

Welcome to Our Channel

Sports & Physical Education





Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education







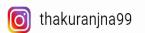


☐ In which year was the first world track and field championship held?

- A. 1981

- B. 1982
 C. 1983
 D. 1984
 □ प्रथम विश्व ट्रैक एवं फील्ड चैंपियनशिप किस वर्ष आयोजित की गई थी?
- A. 1981
- B. 1982
- C. 1983
- D. 1984

C. 1983



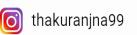




- Effective communication is essential in sports management to keep alive its
- A. Dynamics

- B. Characteristics
 C. Principle
 D. Foundation
 □ खेल प्रबंधन को जीवित रखने के लिए प्रभावी संचार आवश्यक है
- A. गतिकी
- B. विशेषताएँ
- C. सिदधांत





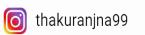




- The effectiveness of teaching can be judged by
- A. Good subject contents
- B. Strict discipline
- C. Impact on the students
- D. Liberty to students
- Impact on the students
 Liberty to students
 शिक्षण की प्रभावशीलता का अंदाजा इससे लगाया जा सकता है
- A. अच्छी विषय सामग्री
- B. संख्त अनशासन
- C. विदयार्थियों पर प्रभाव
- D. छात्रों को आजादी

C. Impact on the students









☐ In Sports Ergogenic aids help to

i. Increase strength and endurance

ii. Increase concentration

iii. Increase pain

iv. Early onset of fatigue

A. i and ii are correct

B. ii and iii are correct

C. i and iv are correct

D. iii and iv are correct

□ खेल में एगींजेनिक सहायता मदद करती है

i. ताकत और सहनशक्ति बढ़ाएँ

iii. दर्द बढ़ना

A. i and ii are correct

C. i and iv are correct

ii. एकाग्रता बढ़ाए

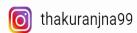
iv. थकान की शुरुआत जल्दी होना

A. i and ii are correct

B. ii and iii are correct

D. iii and iv are correct

f 🕤





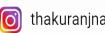


- ☐ In weightlifting competition the increase in weight between two attempts must not be less than
- A. 2.5 Kg

- B. 8 Kg
 C. 10 Kg
 D. 2 Kg
 □ भारोत्तोलन प्रतियोगिता में दो प्रयासों के बीच वजन में वृद्धि कम से कम नहीं होनी चाहिए
- A. 2.5 कि.ग्रा
- B. 8 किग्रा
- C. 10 कि.ग्रा
- D. 2 कि.ग्रा

A. 2.5 Kg







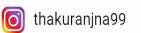


- Adaptation to training load at high altitude is known as
- A. Acclimatization
- B. Super Compensation

- U. None of the above
 उच्च ऊंचाई पर प्रशिक्षण भार के अनुकूलन को कहा जाता है
 - A. एक्लीमीटिजेशन

 - D. इनमें से कोई भी नहीं

A. Acclimatization





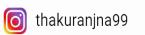


- Which of the following statement(s) is /are not correct?
- Newton's first law of motion provides the basis for the principle of conservation of momentum.
- Linear momentum is the product of an object's mass and its linear velocity
- III. The faster an object moves, the less momentum it has.
- B. Only II A. II and III

- C. Only III D. I, II and III
- निम्नलिखित में से कौन सा कथन सही नहीं है?
- न्यूटन की गति का पहला नियम संवेग के संरक्षण के सिद्धांत को आधार प्रदान करता है।
- II. रैखिक संवेग किसी वस्तु के द्रव्यमान और उसके रैखिक वेग का गुणनफल है III. कोई वस्तु जितनी तेज गति से चलती है, उसकी गति उतनी ही कम होती है। A. II और III B. केवल II C. केवल III D. I, II और III











Lean Body Mass is

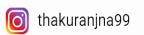
- A. Muscle, bone and other non fat tissues of the body
- B. Fatty tissues of body
- C. Total body weight
- D. None of the above

□ लीन बॉडी मास है

- Sports & Physical Education A. मांसपेशियां, हड्डी और शरीर के अन्य गैर वसा ऊतक
- B. शरीर के वसाय्क्त ऊतक
- C. शरीर का कल वजन
- D. इनमें से कोई भी नहीं

