



Welcome to Our Channel

Sports & Physical Education



Sports & Physical
Education



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education



PHYSICAL EDUCATION



❑ Younger athletes are more impressionable and susceptible to

- A. External Influence
- B. Self Evaluation
- C. Motivation
- D. Individual Differences

❑ युवा एथलीट अधिक प्रभावशाली और संदिग्ध होते हैं

- A. बाहरी प्रभाव
- B. स्वमूल्यांकन
- C. प्रेरणा
- D. व्यक्तिगत मतभेद

A. External Influence



The social significance of sports is

- A. Bringing people together
- B. Parting nations
- C. Performance enhancement
- D. Influence others

खेल का सामाजिक महत्व है

- A. लोगों को एक साथ लाना
- B. अलग होते राष्ट्र
- C. काम को बढ़ावा
- D. दूसरों को प्रभावित करें

A. Bringing people together



What sports does for people?

- A. Socialization
- B. Affirmation of Identity
- C. Collective Conscious
- D. All of the above

लोगों के लिए खेल उपयोगी है?

- A. समाजीकरण
- B. पहचान की पुष्टि
- C. सामूहिक चेतना
- D. ऊपर के सभी

D. All of the above



Behavior carried out with the intension of harming another person is called

- A. Stress
- B. Tension
- C. Aggression
- D. Anxiety

किसी दूसरे व्यक्ति को हानि पहुँचाने के इरादे से किया गया व्यवहार कहलाता है

- A. तनाव
- B. टेंशन
- C. आक्रामकता
- D. चिंता

C. Aggression



Relaxation of the atria and ventricle is called

- A. Heart Murmur
- B. Diastole
- C. Systole
- D. None of the above

अटरिया एवं निलय का विश्राम कहलाता है

- हृदय मर्मर
- डायस्टोल
- सिस्टोल
- इनमे से कोई भी नहीं

B. Diastole



The life span of red blood corpuscles is not more than _____ days

- A. 130
- B. 155
- C. 90
- D. 120

लाल रक्त कणिकाओं का जीवन काल _____ दिनों से अधिक नहीं होता है

- A. 130
- B. 155
- C. 90
- D. 120

D. 120



To which of the following chambers of the heart is the aorta connected?

- A. Right Ventricle
- B. Left Ventricle
- C. Right Auricle
- D. Left Auricle

हृदय के निम्नलिखित में से किस कक्ष से महाधमनी जुड़ी हुई है?

- A. दायां वेंट्रिकल
- B. बायां वेंट्रिकल
- C. दायाँ कर्ण-शष्कुल्ली
- D. बायाँ कर्ण-शष्कुल्ली

B. Left Ventricle



After exercise intake is needed to replete liver and muscles glycogen stores

- A. Protein
- B. Vitamin
- C. Nutrition
- D. Carbohydrate

व्यायाम के बाद लीवर और मांसपेशियों में ग्लाइकोजन भंडार को पूरा करने के लिए इसका सेवन आवश्यक है

- A. प्रोटीन
- B. विटामिन
- C. पोषण
- D. कार्बोहाइड्रेट

D. Carbohydrate



Which of the below is not the law of learning?

- A. Law of readiness
- B. Law of exercise
- C. Law of effect
- D. Law of awareness

निम्नलिखित में से कौन सा सीखने का नियम नहीं है?

- A. तत्परता का नियम
- B. व्यायाम का नियम
- C. प्रभाव का नियम
- D. जागरूकता का नियम

D. Law of awareness



Which of the below is not a component of psychological component of performance?

- A. Philosophical Characteristics
- B. Personality
- C. Tactics
- D. Techniques

निम्नलिखित में से कौन प्रदर्शन के मनोवैज्ञानिक घटक का घटक नहीं है?

- A. दार्शनिक विशेषताएँ
- B. व्यक्तित्व
- C. युक्ति
- D. तकनीक

A. Philosophical Characteristics



- Through training, development of endurance among children can be achieved in collective level
 - A. Circuit
 - B. Resistance
 - C. Plyometric
 - D. Speed

- प्रशिक्षण के माध्यम से सामूहिक स्तर पर बच्चों में सहनशक्ति का विकास किया जा सकता है
 - A. सर्किट
 - B. प्रतिरोध
 - C. प्लायोमेट्रिक
 - D. गति

A. Circuit



Warm up is important to keep oneself free from

- A. Injury
- B. Fatigue
- C. Pain
- D. All of the above

खुद को इससे मुक्त रखने के लिए वार्म अप करना जरूरी है

- A. चोट
- B. थकान
- C. दर्द
- D. ऊपर के सभी

D. All of the above



Which of the following game originated in India?

