



Welcome to Our Channel

Sports & Physical Education



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. सिद्धांत
- D. नींव

A. Dynamics



- ❑ **The effectiveness of teaching can be judged by**
 - A. Good subject contents
 - B. Strict discipline
 - C. Impact on the students
 - D. Liberty to students

- ❑ **शिक्षण की प्रभावशीलता का अंदाजा इससे लगाया जा सकता है**
 - A. अच्छी विषय सामग्री
 - B. सख्त अनुशासन
 - C. विद्यार्थियों पर प्रभाव
 - D. छात्रों को आज़ादी

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 एर्गोजेनिक सहायता मदद करती है

- i. ताकत और सहनशक्ति बढ़ाएँ
- ii. एकाग्रता बढ़ाएं
- iii. दर्द बढ़ना
- iv. थकान की शुरुआत जल्दी होना

- A. i and ii are correct
- B. ii and iii are correct
- C. i and iv are correct
- D. iii and iv are correct

A. i and ii are correct



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
- C. Thermoregulation
- D. None of the above

❑ उच्च ऊंचाई पर प्रशिक्षण भार के अनुकूलन को कहा जाता है

- A. एकलीमीटिज़ेशन
- B. सुपर कंपनसेशन
- C. थर्मोरिग्यूलेशन
- D. इनमे से कोई भी नहीं

A. Acclimatization





❑ Which of the following statement(s) is /are not correct?

- I. Newton's first law of motion provides the basis for the principle of conservation of momentum.
 - II. 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.
- A. II and III B. Only II C. Only III D. I, II and III

❑ निम्नलिखित में से कौन सा कथन सही नहीं है?

- I. 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

C. Only 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

- A. मांसपेशियां, हड्डी और शरीर के अन्य गैर वसा ऊतक
- B. शरीर के वसायुक्त ऊतक
- C. शरीर का कुल वजन
- D. इनमे 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

❑ किसी व्यक्ति को बच्चे और किशोर में वर्गीकृत करने का कानूनी मानदंड है

- A. कालानुक्रमिक आयु
- B. एनाटॉमिकल आयु
- C. शारीरिक आयु
- D. मानसिक आयु

A. Chronological Age



An ectomorphs individual has a

- A. Thin and slender frame
- B. Bulky and stocky body
- C. Muscular and athletic frame
- D. Body's beautiful image

एक एक्टोमोर्फर्स व्यक्ति के पास होता है

- A. पतला और पतला फ्रेम
- 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

निम्नलिखित में से कौन सा खेल खेलने के दौरान टाइम-आउट प्रदान नहीं करता है?

- A. वालीबाल
- B. फुटबॉल
- C. हैंडबोल
- D. बास्केटबाल

B. Football



□ Which of the following is/are the two fold aim(s) of sports psychologists?

- I. To understand the effects of psychological factors on physical performance.
 - II. 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 उद्देश्य हैं?

- I. शारीरिक प्रदर्शन पर मनोवैज्ञानिक कारकों के प्रभाव को समझना।
 - II. किसी व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक विकास, स्वास्थ्य और कल्याण पर खेल गतिविधियों में भागीदारी के प्रभाव का मूल्यांकन करना।
- A. न तो I और न ही II B. केवल II C. I और II दोनों D. केवल I

C. Both I and II



From the following which one is odd?

- A. Vitamin D
- B. Vitamin B
- C. Vitamin H
- D. Vitamin C

निम्नलिखित में से कौन सा विषम है?

- A. 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

C. Chennai



Which of the following qualities of a teacher will be liked most by the students?

- A. Idealistic Philosophy
- B. Compassion
- C. Discipline
- D. Entertaining

एक शिक्षक का निम्नलिखित में से कौन सा गुण छात्रों को सबसे अधिक पसंद आएगा?

- A. आदर्शवादी दर्शन
- B. करुणा
- C. अनशासन
- D. मनोरंजक

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
- C. International Relation
- D. Globalization

ओलंपिक ध्वज के पांच अलग-अलग रंगों के पांच आपस में जुड़े हुए छल्ले प्रतिबिंबित करते हैं

- 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. Vertebro Graph
- B. Scolio meter
- C. Infra Scolio
- D. Gonio Spine

❑ रीढ़ की हड्डी में पार्श्व विचलन को इसके माध्यम से मापा जाता है

- A. वर्ट्रेब्रो ग्राफ
- B. स्कोलियो मीटर
- C. इन्फ्रा स्कोलियो
- D. गोनियो स्पाइन

B. Scoliometer



❑ Which of the following is/are the general assumption(s) about learning?

- I. Learning is a function of characteristics of environmental setting.
- II. 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?

- I. 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
- C. Mobilization of resources
- D. Identification of target groups

❑ नियोजन प्रक्रिया में पहला कदम है

- 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
- C. 25 Yards line
- D. Goal line

हॉकी में कॉर्नर हिट कहाँ से लिया जाता है?

