

Welcome to Our Channel

Sports & Physical Education





Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education









- ☐ The height of the ceiling in the indoor hall for conducting International Volleyball in accordance with FIVB rules
- A. 11.00 m

- B. 12 m
 C. 11.50 m
 D. 12.50 m
 □ FIVB नियमों के अनुसार अंतर्राष्ट्रीय वॉलीबॉल के संचालन के लिए इनडोर हॉल में छत की ऊंचाई
- A. 11.00 मी
- B. 12 मी
- C. 11.50 मी
- D. 12.50 却

D. 12.50 m









Diuretics is used to

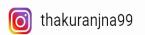
- A. Increase body weight
- B. Decrease body weight
- C. Enhance performance
- D. Enhance muscular strength

Physical Education □ डियुरेटिक्स का उपयोग किया जाता है

- A. शरीर का वजन बढ़ाना
- B. शरीर का वजन कम करें
- C. कार्य निष्पादन का सुधार D. मांसपेशियों की ताकत बढ़ाएं

B. Decrease Body Weight





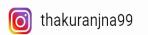




- Particular and precise means to realize the aim is
- A. Goals
- B. Objectives
- C. Principles
- D. Purpose
- Physical Education □ लक्ष्य प्राप्ति का विशेष एवं सटीक साधन है
- A. लक्ष्य
- C. सिदधांत
- D. प्रयोजन

B. Objectives





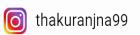




- What happens when a player commits five personal foul in **Basketball?**
- A. Given a final warning
- B. Leaves the game
- C. Continues to play
- 1 Education D. Suspended from playing for five minutes.
- □ क्या होता है जब कोई खिलाड़ी बास्केटबॉल में पांच व्यक्तिगत फ़ाउल करता है?
- A. अंतिम चेतावनी दी गयी
- B. खेल छोड़ देता है
- C. खेलना जारी रखता है
- D. पाँच मिनट के लिए खेलने से निलंबित कर दिया गया।

B. Leaves the game







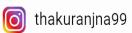


- Which of the following techniques stresses on Programmed phases of work and recovery?
- A. Fartlek

- B. Continuous Method
 C. Acceleration Runs
 D. Interval Training
 □ निम्निखित में से कौन सी तकनीक कार्य और पुनर्प्राप्ति के क्रमादेशित चरणों पर जोर देती है?
- A. फार्टलेक
- B. सतत विधि
- C. त्वरण दौड
- D. मध्यांतर प्रशिक्षण

D. Interval Training









☐ Arrange the sequence of 100 m sprint from start to finish

a. Maintenance Phase

b. Acceleration Phase

c. Reaction time

d. Stimulus

A. d, c, b, a

B. b, a, d, clcation

C. c, d, a, b

D. a, b, c, d

□ 100 मीटर दौड़ के क्रम को शुरू से अंत तक व्यवस्थित करें

a. रखरखाव चरण

b. त्वरण चरण

c. प्रतिक्रिया समय

d. उत्तेजना

A. d, c, b, a

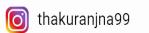
B. b, a, d, c

C. c, d, a, b

D. a, b, c, d

A. d, c, b, a









Arrange the following in the chronological order since their inception

- a. Government College of Physical Education, Patiala
- b. Lakshmibai College of Physical Education, Gwalior
- c. YMCA College of Physical Education, Madras
- d. Lucknow Christian College, Lucknow
- A. b, a, c, d

B. c, d, b, a

D. d, c, a, b

🗆 निम्नितिखित को उनकी स्थापना के बाद से कालान्क्रमिक क्रम में व्यवस्थित करें

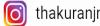
- a. गवर्नमेंट कॉलेज ऑफ फिजिकल एज्केशन, पटियाला
- b. लक्ष्मीबाई कॉलेज ऑफ फिजिकल एज्केशन, ग्वालियर
- c. वाईएमसीए कॉलेज ऑफ फिजिकल एँज्केशन, मद्रास
- d. लखनऊ क्रिश्चियन कॉलेज, लखनऊ
- A. b, a, c, d B. c, d, b, a

C. c, a, d, b

D. d, c, a, b

B. c, d, b, a









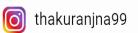
- ☐ Anabolic steroids act on the system.
- A. Respiratory
- B. Central Nervous