- A. Hockey
- B. Badminton
- C. Cricket
- D. All of the above

निम्नलिखित में से किस खेल की उत्पत्ति भारत में हुई?

- A. हॉकी
- B. बैडमिंटन
- C. क्रिकेट
- D. ऊपर के सभी

B. Badminton



The first commonwealth games were held in year _____ to _____.

- A. 1930, Hamilton
- B. 1998, Kuala Lumpur
- C. 1930, London
- D. 2010, New Delhi

पहले राष्ट्रमंडल खेल वर्ष _____ से _____ में आयोजित किए गए थे।

- A. 1930, हैमिल्टन
- B. 1998, कुआलालंपुर
- C. 1930, लंदन
- D. 2010, नई दिल्ली

A. 1930, Hamilton



The first South Asian Federation Games was held in _____ to _____.

- A. 1951, New Delhi
- B. 1983, Bangladesh
- C. 1984, Nepal
- D. 1981, New Delhi

पहला दक्षिण एशियाई फेडरेशन खेल _____ से _____ में आयोजित किया गया था।

- A. 1951, नई दिल्ली
- B. 1983, बांग्लादेश
- C. 1984, नेपाल
- D. 1981, नई दिल्ली

C. 1984, Nepal



Indian Motor Fitness test was developed by

- A. Paul Hunsicker
- B. Bernarth E. Philips
- C. Bookwalter
- D. Scott

इंडियन मोटर फिटनेस टेस्ट किसके द्वारा विकसित किया गया था?

- A. पॉल हन्सिकर
- B. बर्नार्ड ई. फिलिप्स
- C. बुकवाल्टर
- D. स्कॉट

C. Bookwalter



The focus of health education should be on the

- A. Individual
- B. Family
- C. Community
- D. All of the above

स्वास्थ्य शिक्षा का फोकस किस पर होना चाहिए?

- A. व्यक्ति
- B. परिवार
- C. समुदाय
- D. ऊपर के सभी

D. All of the above



Over exposure to UV rays is thought to be the most common cause of

- A. Osteoporosis
- B. Blood Cancer
- C. Skin Cancer
- D. Cardiac arrest

ऐसा माना जाता है कि यूवी किरणों का अत्यधिक संपर्क इसका सबसे आम कारण है

- A. ऑस्टियोपोरोसिस
- B. रक्त कैंसर
- C. त्वचा कैंसर
- D. कार्डिएक अरेस्ट

C. Skin Cancer



The best place for social development for a 12 years old child is

- A. Neighborhood
- B. Family
- C. Playground
- D. School

12 साल के बच्चे के लिए सामाजिक विकास के लिए सबसे अच्छी जगह है

- A. अड़ोस-पड़ोस
- B. परिवार
- C. खेल का मैदान
- D. विद्यालय

C. Playground





Which of the following is not a means of socialization?

- A. Segregation
- B. Imitation
- C. Counselling
- D. Association

निम्नलिखित में से कौन सा समाजीकरण का साधन नहीं है?

- A. पृथक्करण
- B. अनुकरण
- C. काउंसिलिंग
- D. संगठन

A. Segregation



The main aim of classroom teaching is

- A. To give information
- B. To develop enquiring mind
- C. To develop personality of students
- D. To help students to pass examinations

कक्षा शिक्षण का मुख्य उद्देश्य है

- A. जानकारी देना
- B. जिज्ञासु मन का विकास करना
- C. विद्यार्थियों के व्यक्तित्व का विकास करना
- D. छात्रों को परीक्षा उत्तीर्ण करने में मदद करना

B. To develop enquiring mind



Education psychology mainly deals with understanding the common behavior of

- A. Workers
- B. Students
- C. Advertisers
- D. Criminals

शिक्षा मनोविज्ञान मुख्य रूप से सामान्य व्यवहार को समझने से संबंधित है

- A. श्रमिक
- B. छात्र
- C. विज्ञापनदाता
- D. अपराधी

B. Students

PHYSICAL EDUCATION



❑ Which of the following factor does not influence learning?