A. Muscle, bone and other non fat tissues of the body









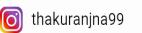
- Legal criteria of classifying a person into child and adolescent is
- A. Chronological Age
- B. Anatomical Age

- C. Physiological Age
 D. Mental Age

 पिकसी व्यक्ति को बच्चे और किशोर में वर्गीकृत करने का कानूनी मानदंड है
- A. कालानुक्रमिक आय
- B. एनाटॉमिकल आय्
- C. शारीरिक आयु

A. Chronological Age









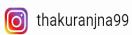
□ An ectomorphs individual has a

- A. Thin and slender frame
- B. Bulky and stocky body

unage □ एक एक्टोमोर्फ्स व्यक्ति के पास होता है पतला और पार `

- B. भारी और गठीला शरीर
- C. मांसल और पुष्ट ढांचा D. शरीर की सुन्दर छवि

A. Thin and slender frame





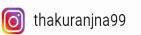


- Which of the following game does not provide time out during play?
- A. Volleyball

- B. Football
 C. Handball
 D. Basketball
 □ निम्नितिखित में से कौन सा खेल खेलने के दौरान टाइम-आउट प्रदान नहीं करता है?
- A. वालीबाल
- B. फटबॉल
- C. हेन्डबोल
- D. बास्केटबाल

B. Football







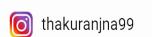


- ☐ Which of the following is/are the two fold aim(s) of sports psychologists?
- To understand the effects of psychological factors on physical performance.
- To evaluate the effect of participation in sports activities on a person's psychological development health and well being.
- A. Neither I nor II
- B. Only II
- C. Both I and II
- D. Only I
- □ निम्नलिखित में से कौन सा खेल मनोवैज्ञानिकों के दो उददेश्य हैं?
- शारीरिक प्रदर्शन पर मनोवैज्ञानिक कारकों के प्रभाव को समझना।
- किसी व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक विकास, स्वास्थ्य और कल्याण पर खेल गतिविधियों में भागीदारी के प्रभाव का मूल्यांकन करना।
- A. न तो । और न ही ॥ B. केवल ॥ C. । और ॥ दोनों

D. केवल I

C. Both I and II









- From the following which one is odd?
- A. Vitamin D
- B. Vitamin B

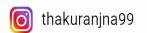
- □ निम्नलिखित में से कौन सा विषम है?

 विटामिन डी

 - B. विटामिन बी
 - C. विटामिन एच
 - D. विटामिन सी

A. Vitamin D





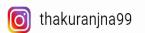




- First physical education teacher's training college in India was started at
- A. Lucknow

- B. Kandivali
 C. Chennai
 D. Amravati
 □ भारत में पहला शारीरिक शिक्षा शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय कहाँ शुरू किया गया था?
- A. लखनऊ
- B. कांदिवली
- C. चेन्नई
- D. अमरावती









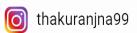
- Which of the following qualities of a teacher will be liked most by the students?
- A. Idealistic Philosophy

- B. Compassion
 C. Discipline
 D. Entertaining

 uman के लिम्निलिखित में से कौन सा गुण छात्रों को सबसे अधिक पसंद आएगा?
- A. आदर्शवादी दर्शन
- B. करुणा
- C. अनशासन

A. Idealistic Philosophy







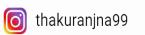


- ☐ The five interlinked rings of five different colors of the Olympic flag reflects
- A. Unity of the world
- B. Brotherhood of man kind

- B. Brotherhood of man kind
 C. International Relation
 D. Globalization
 □ ओलंपिक ध्वज के पांच अलग-अलग रंगों के पांच आपस में जुड़े हुए छल्ले प्रतिबिंबित करते हैं ५००
- A. विश्व की एकता
- B. मनुष्य का भाईचारा C. अंतरराष्ट्रीय संबंध
- D. वैश्वीकरण

A. Unity of the world









- The lateral deviation in spine are measured through
- A. Vertrebro Graph
- B. Scolio meter

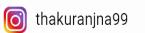
- C. Infra Scolio

 D. Gonio Spine

 □ रीढ़ की हड़डी में पार्श्व विचलन को इसके माध्यम से मापा जाता है
- A. वर्ट्रब्रो ग्राफ
- B. स्कोलियो मीटर
- C. इन्फ्रा स्कोलियो
- D. गोनियो स्पाइन

B. Scoliometer









- ☐ Which of the following is/are the general assumption(s) about learning?
- Learning is a function of characteristics of environmental setting.
- Learning regardless of capacity, is due to either classical conditioning, operant conditioning or both.