- □ एनाबॉलिक स्टेरॉयड प्रणाली पर कार्य करते हैं। १वसन केंद्रीय नं

 - B. केंद्रीय तंत्रिका
 - C. मांसपेशीय
 - D. पाचन

C. Muscular





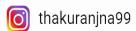




- Assertion(A): Hygiene of sports person is essential in order to avoid contagious diseases especially of the parasitic type.
 - Reason(R): Group living facilitates the transmission of such illness.
- A. Both (A) and (R) are true and (R) is correct explanation of (A).
- B. A is true and R is false.
- C. Both A and R are true, but R is not the correct explanation of A.
- D. A is false and R is true.
- □ अभिकथन(ए): विशेष रूप से परजीवी प्रकार की संक्रामक बीमारियों से बचने के लिए खिलाड़ियों की स्वच्छता आवश्यक है। कारण (आर): समूह में रहने से ऐसी बीमारी के संचरण में आसानी होती है।
- A. A. (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
- B. B. A सत्य है और R असत्य है।
- C. C. A और R दोनों सत्य हैं, लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।
- D. D. A गलत है और R सच है।

A. Both (A) and (R) are true and (R) is correct explanation of (A).









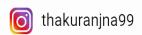
- ☐ Of the following physiological factors, which one to a great extent determines athletic potentiality?
- A. Lower resting heart rate

- บเบอป pressure

 D. Maximum oxygen uptake capacity

 ☐ निम्नलिखित शारीकिक कर्ण कें □ निम्नलिखित शारीरिक कारकों में से कौन सा काफी हद तक एथलेटिक क्षमता को निर्धारित करता है?
- A. विश्राम हृदय गति कम होना
- B. तैक्टिक एसिड सहनशीलता
- C. स्थिर रक्तचाप
- D. अधिकतम ऑक्सीजन ग्रहण क्षमता









- ☐ "Any relatively permanent change in behavior resulting from experience" is popularly known as
- A. Acquisition

- C. Learning
 D. Response

 ा "अनुभव के परिणामस्वरूप व्यवहार में कोई अपेक्षाकृत स्थायी परिवर्तन" को लोकप्रिय रूप से जाना जाता है
 - A. अधिग्रहण
 - B. कंडीशनिंग
 - C. सीखना







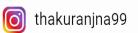




- With more and more specializations creeping in sports field, greater emphasis is being placed on making sports training highly
- A. Competitive Specific
- B. Situation Specific
- C. Event Specific
- D. Objective Specific
- Physical Education □ खेल के क्षेत्र में बढ़ती विशेषज्ञताओं के साथ, खेल प्रशिक्षण को उच्च स्तरीय बनाने पर अधिक जोर दिया जा रहा है
- A. प्रतिस्पर्धी विशिष्ट
- B. स्थिति विशिष्ट
- C. घटना विशिष्ट

C. Event Specific







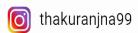


- ☐ Following changes do occur during adolescent period of a boy. Find the one which is marked as secondary sexual character?
- A. Development of shoulder region
- C. Appearance of mustache and pubic hair

 D. Change in mental male
- D. Change in mental make up.
- □ एक लड़के की किशोरावस्था के दौरान निम्नलिखित परिवर्तन होते हैं। वह कौन सा है जिसे दवितीयक यौन लक्षण के रूप में चिह्नित किया गया है?
- A. कंधा क्षेत्र का विकास
- B. कर्कश आवाज
- C. मूंछें और जघन बाल की उपस्थिति
- D. मोनसिक संरचना में परिवर्तन.

C. Appearance of mustache and pubic hair









Which of the following are cardio respiratory responses during exercises?