- A. Psychological individual differences of learners
- B. Teachers enthusiasm in classroom learning
- C. Environment and other factor
- D. Physical condition of the school building or the amount of technology.

❑ निम्नलिखित में से कौन सा कारक सीखने को प्रभावित नहीं करता है?

- A. शिक्षार्थियों का मनोवैज्ञानिक व्यक्तिगत अंतर
- B. कक्षा शिक्षण में शिक्षकों का उत्साह
- C. पर्यावरण एवं अन्य कारक
- D. स्कूल भवन की भौतिक स्थिति या प्रौद्योगिकी की मात्रा

D. Physical condition of the school building or the amount of technology.



_____ is known as slow killer

- A. Hepatitis B
- B. Hepatitis A
- C. Hepatitis B Immunoglobulin
- D. Hepatitis C

_____ को स्लो किलर के रूप में जाना जाता है

- A. हेपेटाइटिस बी
- B. हेपेटाइटिस ए
- C. हेपेटाइटिस बी इम्युनोग्लोबुलिन
- D. हेपेटाइटिस सी

D. Hepatitis C



Malaria is a potentially life threatening parasitic disease caused by parasites known as

- A. Plasmodium Vivax
- B. Plasmodium Falciparum
- C. Plasmodium Malariae
- D. All of the above

मलेरिया एक संभावित जीवन-घातक परजीवी रोग है जो परजीवियों के कारण होता है

- A. प्लाज्मोडियम विविएक्स
- B. प्लाज्मोडियम फाल्सीपेरम
- C. प्लाज्मोडियम मलेरिया
- D. ऊपर के सभी

D. All of the above



Which of these are signs and symptoms of Dengue fever?

- A. Muscle and Joints pains
- B. Cold and cough
- C. Uneasiness
- D. All of the above

इनमें से कौन सा डेंगू बुखार के लक्षण और संकेत हैं?

- A. मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द
- B. सर्दी और खांसी
- C. बेचैनी
- D. ऊपर के सभी

A. Muscle and Joints pains



One of the best ways to prevent sports injury is to be dedicated to a routine before and after you play sports or exercise

A. Vaccination

B. Stretching

C. Strategic

D. None of the above

खेल की चोट को रोकने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक यह है कि आप खेल खेलने या व्यायाम करने से पहले और बाद की दिनचर्या के प्रति समर्पित रहें

A. टीकाकरण

B. स्ट्रेचिंग

C. सामरिक

D. इनमे से कोई भी नहीं

B. Stretching



Which of the following is not an acute injury occurred suddenly while playing or exercising?

- A. Sprained Ankles
- B. Strained Backs
- C. Broken Bones
- D. Abrasions

निम्नलिखित में से कौन सी खेल या व्यायाम करते समय अचानक लगी गंभीर चोट नहीं है?

- A. टखने में मोच आना
- B. तनावग्रस्त पीठ
- C. टूटी हुई हड्डियाँ
- D. खरोंच

B. Strained Backs



Chronic sports injuries happen over a time, one takes part in sports and exercises

- A. Long Period
- B. Short Period
- C. Schooling Years
- D. None of the above

दीर्घकालिक खेल चोटें समय के साथ लगती हैं, व्यक्ति खेल और व्यायाम में भाग लेता है

- A. लंबी अवधि
- B. एक छोटी सी अवधि में
- C. स्कूली शिक्षा के वर्ष
- D. इनमें से कोई भी नहीं

A. Long Period



Which of the following is not a major ligament that supports the knee?

- A. Anterior Cruciate Ligament
- B. Posterior Cruciate Ligament
- C. Lateral Collateral Ligament
- D. Joint Ligament

निम्नलिखित में से कौन सा घुटने को सहारा देने वाला प्रमुख लिगामेंट नहीं है?