- A. Only II B. Both I and II C. Only I D. Neither I nor II
- □ सीखने के बारे में निम्नलिखित में से कौन सी सामान्य धारणा है/हैं?
- सीखना पर्यावरणीय परिवेश की विशेषताओं का एक कार्य है।
- II. क्षमता की परवाह किए बिना सीखना या तो शास्त्रीय कंडीशनिंग, ऑपरेंट कंडीशनिंग या दोनों के कारण होता है। B. Both I and II
- A. केवल II B. I और II दोनों C. केवल I D. न तो I और न ही II







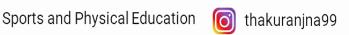


- The first step in planning process is
- A. Determining goals
- B. Providing facilities

- □ नियोजन प्रक्रिया में पहला कदम है

 लक्ष्म कि
 - A. लक्ष्य निर्धारित करना
- B. सुविधाएं उपलब्ध कराना C. संसाधनों का जुटाना
- D. लक्ष्य समूहों की पहचान

A. Determining Goals





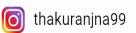


- ☐ In hockey the corner hit taken from the
- A. Back line
- B. Centre line

- □ हॉकी में कॉर्नर हिट कहाँ से लिया जाता है?
 पीछे की रेखा

 - B. मध्य रेखा
 - C. 25 गज की लाइन
 - D. लक्ष्य की रेखा

C. 25 Yards line







- Which of the following statement is not correct about strengthening exercise?
- These exercises weakens the muscle of joint angle at which the contraction is performed.
- B. These exercise can be done if the limb is immobilized in a cast.
- C. The frequency and duration of these exercises depends on the state of musculature.
- D. These exercise include isometric, isotonic and isokinetic techniques.
- □ सुदृढ़ीकरण व्यायाम के बारे में निम्निलिखित में से कौन सा कथन सही नहीं है?
- A. ये व्यायाम संयुक्त कोण की मांसपेशियों को कमजोर कर देते हैं जिस पर संकुचन होता है।

 B. यदि अंग किसी कास्ट में स्थिर हो तो ये व्यायाम किया जा सकता है।
- C. इन अभ्यासों की आवृत्ति और अविध मांसपेशियों की स्थिति पर निर्भर करती है।
- D. इन अभ्यासों में आइसोमेट्रिक, आइसोटोनिक और आइसोकिनेटिक तकनीक शामिल हैं।

A. These exercises weakens the muscle of joint angle at which the contraction is performed.





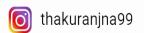
- □ Sports top form depends on
- A. Training
- B. All of these

- □ खेल का शीर्ष स्वरूप इस पर निर्भर करता है

 प्रशिक्षण

 - B. ये सभी
 - C. आहार
 - D. उपकरण

B. All of these







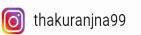
- Competitions conducted within the four walls of the institution are
- A. Intramurals

- B. Extramural
 C. Indoor Competitions
 D. Outdoor Competition

 ☐ प्रतियोगिताएं संस्थान की चारदीवारी के भीतर आयोजित की जाती हैं
- B. बाह्य
- C. इनडोर प्रतियोगिताएं
- D. आउटडोर प्रतियोगिता

A. Intramurals





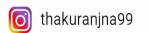


- "Shuttling To The Top" is the Autobiography of which player:-
- A. Saina Nehwa
- B. Pullela Gopichand

- □ "शटलिंग टू द टॉप" किस खिलाड़ी की आत्मकथा है:-साइना नेहवाल पुलेला गोणि=ं-

 - पी.वी. सिंध

D. P.V. Sindhu





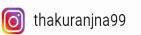


- The characteristics of athletic personality includes all except
- A. Self confidence
- B. Extroversion