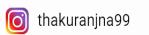
- a. Increased stroke volume
- c. Increased Ventilation rate
- A. a, b, and d only
- C. a, b and c only

- b. Increased heart rate
- d. Increased aerobic power
- B. b, c and d only
- D. a, c and d only
- □ व्यायाम के दौरान निम्नितिखित में से कौन सी कार्डियोरेस्पिरेटरी प्रतिक्रियाएँ हैं?
- a. स्ट्रोक की मात्रा में वृद्धि
- c. वंटिलेशन दर में वृद्धि
- A. a, b, and d only
- C. a, b and c only

- b. हृदय गति में वृद्धि d. एरोबिक शक्ति में वृद्धि
 - B. b, c and d only
 - D. a, c and d only

C. a, b and c only









- ☐ The width of lane in Swimming pool is
- A. 3 m
- B. 2.5 m

- □ स्विमिंग पूल में लेन की चौड़ाई है। Physical Education Sports

 - B. 2.5 मी
 - C. 4 मी
 - D. 2 मी

B. 2.5m





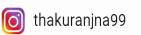




- The World Health Organization has identified health in following dimensions
- A. Physical, Vocational, Ethnic
- B. Physical, Mental, Social
- C. Emotional, Social, Spiritual
- D. Physical, Mental, Spiritual
- Physical Education □ विश्व स्वास्थ्य संगठन ने स्वास्थ्य की पहचान निम्नलिखित आयामों में की है
- A. शारीरिक, व्यावसायिक, जातीय
- B. शारीरिक, मानसिक, सामाजिक
- C. भावनात्मक, सामाजिक, आध्यात्मिक
- D. शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक

B. Physical, Mental, Social









- ☐ Arrange the following summer Olympics Games as they were organized in chronological order
- a. Berlin

b. Tokyo

c. Moscow

d. Rome

- A. a, d, b and c

- B. b, c, d and a
 C. a, b, c and d
 D. d, a, b and c

 □ निम्नितिखित ग्रीष्मकालीन ओलंपिक खेलों को कालानुक्रमिक क्रम में व्यवस्थित करें
- a.बर्लिन
- b. टोक्यो
- c. मॉस्को
- d. रोम

- A. a, d, b and c
- B. b, c, d and a
- C. a, b, c and d
- D. d, a, b and c

A. a, d, b and c









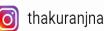
How many laws are there in football game?

- A. 11
- B. 17

□ फुटबॉल खेल में कितने कानून होते हैं?

- B. 17
- C. 14
- D. 18

B. 17



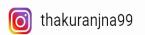




- ☐ In boxing (men) weight categories are matched with their respective range of body weights. Find the incorrect matching from the list
- A. Light Weight 52 to 56 Kg
- B. Middle Weight 70 to 75 Kg
- C. Welter Weight 64 to 69 Kg
- D. Heavy Weight 81 to 91 Kg
- Isical Education □ मुक्केबाजी (पुरुष) में वजन श्रेणियों का मिलान उनके शरीर के वजन की संबंधित सीमा से किया जाता है। सूची से गलत मिलान ढूँढ़ें
- A. हल्का वजन 52 से 56 किलोग्राम
- B. मध्य वजन 70 से 75 किलोग्राम
- C. वेल्टर वजन 64 से 69 किलोग्राम
- D. भारी वजन 81 से 91 किलोग्राम

A. Light Weight – 52 to 56 Kg







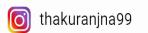


- ☐ Following four aspects are considered as potential cause for heart attack. Find out one out of the four which is also responsible for Cancer?
- A. High Blood Cholesterol

- उच्च रक्त कोलेस्ट्रॉल गटापा

 - C. उच्च रक्त शर्करा
 - D. तम्बाक् धम्रपान

D. Tobacco Smoking







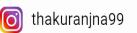
The inside diameter of a basketball ring should be between

- A. 440 450 mm
- B. 455 465 mm

C. 445 – 455 mm D. 450 – 460 mm □ बास्केटबॉल रिंग का अंदरूनी व्यास किसके बीच होना चाहिए?

- A. 440 450 मिमी
- B. 455 465 मिमी
- C. 445 455 मिमी
- D. 450 460 ਸਿਸੀ

D. 450 – 460 mm







☐ The triathlon is a multidisciplinary challenge and one single event comprised of Swimming - Cycling - Running

A. 2 Km 40 Km 5 Km

B. 2.5 Km 30 Km 7 Km

5 Km C. 2 Km 30 Km

10 Km D. 1.5 Km 40 Km

isical Education □ ट्रायथलॉन एक बहु-विषयक चुनौती है और इसमें तैराकी - साइकिल चलाना -दौड़ना शामिल है

