out when level of anxiety is

- A. Very High
- B. Moderate
- C. Very Low
- D. The minimal

एथलीट के व्यक्तित्व और स्थिति तथा अन्य कारकों की परवाह किए बिना, सबसे अच्छा प्रदर्शन तभी सामने आता है जब चिंता का स्तर हो

- A. बहुत ऊँचा
- B. मध्यम
- C. बहुत कम
- D. न्यूनतम

B. Moderate



- The child shall be exposed to a wide range of movement during these phases of growth
विकास के इन चरणों के दौरान बच्चे को व्यापक गतिविधियों से अवगत कराया जाएगा
- a. Childhood / बचपन b. Puberty/ तरुणाई c. Adolescence / किशोरावस्था
- A. a and b only
B. a and c only
C. a, b and c
D. b and c only

A. a and b only



Which of the following is a key factor in man's socialization process?

- A. Social Understanding
- B. Social Visits
- C. Social Courtesies
- D. Social interaction among people

मनुष्य की समाजीकरण प्रक्रिया में निम्नलिखित में से कौन सा प्रमुख कारक है?

- A. सामाजिक समझ
- B. सामाजिक दौरे
- C. सामाजिक सौजन्यता
- D. लोगों के बीच सामाजिक मेलजोल

D. Social interaction among people



A hockey player who is shown a green card shall be temporary suspended for

- A. One minute of playing time
- B. Three minutes of playing time
- C. Two minutes of playing time
- D. Five minutes of playing time

जिस हॉकी खिलाड़ी को ग्रीन कार्ड दिखाया जाता है, उसे अस्थायी रूप से निलंबित कर दिया जाएगा

- A. खेल का एक मिनट का समय
- B. तीन मिनट का खेल समय
- C. दो मिनट का खेल का समय
- D. पाँच मिनट का खेल समय

C. Two minutes of playing time



PHYSICAL EDUCATION

Of the following statements which one does not illustrate the term sports medicine.

- A. Transforming a man to a sportsperson
- B. Environmental factors influencing performance
- C. Developing sports technology and infrastructure
- D. Therapy and rehabilitation of an injured athlete

निम्नलिखित कथनों में से कौन सा कथन खेल चिकित्सा शब्द का वर्णन नहीं करता है।

- A. एक आदमी को एक खिलाड़ी में बदलना
- B. प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले पर्यावरणीय कारक
- C. खेल प्रौद्योगिकी और बुनियादी ढांचे का विकास करना
- D. घायल एथलीट की चिकित्सा और पुनर्वास

C. Developing sports technology and infrastructure





The interaction without social contact is called

- A. Conflict
- B. Cooperation
- C. Competition
- D. Exchange

सामाजिक सम्पर्क के बिना अन्तःक्रिया कहलाती है

- A. संघर्ष
- B. सहयोग
- C. प्रतियोगिता
- D. विनिमय

C. Competition



ELISA test is used to detect

- A. Lung Infection
- B. HIV Infection
- C. Viral Infection
- D. Urinary Infection

इसका पता लगाने के लिए एलिसा टेस्ट का उपयोग किया जाता है

- A. फेफड़ों का संक्रमण
- B. एचआईवी संक्रमण
- C. विषाणजनित संक्रमण
- D. यूरिनरी इनफेक्शन

B. HIV Infection



❑ A type of training which is designed to improve explosive power is

- A. Progression
- B. Interval
- C. Fartlek
- D. Plyometrics

❑ एक प्रकार का प्रशिक्षण जो विस्फोटक शक्ति में सुधार करने के लिए डिज़ाइन किया गया है

- A. प्रगति
- B. अंतराल
- C. फार्टलेक
- D. प्लायोमेट्रिक्स

D. Plyometrics



Of the following systems which one hardly takes part in physical exercise

- A. Cardiovascular System
- B. Muscular System
- C. Respiratory System
- D. Digestive System

निम्नलिखित प्रणालियों में से कौन सा शारीरिक व्यायाम में शायद ही भाग लेता है

- A. हृदय प्रणाली
- B. मांसपेशी तंत्र
- C. श्वसन प्रणाली
- D. पाचन तंत्र

D. Digestive System



When muscle increases in size due to regular exercise is called

- A. Health
- B. Atrophy
- C. Hypertrophy
- D. Over load

जब नियमित व्यायाम के कारण मांसपेशियों का आकार बढ़ जाता है तो उसे कहा जाता है

- A. स्वास्थ्य
- B. एट्रोफी
- C. हाइपरट्रॉफी
- D. अधिक भार

C. Hypertrophy



Which of the following is a matter of inheritance?

- A. Habit and routines
- B. Personality Traits
- C. Character
- D. Manner and etiquettes

निम्नलिखित में से कौन सा विरासत का मामला है?