- □ एथलेटिक व्यक्तित्व की विशेषताओं में ____ को को को आत्मविश्वाम को छोड़कर सभी शामिल हैं

 - B. बहिर्म्खता
 - C. लड़ाईँ की भावना
 - D. समपेण

C. Fighting Spirit





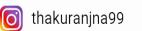


- Generally the upper age limit for a boxer to compete in National Championship is -
- A. 35 years

- U. 44 years
 D. 43 years
 □ आम तौर पर एक मुक्केबाज के लिए राष्ट्रीय चैम्पियनशिप में प्रतिस्पर्धा करने के लिए अधिकतम आयु सीमा होती है
 - A. 35 वर्ष
 - B. 42 वर्ष
 - C. 44 वर्ष
 - D. 43 वर्ष

A. 35 years









Various individual practices coupled with the term yoga are

Lauliki Yoga

II. Neti Yoga

III. Dhyan Yoga

A. II and III

B. I, II and III

D. I and III

Dhysical

C. Only III

□ योग शब्द से जुड़ी विभिन्न व्यक्तिगत प्रथाएँ हैं

लौलिकी योग

II. नेति योग

III. ध्यान योग

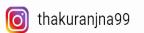
A. II और III

B. I, II और III

C. केवल III

D. I और III

B. I, II and III



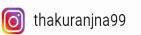




- Which philosophy of education defines teacher as a role model of students?
- A. Idealism

- B. Naturalism
 C. Realism
 D. Existentialism
 □ शिक्षा का कौन सा दर्शन शिक्षक को छात्रों के आदर्श के रूप में परिभाषित करता है?
- A. आदर्शवाद
- C. यथार्थवाद
- D. अस्तित्ववाद









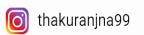
Which of the following is correct about the duration of handball match

- A. 2 halves of 30 minutes each
- B. 2 halves of 20 minutes each
- C. 4 quarters of 15 minutes each
- D. 4 quarters of 10 minutes each

physical Education □ हैंडबॉल मैच की अवधि के बारे में निम्नलिखित में से कौन सा सही है?

- A. प्रत्येक 30 मिनट के 2 भाग
- B. प्रत्येक 20 मिनट के 2 भाग
- C. 15-15 मिनट के 4 क्वार्टर
- D. 10-10 मिनट के 4 क्वार्टर

A. 2 halves of 30 minutes each







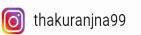
- Physical Education is a Fundamental Right to every citizen is included in
- A. WHO Charter

- B. SNIPES Charter
 C. HRD Ministry Charter
 D. UNESCO Charter

 □ शारीरिक शिक्षा प्रत्येक नागरिक के मौलिक अधिकार में शामिल है
- A. डब्ल्यूएचओ चार्टर
- B. SNIPES चार्टर
- C. मानव संसाधन विकास मंत्रालय चार्टर
- D. युनेस्को चार्टर

D. UNESCO Charter









- ☐ Study of disease is called :-
- A. Disology
- B. Pathology

- पोग का अध्ययन कहलाता है:
 डिसोलॉजी
 भुश्रे

 - पैथोलॉजी
 - C. ज्वरविज्ञान
 - एडेनोलॉजी

B. Pathology









- □ Leukopenia is caused by
- A. Less WBC
- B. High WBC
- C.Less RBC
- □ ल्यूकोपेनिया किसके कारण होता है।

 A. कम डब्ल्यू बी सी

 B. उच्च डब्ल्यू बी सी

 C. कम आर बी सी

 D. उच्च आर की न







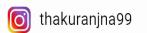
- Michael Ferriera is associated with the game of
- A. Chess
- B. Billiards

- □ माइकल फ़ेरिएरा का संबंध किस खेल से है?
 शतरंज

 - B. बिलियईस
 - C. गोल्फ
 - D. घुड़सवार

B. Billiards







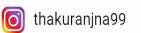


- Which of the following is an intrinsic reward of sports?
- A. Recognition
- B. Status

- C. Attention
 D. Self Esteem

 ☐ निम्नलिखित में से कौन सा खेल का आंतरिक पुरस्कार है?
 - A. मान्यता
 - B. दर्जा
 - C. ध्यान
 - D. आत्म सम्मान

D. Self Esteem







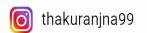
- Who was the first athlete to be awarded Padmasree?
- A. P.T. Usha
- B. G.S. Randhawa

- □ पद्मश्री से सम्मानित होने वाले पहले एथलीट कौन थे?

