

# **Welcome to Our Channel**

# **Sports & Physical Education**





Sports and Physical Education



thakuranjna99



**Sports and Physical Education** 







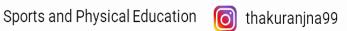


- From the view point of sociology, which of the following factors is the most important one?
- A. Money

- 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





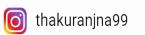




- Identification of best indicator of health out of the following is
- A. Eating large quantity of food
- B. Being fatty
- C. Strong muscles
- D. Sleeping for longer time
- Physical Education □ निम्न में से स्वास्थ्य के सर्वोत्तम सूचक की पहचान है
- A. अधिक मात्रा में भोजन करना
- B. मोटा होना
- C. मजब्त मांसपेशियाँ D. अधिक देर तक सोना

C. Strong Muscles





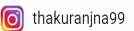




- Which of the following philosophies of physical education is also known as "Experimentation"?
- A. Existentialism
- B. Pragmatism
- C. Realism
- D. Eclecticism
- Pragmatism Realism Eclecticism निम्नलिखित में से शारीरिक शिक्षा के किस दर्शन को "प्रयोग" के रूप में भी जाना जाता
- A. अस्तित्ववाद
- B. व्यवहारवाद
- C. यथार्थवाद
- D. सारसग्रहवाद

**B.** Pragmatism





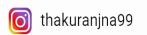




- ☐ The distance of fourth stagger marked in 400 m track event is 400 मीटर ट्रैक इवेंट में चिहिनत चौथे स्टैगर की दूरी है
- A. 20.38 m
- B. 22.38 m
- C. 21.38 m
- D. 23.48 m

Sports & Physical Education

B. 22.38 m







- Glycogen loading is found very advantageous in an activity which predominantly involves
- A. Speed
- B. Strength

- C. Endurance
  D. Explosive Power शामिल होता है
- A. गति
- B. ताकत
- C. सहनशीलता
- D. विस्फोटक शक्ति

C. Endurance





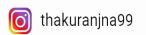


- What type of diseases are typhoid and cholera?
- A. Contagious Diseases
- B. Pollution Born Diseases

- □ टाइफाइड और हैजा किस प्रकार के रोग हैं?
  संक्रामक रोग

  - C. वायुं 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
- निम्निलिखित 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 सून सकें
- प्रतिभागियों को प्रभावी ढंग से भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करना
  - D. To encourage participants to take part effectively



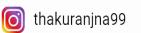


- ☐ The ability of the organism to meet the demands of environment is called
- A. Fitness
- B. Wellness
- C. Health
- D. Endurance
- Health
  Endurance

  पर्यावरण की माँगों को पूरा करने की जीव की क्षमता कहलाती है
  - A. फिटनेस
  - B. कल्याण
  - C. स्वास्थ्य
  - D. सहनशीलता









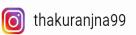


- □ Anchor runner is related to
- A. Marathon Race
- B. Relay Race

- □ एंकर रनर का संबंध किससे है? & Physical Education Sports & Physical Education

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

**B.** Relay Race







#### □ Parts of dynamic strength are

- a. Maximum Strength
- c. Isometric Strength
- \_xplos d. Strength B. (c), (d), (a) D. (a), (b), (d) **के भाग हैं** A. (a), (b), (c) C. (b), (c), (d)
- □ गतिशील शक्ति के भाग हैं
- a.अधिकतम शक्ति
- c. सममितीय शक्ति
- A. (a), (b), (c)
- C. (b), (c), (d)

b. विस्फोटक शक्ति

b. Explosive Strength

d. Strength Endurance

- d. शक्ति सहनशक्ति
- B. (c), (d), (a)
- D. (a), (b), (d)

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







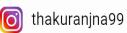
- Which of the following factors is considered to be mostly important in the construction of an indoor gymnasium?
- A. Direction

- 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. वायुसचार
- D. दरवाजे

**B. Ventilation** 







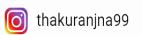


- ☐ From the following athletic injuries which one is a hard tissue injury?
- A. Sprain