- A. आदत और दिनचर्या
- B. व्यक्तित्व गुण
- C. चरित्र
- D. आचरण और शिष्टाचार

B. Personality Traits



Through which of the following medium of contact the communicable disease does not spread

- A. Oral
- B. Social
- C. Physical
- D. Sexual

निम्नलिखित में से किस संपर्क माध्यम से संचारी रोग नहीं फैलता है

- A. मौखिक
- B. सामाजिक
- C. शारीरिक
- D. यौन

B. Social



❑ The functional efficiency of muscle depends on its

- A. Nerve Stimulation
- B. Fiber Quality
- C. Girth
- D. Tonus

❑ मांसपेशियों की क्रियात्मक दक्षता इसी पर निर्भर करती है

- A. तंत्रिका उत्तेजना
- B. फाइबर गुणवत्ता
- C. परिधि
- D. टोनस

B. Fiber Quality



Dynamometer is used to measure

- A. Flexibility
- B. Speed
- C. Agility
- D. Strength

डायनेमोमीटर का उपयोग मापने के लिए किया जाता है

- A. लचीलापन
- B. गति
- C. चपलता
- D. ताकत

D. Strength



Goal setting is most effective when

- A. You set yourself a real challenge to be proud of.
- B. You reward success as your progress.
- C. You break all goal into small parts.
- D. You make your goals realistic and achievable.

लक्ष्य निर्धारण सबसे प्रभावी कब होता है

- A. आपने अपने लिए गर्व करने लायक एक वास्तविक चुनौती खड़ी की है।
- B. आप सफलता को अपनी प्रगति के रूप में पुरस्कृत करते हैं।
- C. आप सभी लक्ष्य को छोटे-छोटे हिस्सों में तोड़ दें।
- D. आप अपने लक्ष्यों को यथार्थवादी और प्राप्त करने योग्य बनाते हैं।

D. You make your goals realistic and achievable.





❑ Swimmers lose body heat to water through the process of

- A. Conduction
- B. Evaporation
- C. Radiation
- D. Convection

❑ तैराक किस प्रक्रिया के माध्यम से शरीर की गर्मी पानी में खो देते हैं?

- A. प्रवाहकत्व
- B. वाष्पीकरण
- C. विकिरण
- D. संवहन

D. Convection



❑ The foundation of physical education is made strong by

- A. Philosophical Concept
- B. Cultural Tradition
- C. Scientific Facts
- D. Sociological Practice

❑ शारीरिक शिक्षा की नींव को मजबूत बनाया जाता है

- A. दार्शनिक संकल्पना
- B. सांस्कृतिक परंपरा
- C. वैज्ञानिक तथ्य
- D. समाजशास्त्रीय अभ्यास

C. Scientific Facts



From which part of the heart, blood is pumped out to the different part of the body

- A. Left Ventricle
- B. Right Ventricle
- C. Left Auricle
- D. Right Auricle

हृदय के किस भाग से रक्त शरीर के विभिन्न भागों में पंप किया जाता है?

- A. बायाँ निलय
- B. दायाँ निलय
- C. बायाँ कर्ण-शष्कुल्ली
- D. दायाँ कर्ण-शष्कुल्ली

A. Left Ventricle



Isokinetic exercise are popular with sports persons who want to develop

- A. Good neuromuscular coordination
- B. Good muscular endurance
- C. An excellent level of precision
- D. Very high degree of speed strength

आइसोकिनेटिक व्यायाम उन खिलाड़ियों के बीच लोकप्रिय है जो विकास करना चाहते हैं

- A. अच्छा न्यूरोमस्क्युलर समन्वय
- B. अच्छा मांसपेशीय सहनशक्ति
- C. परिशुद्धता का उत्कृष्ट स्तर
- D. गति शक्ति का बहुत उच्च स्तर

D. Very high degree of speed strength



Under resting condition the amount of air that enters and leaves the lungs in each

- A. 650 ml
- B. 500 ml
- C. 600 ml
- D. 400 ml

आराम की स्थिति में प्रत्येक के फेफड़ों में प्रवेश करने और छोड़ने वाली वायु की मात्रा

- A. 650 मि.ली
- B. 500 मि.ली
- C. 600 मि.ली
- D. 400 मि.ली

B. 500 ml



❑ Who is the president of WADA

- A. Witold Banka
- B. Craig Reddie
- C. M.D. Sharma
- D. T.V. Smith

❑ WADA के अध्यक्ष कौन हैं?