 पी.टी. उषा
 जी.एम मंद्रम

 - B. जी.एस. रंधावा
 - C. वी.एस. चौहान
 - D. मिल्खा सिंह

D. Milkha Singh







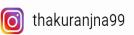
□ Ergograph measures

- A. Muscular Strength
- B. Muscular Endurance Sports & Physical Education
- C. Both A and B
- D. Bones

□ एगोंग्राफ मापता है

- A. शरीरिक ताकत
- B. मांसपेशीय मज़ब्ती C. A और B दोनों
- D. हड्डियाँ

C. Both A and B







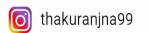
- Who among the following gave the Olympic Motto?
- A. Hitler
- B. Coubertin

- □ निम्नलिखित में से किसने ओलंपिक आदर्श वाक्य दिया?
 हिटलर
 कोबेर्टिन

 - B. कोबेर्टिन
 - C. हेनरी डिडियन
 - D. स्करात

C. Henry Didion







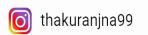


- Which Indian Captain mounted on the Victory stand for first time during Olympics?
- A. Dhyan Chand

- B. Jaipal Singh
 C. K.D. Singh Babu
 D. Kapil Dev

 ☐ ओलंपिक के दौरान कौन सा भारतीय कप्तान पहली बार विक्ट्री स्टैंड पर चढ़ा?
- A. ध्यानचंद
- B. जयपाल सिंह
- C. के.डी. सिंह बाबू
- D. कपिल देव

B. Jaipal Singh







- Which of the following statement(s) is/are correct about joints?
- Amphiarthrosis joint has limited mobility.
- The immobile nature of synarthrosis joint provide for a strong union 11. between the articulating bone.
- III. On the bases of structural classification, fibrous, cartilaginous and synovial are three type of joints
- A. I, II and III
- B. II and III

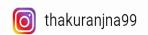
- D. Only III

- □ जोड़ों के बारे में निम्नलिखित में से कौन सा कथन सही है/हैं?
- एम्फिआर्थ्रोसिस जोड़ में सीमित गतिशीलता होती है।
- सिन्थोसिस जोड़ की स्थिर प्रकृति आर्टिक्लेटिंग हड्डी के बीच एक मजबूत मिलन प्रदान करती है।
- III. संरचनात्मक वर्गीकरण के आधार पर रेशेदार, कार्टिलाजिनस और सिनोवियल तीन प्रकार के जोड़ होते हैं
- A. I, II और III B. II और III C. I और III

D. केवल III











 Learning has significant impact on individual behavior as it does not influence

I. Abilities

II. Role Perceptions

A. Only II

B. Both I and II

C. Only I

D. Neither I nor II

□ सीखने का व्यक्तिगत व्यवहार पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है क्योंकि यह प्रभावित नहीं करता है

।. योग्यताएं

II. भूमिका धारणाएँ

A. केवल II

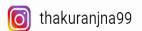
B. I और II दोनों

C. केवल I

D. न तो । और न ही ॥

D. Neither I nor II









☐ In the hammer throw, the put must land inside the designated degree sector for it to be a valid put.

- A. 35

□ हैमर थ्रो में, वैध पुट होने के लिए पुट को निर्दिष्ट ____ हिन्म के उत्तरना चाहिए। डिग्री सेक्टर के अंदर

- A. 35
- B. 40
- C. 50
- D. 45









Which of the following factors influences the method of teaching in physical education

Skill of a teacher II. Nature of school III. Teacher's Personality

A. I and III B. II and III C. I and III D. I, II and III

□ निम्नलिखित में से कौन सा कारक शारीरिक शिक्षा में शिक्षण पद्धति को प्रभावित करता

एक शिक्षक का कौशल II. विद्यालय की प्रकृति III. शिक्षक का व्यक्तित्व

A. I और III

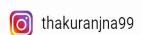
B. II और III

C. । और ॥

D. I, II और III

D. I, II and III









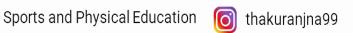
- ☐ In Epee fencing the target area is
- A. Only torso
- B. Head and Arms