- B. Shoulder Dislocation
  C. Strain
  D. Tennis Elbow
  □ निम्निखित एथलेटिक चोटों में से कौन सी कठोर ऊतक चोट है?
- A. मोच
- B. कंधे की अव्यवस्था
- C. तनाव
- D. टेनिस एल्बो

**B. Shoulder Dislocation** 





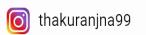




- Assertion (A): Obesity is a global problem caused due to sedentary life style.
- Reason (R): Children prefer food that is very high in calories that remain surplus owing to very little or no physical activity.
- A. Both A and R are true and R is the correct explanation of A.
- B. A is true and R is 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.





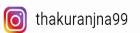




- One of the major goals of physical education is physical fitness. The step by step approach to physical fitness is शारीरिक शिक्षा का एक प्रमुख लक्ष्य शारीरिक फिटनेस है। शारीरिक फिटनेस के लिए चरण दर चरण दृष्टिकोण है
- a. Performing physical activity and exercise./शारीरिक गतिविधि और व्यायाम करना।
- b.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

B. c, a, b and d









#### Which Olympics were first internationally broadcasted on television?

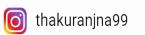
- A. 1960 Summer Olympics
- B. 1964 Winter Olympics

# 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	followi	ng
		L	ist

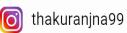
- a. Flying Sikh
- b. Indian Express

		b. Indian Express	ii. Milkha Sing
		c. Payoli Express	iii. P.T. Usha
		d. Master Blaster	iv. Mahesh Bh
	a	b <u>c</u> & P d	
A.	ii	iv sportii I	
B.	lv	i iii ii	
C.	ii	i iii iv	
D	ii	iii iv i	

#### List - II

- i. Sachin Tendulkar
- ii. Milkha Singh
- iv. Mahesh Bhupati

A. ii, iv, iii, i







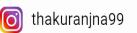
- The type of strength training where length of muscle shortens during contraction is called
- A. Isometric

- B. Isotonic
  C. Isokinetic
  D. Isosynthetic

  पशिक्षण का वह प्रकार जिसमें संकुचन के दौरान मांसपेशियों की लंबाई कम हो जाती है, कहलाता है
- A. सममितीय
- B. आइसोटोनिक
- C. आइसोकाइनेटिक
- D. आइसोसिंथेटिक











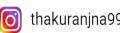
- When muscles weaken and lose their strength and size is called
- A. Hydrotherapy

- 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 500
- A. जल चिकित्सा
- B. एट्रोफी
- C. टेडियम
- D. प्लायोमेटिक्स

**B.** Atrophy





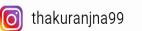




- Not with standing the kind of personality and athlete has and other factors, the best performance comes out when level of anxiety is
- A. Very High
- B. Moderate
- C. Very Low
- D. The minimal
- physical Education □ एथलीट के व्यक्तित्व और स्थिति तथा अन्य कारकों की परवाह किए बिना, सबसे अच्छा प्रदर्शन तभी सामने आता है जब चिंता का स्तर हो

**B.** Moderate





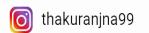




- ☐ The child shall be exposed to a wide range of movement during जनक गातेविधियों से अवगत कराया जाएक चयपन b. Puberty/ तरुणाई ducc. Adolescence / किशोरावस्था these phases of growth विकास के इन चरणों के दौरान बच्चे को व्यापक गतिविधियों से अवगत कराया जाएगा
- a. Childhood / बचपन
- A. a and b only
- B. a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

A. a and b only









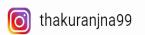
- Which of the following is a key factor in man's socialization process?
- A. Social Understanding

- D. Social interaction among people sical Education

  ☐ मनुष्य की समाजीकगण परि □ मन्ष्य 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