A. 2 किमी 40 किमी 5 किमी

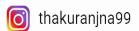
B. 2.5 किमी 30 किमी 7 किमी

C. 2 किमी 30 किमी 5 किमी

D. 1.5 किमी 40 किमी 10 किमी

D. 1.5 Km 40 Km 10 Km









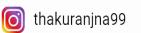
The diameter of the base of shuttlecock should not be more than

- A. 25 28 mm
- B. 26 27 mm

C. 28 – 30 mm D. 16 – 18 mm □ शटलकॉक के आधार का व्यास इससे अधिक नहीं होना चाहिए

- A. 25 28 मिमी
- B. 26 27 मिमी
- C. 28-30 मिमी
- D. 16 18 मिमी

A. 25 – 28 mm







- ☐ In common parlance, health is generally understood to be
- A. A quality of the human organism
- B. Freedom from diseases and deformity
- D. Functional efficiency of the organ systems
- □ सामान्य बोलचाल की भाषा में स्वास्थ्य को सामान्यतः समझा जाता है
- A. मानव जीव का एक गण
- B. रोगों और विकृति से मुक्ति
- C. शरीर और मन की स्वस्थता
- D. अंग प्रणालियों की कार्यात्मक दक्षता









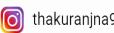
- Which badminton player from India was the first to win the All **England Badminton Tournament?**
- A. Syed Modi

- B. Prakash Padukone
 C. Pullela Gopichand
 D. Chetan Mishra

 अगरत का कौन सा बैडमिंटन खिलाड़ी ऑल इंग्लैंड बैडमिंटन टूर्नामेंट जीतने वाला पहला खिलाड़ी था? ५००
- A. सैयद मोदी
- B. प्रकाश पादकोन
- C. पुलेला गोपीचंद

B. Prakash Padukone





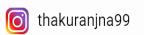




- Which style of leadership focuses on team building, conflict resolution and moral development?
- A. Task Leadership

- B. Transparent Leadership
 C. Social Leadership
 D. Authoritarian Leadership
 □ नेतृत्व की कौन सी शैली टीम निर्माण, संघर्ष समाधान और नैतिक विकास पर केंद्रित है?
- A. कार्य नेतत्व
- B. पारदर्शी नेतृत्व
- C. सामाजिक नेतत्व
- D. अधिनायकवादी नेतृत्व

C. Social Leadership







☐ Arrange the following courses in Physical Education from the year of inception in chronological order

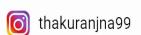
a. BPE

b. BPEd

- c. DPEd
- d. BPES

- A. a, c, b and d
- B. b, a, c and d
- C. c, a, b and d
- D. d, c, a and b
- & Physical Education 🗆 शारीरिक शिक्षा में निम्नलिखित पाठ्यक्रमों को प्रारंभ के वर्ष से कालानुक्रमिक क्रम में व्यवस्थित करं

- a. बीपीई b. बीपीएड c. डीपीएड d. बीपीईएस
- A. a, c, b and d
- B. b, a, c and d
- C. c, a, b and d
- D. d, c, a and b







The three basic food stuffs to provide energy for muscular work are

- a. Carbohydrates b. Vitamins c. Proteins d. Minerals e. Fats
- A. a, d and e
- B. b, c and d
- C. a, c and e
- D. a, b and d

Physical Education □ मांसपेशियों के काम के लिए ऊर्जा प्रदान करने वाले तीन बुनियादी खाद्य पदार्थ हैं

- c. प्रोटीन b. विटामिन a. कार्बोहाइड्रेट e. वसा
- A. a, d and e
- B. b, c and d
- C. a, c and e
- D. a, b and d

C. a, c and e









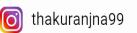
The accepted circumference of the official FIFA ball is

- A. 29 30 inches
- B. 25 26 inches
- C. 27 28 inches
- D. 26 27 inches

Physical Education □ आधिकारिक फीफा गेंद की स्वीकृत परिधि है

- A. 29-30 इंच
- B. 25 26 इंच
- C. 27-28 इंच
- D. 26-27 इंच

C. 27 - 28 inches







- ☐ Since when has swimming been an Olympic sport?
- A. 1900
- B. 1944

- □ तैराकी कब से एक ओलंपिक खेल बन गया है?
 1900

 - B. 1944
 - C. 1960
 - D. 1896

D. 1896







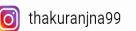


- What is the maximum width of goal keeper leg guard in Hockey
- A. 200 mm
- B. 500 mm