- A. विटोल्ड बांका
- B. क्रेग रीडि
- C. एम.डी.शर्मा
- D. टी.वी. स्मिथ

A. Witold Banka





❑ On 28 Sep 2018, the world health organization launched a new alcohol control initiative called
28 सितंबर 2018 को, विश्व स्वास्थ्य संगठन ने एक नई शराब नियंत्रण पहल शुरू की जिसका नाम है

- A. ACI
- B. WHOACI
- C. SAFER
- D. ALC Free world

Sports & Physical Education

C. SAFER





Sports injuries are unavoidable but the best insurance against it is

- A. Proper conditioning of body as well as mind.
- B. Proper use of protective sports equipment.
- C. Participation in competition after acquisition of correct technique and skill
- D. Only playing on surfaces that are athlete friendly

खेल चोटों से बचा नहीं जा सकता लेकिन इसके खिलाफ सबसे अच्छा बीमा यही है

- A. शरीर के साथ-साथ मन की भी उचित कंडीशनिंग।
- B. सुरक्षात्मक खेल उपकरणों का उचित उपयोग।
- C. सही तकनीक और कौशल प्राप्त करने के बाद प्रतियोगिता में भाग लेना
- D. केवल उन सतहों पर खेलें जो एथलीटों के अनुकूल हों

B. Proper use of protective sports equipment.



Both systolic and diastolic blood pressure can be lowered to a modest degree with a program of

- A. Cannot be lowered
- B. Anaerobic type exercise
- C. Plyometric type exercise
- D. Aerobic type exercise

सिस्टोलिक और डायस्टोलिक दोनों रक्तचाप को मामूली हद तक कम किया जा सकता है

- A. कम नहीं किया जा सकता
- B. अवायवीय प्रकार का व्यायाम
- C. प्लायोमेट्रिक प्रकार का व्यायाम
- D. एरोबिक प्रकार का व्यायाम

D. Aerobic type exercise



In a training session, the amount of total performed work is known as

- A. Frequency
- B. Intensity
- C. Density
- D. Volume

एक प्रशिक्षण सत्र में कुल किये गये कार्य की मात्रा को कहा जाता है

- A. आवृत्ति
- B. तीव्रता
- C. घनत्व
- D. आयतन

D. Volume



Lona is related to which game

- A. Kho – Kho
- B. Kabaddi
- C. Lawn Tennis
- D. Badminton

लोना का संबंध किस खेल से है?

- A. खो – खो
- B. कबड्डी
- C. लॉन टेनिस
- D. बैडमिंटन

B. Kabaddi





❑ Which hormone is secreted from “Islets of Langerhans”?

- A. Pepsin
- B. Peptone
- C. Insulin
- D. Renin

❑ “आइलेट्स ऑफ़ लैंगरहैंस” से कौन सा हार्मोन स्रावित होता है?

- A. पेप्सिन
- B. पेपटोन
- C. इंसुलिन
- D. रेनिन

C. Insulin



❑ Main sensory organs are

- A. Eye, Ear, Leg, Skin
- B. Skin, Ear, Hand, Nose
- C. Eye, Ear, Nose, Skin
- D. None of these

❑ मुख्य ज्ञानेन्द्रियाँ हैं

- A. आंख, कान, पैर, त्वचा
- B. त्वचा, कान, हाथ, नाक
- C. आंख, कान, नाक, त्वचा
- D. इनमें से कोई नहीं

Sports & Physical Education

C. Eye, Ear, Nose, Skin



Tissues are known as

- A. Group of cells having same structure and doing different type of work.
- B. The singular group of cells doing same type of work and having same structure.
- C. The group of cells having different structure and doing same type of work
- D. None of these

ऊतकों को कहा जाता है

- A. समान संरचना और भिन्न-भिन्न प्रकार के कार्य करने वाली कोशिकाओं का समूह।
- B. एक ही प्रकार का कार्य करने वाली तथा एक जैसी संरचना वाली कोशिकाओं का एकवचन समूह।
- C. भिन्न-भिन्न संरचना तथा एक ही प्रकार का कार्य करने वाली कोशिकाओं का समूह
- D. इनमें से कोई नहीं

B. The singular group of cells doing same type of work and having same structure.



❑ Long Bones work in human body as

- A. To give strength
- B. To give shelter
- C. Work as lever
- D. To provide base of muscular joint

❑ मानव शरीर में लम्बी हड्डियाँ किस प्रकार कार्य करती हैं?

- A. ताकत देना
- B. आश्रय देना
- C. लीवर के रूप में
- D. मांसपेशियों के जोड़ को आधार प्रदान करना

C. Work as lever



What is the weight of hockey stick?

- A. 730 g
- B. 720 g
- C. 737 g
- D. 750 g

हॉकी स्टिक का वजन कितना होता है?

- A. 730 ग्राम
- B. 720 ग्राम
- C. 737 ग्राम
- D. 750 ग्राम

C. 737 g





Thank You for Watching



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education

Sports & Physical Education