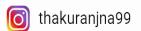






- Of the following statements which one does not illustrate the term sports medicine.
- A. Transforming a man to a sportsperson
- B. Environmental factors influencing performance
- C. Developing sports technology and infrastructure
- D. Therapy and rehabilitation of an injured athlete
- □ निम्नलिखित 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 प्नर्वास
- C. Developing sports technology and infrastructure









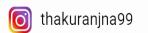
- The interaction without social contact is called
- A. Conflict
- B. Cooperation

- □ सामाजिक सम्पर्क के बिना अन्तः क्रिया कहलाती है
  संघर्ष
  सट्टिंग

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

C. Competition









#### **ELISA** test is used to detect

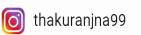
- A. Lung Infection
- B. HIV Infection

# 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. विषाण्जनित संक्रमण

**B. HIV Infection** 







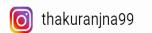


- A type of training which is designed to improve explosive power is
- A. Progression
- B. Interval

- C. Fartlek
  D. Plyometrics

  U एक प्रकार का प्रशिक्षण जो विस्फोटक शक्ति में सुधार करने के लिए डिज़ाइन किया गया है
- A. प्रगति
- B. अंतराल
- C. फार्टलेक
- D. प्लायोमेटिक्स

D. Plyometrics



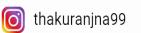




- Of the following systems which one hardly takes part in physical exercise
- A. Cardiovascular System
- B. Muscular System
- C. Respiratory System
- D. Digestive System
- C. Respiratory System
  D. Digestive System

  □ निम्निलिखित प्रणालियों में से कौन सा शारीरिक व्यायाम में शायद ही भाग लेता है
- A. हृदय प्रणाली
- B. मांसपेशी तंत्र
- C. श्वसन प्रणाली
- D. पाचन तत्र

**D. Digestive System** 





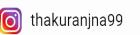


- When muscle increases in size due to regular exercise is called
- A. Health
- B. Atrophy

- 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

- □ निम्नलिखित में से कौन सा विरासत का मामला है?

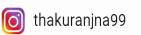
  आदत और दिनचर्या

  ट्यक्टि-

  - B. व्यक्तित्व ग्ण
  - C. चरित्र
  - D. आचरण और शिष्टाचार

**B. Personality Traits** 





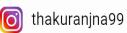




- ☐ Through which of the following medium of contact the communicable disease does not spread
- A. Oral

- B. Social
  C. Physical
  D. Sexual
  □ निम्निलिखित में से किस संपर्क माध्यम से संचारी रोग नहीं फैलता है
- A. मौखिक
- B. सामाजिक
- C. शारीरिक
- D. यौन

**B.** Social







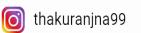
- ☐ The functional efficiency of muscle depends on its
- A. Nerve Stimulation
- B. Fiber Quality

- □ मांसपेशियों की क्रियात्मक दक्षता इसी पर निर्भर करती है तंत्रिका उत्तेजना फाइबर गणकर

  - B. फाइबर गुणवता
  - C. परिधि
  - D. टोनस

**B.** Fiber Quality







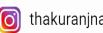


- Dynamometer is used to measure
- A. Flexibility
- B. Speed

- □ डायनेमोमीटर का उपयोग मापने के लिए किया जाता है
  लचीलापन
  गति

  - 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.









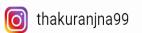
- ☐ Swimmers lose body heat to water through the process of
- A. Conduction
- B. Evaporation

- 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. सवहन

**D.** Convection





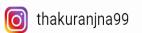




- The foundation of physical education is made strong by
- A. Philosophical Concept
- B. Cultural Tradition
- C. Scientific Facts
- D. Sociological Practice
- Physical Education □ शारीरिक शिक्षा की नींव को मजबूत बनाया जाता है
- A. दार्शनिक संकल्पना
- B. सांस्कृतिक परंपरा
- C. वैज्ञानिक तथ्य
- D. समाजशास्त्रीय अभ्यास

C. Scientific Facts





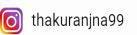




- ☐ From which part of the heart, blood is pumped out to the different part of the body
- A. Left Ventricle