- A. 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?
- A. 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.
- सुदृढीकरण व्यायाम के बारे में निम्नलिखित 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 अवधि 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
- C. Diet
- D. Equipment

खेल का शीर्ष स्वरूप इस पर निर्भर करता है

- A. 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**

- A. इंट्राम्यूरल
- 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
- C. Manika Batra
- D. P.V. Sindhu

❑ "शटलिंग टू द टॉप" किस खिलाड़ी की आत्मकथा है:-

- A. साइना नेहवाल
- B. पुल्लेला गोपीचंद
- C. मनिका बत्रा
- D. पी.वी. सिंधु

D. P.V. Sindhu



❑ The characteristics of athletic personality includes all except

- A. Self confidence
- B. Extroversion
- C. Fighting spirit
- D. Submission

❑ एथलेटिक व्यक्तित्व की विशेषताओं में _____ को छोड़कर सभी शामिल हैं

- A. आत्मविश्वास
- B. बहिर्मुखता
- C. लड़ाई की भावना
- D. समर्पण

C. Fighting Spirit



Generally the upper age limit for a boxer to compete in National Championship is -

- A. 35 years
- B. 42 years
- C. 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

I. Lauliki Yoga

II. Neti Yoga

III. Dhyan Yoga

A. II and III

B. I, II and III

C. Only III

D. I and III

❑ योग शब्द से जुड़ी विभिन्न व्यक्तिगत प्रथाएँ हैं

I. 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
- B. प्रकृतिवाद
- C. यथार्थवाद
- D. अस्तित्ववाद

A. Idealism



❑ 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

❑ 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. यूनेस्को चार्टर

D. UNESCO Charter



Study of disease is called :-

- A. Disology
- B. Pathology
- C. Feverology
- D. Adenology

रोग का अध्ययन कहलाता है:-

- A. डिसोलॉजी
- B. पैथोलॉजी
- C. ज्वरविज्ञान
- D. एडेनोलॉजी

B. Pathology



Leukopenia is caused by

- A. Less WBC
- B. High WBC
- C. Less RBC
- D. High RBC

ल्यूकोपेनिया किसके कारण होता है-

- A. कम डब्ल्यू बी सी
- B. उच्च डब्ल्यू बी सी
- C. कम आर बी सी
- D. उच्च आर बी सी

A. Less WBC



Michael Ferriera is associated with the game of

- A. Chess
- B. Billiards
- C. Golf
- D. Equestrian

माइकल फेरिएरा का संबंध किस खेल से है?

- A. शतरंज
- B. बिलियर्ड्स
- C. गोल्फ़
- 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
- C. V.S. Chauhan
- D. Milkha Singh

पद्मश्री से सम्मानित होने वाले पहले एथलीट कौन थे?

- A. पी.टी. उषा
- B. जी.एस. रंधावा
- C. वी.एस. चौहान
- D. मिल्खा सिंह

D. Milkha Singh



Ergograph measures

- A. Muscular Strength
- B. Muscular Endurance
- C. Both A and B
- D. Bones

एर्गोग्राफ मापता है

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

Sports & Physical Education

C. Both A and B



❑ Who among the following gave the Olympic Motto?

- A. Hitler
- B. Coubertin
- C. Henry Didion
- D. Socrates

❑ निम्नलिखित में से किसने ओलंपिक आदर्श वाक्य दिया?

- A. हिटलर
- B. कोबेर्टिन
- C. हेनरी डिडियन
- D. सुकरात

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?

- I. Amphiarthrosis joint has limited mobility.
- II. The immobile nature of synarthrosis joint provide for a strong union 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 C. I and III D. Only III

❑ जोड़ों के बारे में निम्नलिखित में से कौन सा कथन सही है/हैं?

- I. एम्फिआर्थ्रोसिस जोड़ में सीमित गतिशीलता होती है।
- II. सिन्थ्रोसिस जोड़ की स्थिर प्रकृति आर्टिकुलेटिंग 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

A. I, II and 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

I. योग्यताएं

II. भूमिका धारणाएँ

A. केवल II

B. I और II दोनों

C. केवल I

D. न तो I और न ही II

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

हैमर थ्रो में, वैध पुट होने के लिए पुट को निर्दिष्ट _____ डिग्री सेक्टर के अंदर उतरना चाहिए।

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

A. 35



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

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

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

❑ निम्नलिखित में से कौन सा कारक शारीरिक शिक्षा में शिक्षण पद्धति को प्रभावित करता है?

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

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

D. I, II and III



In Epee fencing the target area is

- A. Only torso
- B. Head and Arms
- C. Entire Body
- D. Only Head

एपी फेंसिंग में लक्ष्य क्षेत्र है

- A. 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 बाह्य 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 पुरस्कारों और सुदृढ़ीकरण 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
- B. 2
- C. 4
- D. 3

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

- 6
- 2
- 4
- 3

D. 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
- B. John Carlos
- C. Mike Fosbury
- D. Dick Fosbury

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

- A. टॉमी स्मिथ
- B. जॉन कार्लोस
- C. माइक फॉस्बरी
- D. डिक फॉस्बरी

D. Dick Fosbury

PHYSICAL EDUCATION



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

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

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

- 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. कंट्रास्ट बाथ
- D. व्हेलपूल

B. Cryotherapy



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

I. Sitting

II. Standing

III. Lying

A. Only I

B. I and III

C. II and III

D. I, II and III

❑ निम्नलिखित में से किस स्थिति में असंख्य प्रकार के सांस्कृतिक आसन किए जाते हैं?

I. 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

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

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

D. 5 ; 7



Thank You for Watching



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education

Sports & Physical Education

