



Welcome to Our Channel

Sports & Physical Education



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 मी

D. 12.50 m



Diuretics is used to

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

डियूरेटिक्स 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

❑ लक्ष्य प्राप्ति का विशेष एवं सटीक साधन है

- A. लक्ष्य
- B. उद्देश्य
- C. सिद्धांत
- 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
- 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

निम्नलिखित में से कौन सी तकनीक कार्य और पुनर्प्राप्ति के क्रमादेशित चरणों पर जोर देती है?

- A. फार्टलेक
- B. सतत विधि
- C. त्वरण दौड़
- D. मध्यांतर प्रशिक्षण

D. Interval Training

PHYSICAL EDUCATION



❑ 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, c

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

- Government College of Physical Education, Patiala
- Lakshmi Bai College of Physical Education, Gwalior
- YMCA College of Physical Education, Madras
- Lucknow Christian College, Lucknow

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

❑ निम्नलिखित को उनकी स्थापना के बाद से कालानुक्रमिक क्रम में व्यवस्थित करें

- गवर्नमेंट कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन, पटियाला
- लक्ष्मीबाई कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन, ग्वालियर
- वाईएमसीए कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन, मद्रास
- 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
- C. Muscular
- D. Digestive

एनाबॉलिक स्टेरॉयड प्रणाली पर कार्य करते हैं।

- A. श्वसन
- 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
- B. Lactic acid tolerance
- C. Stable blood pressure
- D. Maximum oxygen uptake capacity

निम्नलिखित शारीरिक कारकों में से कौन सा काफी हद तक एथलेटिक क्षमता को निर्धारित करता है?

- A. विश्राम हृदय गति कम होना
- B. लैक्टिक एसिड सहनशीलता
- C. स्थिर रक्तचाप
- D. अधिकतम ऑक्सीजन ग्रहण क्षमता

D. Maximum oxygen uptake capacity





❑ “Any relatively permanent change in behavior resulting from experience” is popularly known as

- A. Acquisition
- B. Conditioning
- 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
- D. प्रत्युत्तर

C. Learning





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

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
- D. उद्देश्य 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
- B. Coarse Voice
- C. Appearance of mustache and pubic hair
- D. Change in mental make up.

एक लड़के की किशोरावस्था के दौरान निम्नलिखित परिवर्तन होते हैं। वह कौन सा है जिसे द्वितीयक यौन लक्षण के रूप में चिह्नित किया गया है?

- A. कंधा क्षेत्र का विकास
- B. कर्कश आवाज
- C. मूँछें और जघन बाल की उपस्थिति
- D. मानसिक संरचना में परिवर्तन.

C. Appearance of mustache and pubic hair



❑ Which of the following are cardio respiratory responses during exercises?

- a. Increased stroke volume
- b. Increased heart rate
- c. Increased Ventilation rate
- d. Increased aerobic power
- A. a, b, and d only
- B. b, c and d only
- C. a, b and c only
- D. a, c and d only

❑ व्यायाम के दौरान निम्नलिखित में से कौन सी कार्डियोरेस्पिरेटरी प्रतिक्रियाएँ हैं?

- a. स्ट्रोक की मात्रा में वृद्धि
- b. हृदय गति में वृद्धि
- c. वेंटिलेशन दर में वृद्धि
- d. एरोबिक शक्ति में वृद्धि
- A. a, b, and d only
- B. b, c and d only
- C. a, b and c 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
- C. 4 m
- D. 2 m

स्विमिंग पूल में लेन की चौड़ाई है

- A. 3 मी
- 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

❑ 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

❑ निम्नलिखित ग्रीष्मकालीन ओलंपिक खेलों को कालानुक्रमिक क्रम में व्यवस्थित करें

a. बर्लिन b. टोक्यो c. माँस्को 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
- C. 14
- D. 18

फुटबॉल खेल में कितने कानून होते हैं?

- A. 11
- 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

❑ मुक्केबाजी (पुरुष) में वजन श्रेणियों का मिलान उनके शरीर के वजन की संबंधित सौमा 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
- B. Obesity
- C. High Blood Sugar
- D. Tobacco Smoking

निम्नलिखित चार पहलुओं को दिल के दौरों का संभावित कारण माना जाता है। चार में से एक का पता लगाएं जो कैंसर के लिए भी जिम्मेदार है?