- □ एपी फेंसिंग में लक्ष्य क्षेत्र है Physical Education Sports है केवल धड़

 - B. सिर और भुजाएँ
 - C. सारा शरीर
 - D. केवल सिर

C. Entire Body



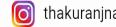






- Which of the following statement is not correct about Extrinsic motivation?
- A. Motivation that comes from outside of the performer is extrinsic motivation
- B. Coercion and threat of punishment are also common extrinsic motivation
- C. Money is not one of the example of external motivation.
- D. It is geared towards external rewards and reinforces.
- □ बाह्य प्रेरणा के बारे में निम्नलिखित में से कौन सा कथन सही नहीं है?
- A. कलाकार के बाहर से आने वाली प्रेरणा बाहय प्रेरणा होती है
- B. ज़बरदस्ती और सज़ा की धमकी भी सामान्य बाहरी प्रेरणा है
- C. पैसा बाहरी प्रेरणा का उदाहरण नहीं है।
- D. यह बाहरी प्रस्कारों और स्दढ़ीकरण के लिए तैयार है।
- C. Money is not one of the example of external motivation.









☐ In the high jump consecutive failures at the same height or combination of heights cause a competitor's elimination.

A. 6

□ ऊंची कूद में एक ही ऊंचाई या ऊंचाइयों के संयोजन पर लगातार विफलताएं एक प्रतियोगी के निष्कासन का कारण बनती हैं।

3







- In the 1968 Olympics held in Mexico, a new technique Fosbury Flop in the high jump was introduced. Which athlete introduced this technique?
- A. Tommie Smith

- D. Dick Fosbury

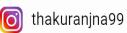
 1968 में मैक्सिको में आयोजित ओलंपिक में ऊंची कूद में एक नई तकनीक फॉस्बरी फ्लॉप की शुरुआत की गई। किस एथलीट ने इस तकनीक की शुरुआत की?

 टॉमी स्मिथ

 - B. जॉन कार्लीस
 - C. माइक फ़ॉस्बरी
 - D. डिक फॉस्बरी

D. Dick Fosbury









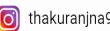
☐ Tennis can be played of the best of ----- or ----- set.

- A. 3; 5
- B. 3;7
- C. 1;3
- D. 5;7

र----- या ----- कि सेट में से खेला जा सकता है। □ टेनिस सर्वश्रेष्ठ

- A. 3; 5
- B. 3;7
- C. 1;3
- D. 5;7

A. 3;5





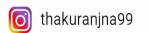


- Immediate treatment provided to an athlete upon a sports injury is
- A. Short wave diathermy
- B. Cryotherapy

- C. Contrast Bath
 D. Whirlpool

 ि किसी खिलाड़ी को खेल में चोट लगने पर तुरंत उपचार उपलब्ध कराया जाता है
- A. शॉर्ट वेव डायथर्मी
- B. क्रायोथेरेपी
- C. कट्रास्ट बाथ

B. Cryotherapy







Innumerable varieties of cultural asanas are performed in which of the following position(s)?

Sitting

II. Standing

III. Lying

A. Only I

B. I and III

D. I, II and III

C. II and HUN-□ निम्नतिखित में से किस स्थिति में असंख्य प्रकार के सांस्कृतिक आसन किए जाते हैं?

बैठने की स्थिति

II. खड़े होकर

III लेटने की स्थिति

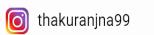
A. केवल I

B. I और III C. II और III

D. I, II और III

D. I, II and III









During a netball match, minimum of and maximum of players from a team may be on the court at any one time.

- A. 5;8
- B. 6;8
- C. 6;7
- D. 5;7

Physical Education □ नेटबॉल मैच के दौरान, एक टीम के न्यूनतम _ खिलाड़ी किसी भी समय कोर्ट पर हो सकते हैं। और अधिकतम

- A. 5;8
- B. 6;8
- C. 6;7
- D. 5;7

D. 5;7









Thank You for Watching



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



thakuranjna99



Sports and Physical Education