- C. 400 mm
 D. 300 mm
 □ हॉकी में गोलकीपर लेग गार्ड की अधिकतम चौड़ाई कितनी होती है?
- A. 200 मिमी
- B. 500 मिमी
- C. 400 मिमी
- D. 300 मिमी











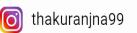
■ What is the circumference of Hockey Ball

- A. 220 230 mm
- B. 224 230 mm

□ हॉकी बॉल की परिधि कितनी होती है? 220 - 230 = ^

- B. 224 230 मिमी
- C. 224 235 मिमी
- D. 200 मिमी

C. 224 – 235 m



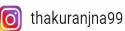




- Which of the following diseases is termed as the "mother of all diseases"?
- A. Malaria

- B. TB
 C. Obesity
 D. AIDS
 □ 同म्बलिखित में से किस बीमारी को "सभी बीमारियों की जननी" कहा जाता है?
- A. मलेरिया
- B. टीबी
- C. मोटापा
- D. एड्स

C. Obesity







- What is the maximum weight of table tennis ball
- A. 2.2 g
- B. 5 g

- □ टेबल टेनिस बॉल का अधिकतम वजन कितना होता है?
 2.2 ग्राम
 5 ग्राम

 - B. 5 ग्राम
 - C. 2.7 ग्राम
 - D. 3 ग्राम





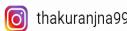




- What does the term Let imply in table tennis?
- A. The period during which ball is in play.
- B. A rally of which the result is not scored.
- C. The ball passes over or around the net and lands on a proper D. A rally of which result is scored.
- □ टेबल टेनिस में लेट शब्द का क्या अर्थ है?
- A. वह अवधि जिसके दौरान गेंद खेल में होती है।
- B. एक ऐसी रैली जिसका नतीजा नहीं निकलता.
- C. गेंद नेट के ऊपर या उसके आसपास से ग्जरती है और उचित खेल की सतह पर गिरती है।
- D. एक रैली जिसका परिणाम स्कोर किया जाता है।

B. A rally of which the result is not scored.









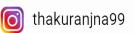
- ☐ Golden Girl book is autobiography of
- A. Rani Ram Pal
- B. P.T. Usha

- □ गोल्डन गर्ल पुस्तक किसकी आत्मकथा है?
 रानी रामपाल

 - B. पी.टी. उषा
 - C. दुती चंद

B. P.T. Usha







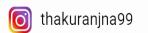


- ☐ In which year was the first Wimbledon Championship held?
- A. 1968
- B. 1895

- C. 1902
 D. 1877
 □ पहली विंबलडन चैम्पियनशिप किस वर्ष आयोजित की गई थी?
- A. 1968
- B. 1895
- C. 1902
- D. 1877

D. 1877







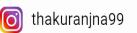


- ☐ In an official FIFA match how many substitution are permitted?
- A. Three
- B. Four

- C. Five
 D. Two

 □ आधिकारिक फीफा मैच में कितने प्रतिस्थापन की अनुमति है?
- A. तीन
- B. चार
- C. पाँच
- D. दो









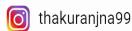
- ☐ The "Interpretative and Intellectual Development" objective of Physical education underlines an individual's activity to
- A. Acquire a fund of knowledge and be mentally alert
- B. Explain and interpret physical education as a subject

- D. Think correctly and solve problems.

 □ शारीकिक किया □ शारीरिक शिक्षा का "व्याख्यात्मक और बौदधिक विकास" उददेश्य किसी व्यक्ति की गतिविधि को रेखांकित करता है
- A. ज्ञान का भंडार प्राप्त करें और मानसिक रूप से सतर्क रहें
- B. शारीरिक शिक्षा को एक विषय के रूप में समझाइये एवं व्याख्या कीजिये
- C. वातावरण में समायोजित करें
- D. सही ढंग से सोचें और समस्याओं का समाधान करें.

D. Think correctly and solve problems









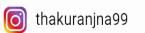
□ According to the Badminton World Federation, what should be the height of a badminton net at the centre?