- A. उच्च रक्त कोलेस्ट्रॉल
- B. मोटापा
- C. उच्च रक्त शर्करा
- D. तम्बाक धूम्रपान

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 मिमी

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
- C. 2 Km 30 Km 5 Km
- D. 1.5 Km 40 Km 10 Km

❑ 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
- C. Soundness of body and mind
- D. Functional efficiency of the organ systems

❑ सामान्य बोलचाल की भाषा में स्वास्थ्य को सामान्यतः समझा जाता है

- A. मानव जीव का एक गुण
- B. रोगों और विकृति से मुक्ति
- C. शरीर और मन की स्वस्थता
- D. अंग प्रणालियों की कार्यात्मक दक्षता

B. Freedom from diseases and deformity



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

भारत का कौन सा बैडमिंटन खिलाड़ी ऑल इंग्लैंड बैडमिंटन टूर्नामेंट जीतने वाला पहला खिलाड़ी था?

- A. सैयद मोदी
- B. प्रकाश पादुकोन
- C. पुलेला गोपीचंद
- D. चैतन मिश्रा

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 नेतृत्व
- B. पारदर्शी नेतृत्व
- C. सामाजिक नेतृत्व
- D. अधिनायकवादी नेतृत्व

C. Social Leadership

PHYSICAL EDUCATION



❑ 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

❑ शारीरिक शिक्षा में निम्नलिखित पाठ्यक्रमों को प्रारंभ के वर्ष से कालानुक्रमिक क्रम में व्यवस्थित करें

- 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

C. c, a, b and d



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

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

a. कार्बोहाइड्रेट b. विटामिन c. प्रोटीन d. खनिज 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

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
- C. 1960
- D. 1896

तैराकी कब से एक ओलंपिक खेल बन गया है?

- A. 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

D. 300 mm



What is the circumference of Hockey Ball

- A. 220 – 230 mm
- B. 224 – 230 mm
- C. 224 – 235 mm
- D. 200 mm

हॉकी बॉल की परिधि कितनी होती है?

- A. 220 - 230 मिमी
- 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

निम्नलिखित 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
- C. 2.7 g
- D. 3 g

टेबल टेनिस बॉल का अधिकतम वजन कितना होता है?

- A. 2.2 ग्राम
- B. 5 ग्राम
- C. 2.7 ग्राम
- D. 3 ग्राम

C. 2.7 g



❑ **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 playing surface.
- 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 गुजरती 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
- C. Dutee Chand
- D. Deepa Karmakar

❑ गोल्डन गर्ल पुस्तक किसकी आत्मकथा है?

- A. रानी रामपाल
- B. पी.टी. उषा
- C. दुती चंद
- D. दीपा कर्माकर

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

C. Five



❑ 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
- C. Adjust in the environment
- D. Think correctly and solve problems.

❑ शारीरिक शिक्षा का "व्याख्यात्मक और बौद्धिक विकास" उद्देश्य 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
- C. 12
- D. 16

हैंडबॉल में प्रत्येक टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं?

- A. 7
- B. 9
- C. 12
- D. 16

A. 7



The length of a cricket bat should not be more than

- A. 36 inches
- B. 42 inches
- C. 40 inches
- D. 38 inches

क्रिकेट के बल्ले की लम्बाई इससे अधिक नहीं होनी चाहिए

- A. 36 इंच
- B. 42 इंच
- C. 40 इंच
- 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

A. Five



❑ 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

❑ निम्नलिखित 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 मैच 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
- B. Sprain
- C. Wound
- D. Strain

..... वह आघात है जो मांसपेशियों के तंतुओं के अधिक खिंचाव और फटने के कारण मांसपेशियों में होता है।

- A. ऐंठन
- B. मोच
- C. घाव
- D. तनाव

D. Strain



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

- A. 1992
- B. 1991
- C. 1993
- D. 1994

बैडमिंटन किस वर्ष पूर्ण पदक ओलंपिक खेल बन गया?

- A. 1992
- B. 1991
- C. 1993
- D. 1994

A. 1992



Thank You for Watching



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education

Sports & Physical Education