- 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







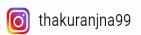
- Isokinetic exercise are popular with sports persons who want to develop
- A. Good neuromuscular coordination

- D. Very high degree of speed strength

  ☐ आइसोकिनेटिक ट्यागाप ☐ □ आइसोकिनेटिक व्यायाम उन खिलाड़ियों के बीच लोकप्रिय है जो विकास करना चाहते हैं
- A. अच्छा न्य्रोमस्कृलर समन्वय
- B. अच्छा मांसपेशीय सहनशक्ति
- C. परिश्दधता का उत्कृष्ट स्तर

D. Very high degree of speed strength





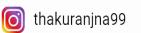




- Under resting condition the amount of air that enters and leaves the lungs in each
- A. 650 ml

- B. 500 ml
  C. 600 ml
  D. 400 ml
  □ आराम की स्थित 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







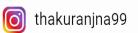
- Who is the president of WADA
- A. Witold Banka
- B. Craig Reedie

- □ WADA के अध्यक्ष कौन हैं? & Physical Education Sports & Physical Education

  - B. क्रेग रीडी
  - C. एम.डी.शर्मा
  - D. टी.वी. स्मिथ

A. Witold Banka





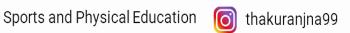




☐ On 28 Sep 2018, the world health organization launched a new alcohol control initiative called 28 सितंबर 2018 को, विश्व स्वास्थ्य संगठन ने एक नई शराब नियंत्रण पहल शुरू की जिसका नाम है







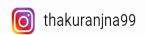




- Sports injuries are unavoidable but the best insurance against it is
- A. Proper conditioning of body as well as mind.
- B. Proper use of protective sports equipment.
- C. Participation in competition after acquisition of correct technique and skill
- D. Only playing on surfaces that are athlete friendly
- □ 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.







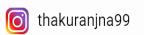


- Both systolic and diastolic blood pressure can be lowered to a modest degree with a program of
- A. Cannot be lowered

- 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









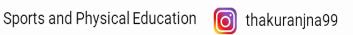
- ☐ In a training session, the amount of total performed work is known as
- A. Frequency

- B. Intensity
  C. Density
  D. Volume
  □ एक प्रशिक्षण सत्र में कुल किये गये कार्य की मात्रा को कहा जाता है

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











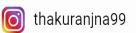
- ☐ Lona is related to which game
- A. Kho Kho
- B. Kabaddi

- □ लोना का संबंध किस खेल से है? <sup>Physical</sup> Education Sports Sports Physical Education

  - B. कबड़डी
  - C. लॉन टेनिस
  - D. बैडमिंटन

B. Kabaddi







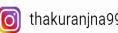


- Which hormone is secreted from "Islets of Langerhans"?
- A. Pepsin
- B. Peptone

- □ "आइलेट्स ऑफ़ लैंगरहैंस" से कौन सा हार्मोन स्रावित होता है?
   ५. पेप्सिन

  - B. पेपटोन
  - C. इंस्लिन









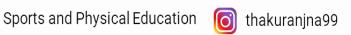
#### Main sensory organs are

- A. Eye, Ear, Leg, Skin
- B. Skin, Ear, Hand, Nose
- Sports & Physical Education 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

C. Eye, Ear, Nose, Skin







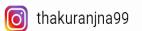
#### Tissues are known as

- A. Group of cells having same structure and doing different type of work.
- The singular group of cells doing same type of work and having same structure.
- 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.









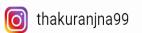
- Long Bones work in human body as
- A. To give strength
- B. To give shelter

- □ मानव शरीर में लम्बी हड्डियाँ किस प्रकार कार्य करती हैं?

  ताकत देना
  आश्रय टेल्प

  - 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

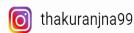
- □ हॉकी स्टिक का वजन कितना होता है?

  730 ग्राम

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











# Thank You for Watching



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



thakuranjna99



**Sports and Physical Education** 