- A. 1.542 m

- B. 2.020 m
 C. 1.442 m
 D. 1.524 m
 □ बैडमिंटन वर्ल्ड फेडरेशन के अनुसार, केंद्र में बैडमिंटन नेट की ऊंचाई कितनी होनी चाहिए?
- A. 1.542 मी
- B. 2.020 मी
- C. 1.442 मी
- D. 1.524 मी

D. 1.524 m









How many players are in each team in handball?

- A. 7
- B. 9

□ हैंडबॉल में प्रत्येक टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं?

7

- B. 9
- C. 12
- D. 16







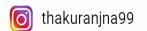


- The length of a cricket bat should not be more than
- A. 36 inches
- B. 42 inches

- □ क्रिकेट के बल्ले की लम्बाई इससे अधिक नहीं होनी चाहिए 36 इंच 42 इंच

 - B. 42 इंच
 - C. 40 इच
 - D. 38 इंच

D. 38 inches



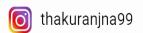




- When was the first summer youth Olympics held in which year
- A. 1896
- B. 2000

- C. 1900
 D. 2010
 □ पहला ग्रीष्मकालीन युवा ओलंपिक कब किस वर्ष आयोजित हुआ था?
- A. 1896
- B. 2000
- C. 1900
- D. 2010

D. 2010





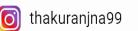


- During a penalty corner in field hockey, how many defenders including the goalkeeper shall stand behind their goal line?
- A. Five

- B. Four
 C. Seven
 D. Six
 □ फ़ील्ड हॉकी में पेनल्टी कॉर्नर के दौरान गोलकीपर सहित कितने रक्षक अपनी गोल रेखा के पीछे खड़े होंगे?
- A. पाँच
- B. चार
- C. सात
- D. छह











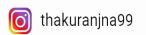
- The Summer Olympics 2024, will be held at
- A. Tokyo, Japan
- B. Paris, France

- C. Los Angeles, USA
 D. Milan De Cortina Italy

 ☐ ग्रीष्मकालीन ओलंपिक 2024, कहाँ आयोजित किया जाएगा?
- A. टोक्यो, जापान
- B. पेरिस, फ्रांस
- C. लॉस एंजिल्स, यूएसए D. मिलान डी कॉर्टिना इटली

B. Paris, France







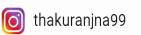


- Which of the following is not a method of endurance development?
- A. Fartlek Method
- B. Pace Races

- C. Interval Training Method
 D. Continuous Method

 ☐ निम्निस्थित में से कौन सहनशक्ति विकास की विधि नहीं है?
- A. फार्टलेक विधि
- B. गति दौड़
- C. अंतराल प्रशिक्षण विधि
- D. सतत विधि

B. Pace Races





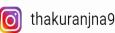


- ☐ For a single match, the length and width of a tennis court be And respectively.
- A. 80 ft, 30 ft

- B. 78 ft, 36 ft
 C. 82 ft, 36 ft
 D. 78 ft, 27 ft
 □ एक एकल भैच के लिए, टेनिस कोर्ट की लंबाई और चौड़ाई क्रमशः और होनी चाहिए।
- A. 80 फीट, 30 फीट
- B. 78 फीट, 36 फीट
- C. 82 फीट, 36 फीट
- D. 78 फीट, 27 फीट

D. 78 ft, 27 ft









- ☐ A is trauma that has been caused to a muscle due to overstretching and tearing of muscle fibres.
- A. Cramp

- C. Wound
 D. Strain
 □ वह आघात है जो मांसपेशियों के तंतुओं के अधिक खिंचाव और फटने के कारण मांसपेशियों में होता है।
 - A. ਏਂਠਜ
 - B. मोच
 - C. घाव
 - D. तनाव











☐ In which year did Badminton become a full medal Olympic Sport?

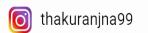
- A. 1992
- B. 1991

□ बैडमिंटन किस वर्ष पूर्ण पदक ओलंपिक खेल बन गया?

1992
1991

- B. 1991
- C. 1993
- D. 1994

A. 1992







Thank You for Watching



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



thakuranjna99



Sports and Physical Education