- A. अग्र क्रॉसनुमा स्नायु
- B. पोस्टीरियर क्रूसिएट लिगामेंट
- C. पार्श्विक समपार्श्विक लिगामेंट
- D. संयुक्त स्नायुबंधन

D. Joint Ligament



Bad eating behaviors are crucial factors for the development of

- A. Lean Body Mass
- B. Postural Deformities
- C. Obesity
- D. Mesomorphy

खराब खानपान व्यवहार इसके विकास के लिए महत्वपूर्ण कारक हैं

- A. लीन बॉडी मास
- B. मुद्रा संबंधी विकृतियाँ
- C. मोटापा
- D. मेसोमॉफी

C. Obesity



The volume of air inspired or expired in one breathe is called

- A. Tidal Volume
- B. Residual Volume
- C. Reserve Volume
- D. Vital Capacity

एक साँस में प्रेरित या समाप्त हुई वायु की मात्रा कहलाती है

- A. ज्वारीय मात्रा
- B. अवशिष्ट मात्रा
- C. आरक्षित मात्रा
- D. महत्वपूर्ण क्षमता

A. Tidal Volume



In which of the following activity phases does the heart muscle rest?

- A. Systole
- B. Pause
- C. Diastole
- D. Electrical Stimulation

निम्नलिखित में से किस गतिविधि चरण में हृदय की मांसपेशी आराम करती है?

- A. सिस्टोल
- B. विराम
- C. डायस्टोल
- D. विद्युत उत्तेजना

C. Diastole



Pushing against the stationary wall is an example of

- A. Eccentric exercise
- B. Isometric exercise
- C. Isotonic exercise
- D. Isokinetic exercise

स्थिर दीवार से धक्का देना इसका उदाहरण है

- A. एक्सेंट्रिक व्यायाम
- B. आइसोमेट्रिक व्यायाम
- C. आइसोटोनिक व्यायाम
- D. आइसोकिनेटिक व्यायाम

B. Isometric exercise



Who among the following introduced the isokinetic method of training for the development of strength?

- A. Plato
- B. Jacobson
- C. B. P. Coubertin
- D. J.J. Perrine

निम्नलिखित में से किसने ताकत के विकास के लिए प्रशिक्षण की आइसोकिनेटिक पद्धति की शुरुआत की?

- A. प्लेटो
- B. जैकबसन
- C. बी. पी. कौबर्टिन
- D. जे.जे. पेरिन

D. J.J. Perrine



Sports training is a process of preparing an athlete

- A. Physically
- B. Psychologically
- C. Technically
- D. All of the above

खेल प्रशिक्षण एक एथलीट को तैयार करने की एक प्रक्रिया है

- A. शारीरिक रूप से
- B. मनोवैज्ञानिक तौर पर
- C. तकनीकी तौर पर
- D. ऊपर के सभी

D. All of the above



Leadership is the exercise of

- A. Authority and making decisions
- B. Flexibility in judgement
- C. Stability and flexibility
- D. Unity and Cooperation

नेतृत्व का अभ्यास है

- A. प्राधिकार और निर्णय लेना
- B. निर्णय में लचीलापन
- C. स्थिरता और लचीलापन
- D. एकता और सहयोग

A. Authority and making decisions





Personality can be measured through

- A. Observation
- B. Rating
- C. Projective technique
- D. All of the above

व्यक्तित्व को इसके माध्यम से मापा जा सकता है

- A. अवलोकन
- B. रेटिंग
- C. प्रोजेक्टिव तकनीक
- D. ऊपर के सभी

D. All of the above



Physical education and sports form an important part of educational systems and are key contributors to

- A. Social Development
- B. Human Development
- C. Intellectual Development
- D. All of the above

शारीरिक शिक्षा और खेल शैक्षिक प्रणालियों का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं और इसमें महत्वपूर्ण योगदान देते हैं

- A. सामाजिक विकास
- B. मानव विकास
- C. बौद्धिक विकास
- D. ऊपर के सभी

D. All of the above



_____ is a powerful source of motivation?

- A. Classification
- B. Competition
- C. Creativeness
- D. Cooperation

_____ प्रेरणा का एक शक्तिशाली स्रोत है?

- A. वर्गीकरण
- B. प्रतियोगिता
- C. रचनात्मकता
- D. सहयोग

B. Competition





Which of the following is not a factor influencing physical fitness?

- A. Age
- B. Diet
- C. Performance
- D. Climate

निम्नलिखित में से कौन सा शारीरिक फिटनेस को प्रभावित करने वाला कारक नहीं है?

- A. आयु
- B. आहार
- C. प्रदर्शन
- D. जलवायु

C. Performance



Anatomical factor is a component of

- A. Fitness
- B. Wellness
- C. Sports psychology
- D. Heredity

शारीरिक कारक का एक घटक है

- A. स्वास्थ्य
- B. कल्याण
- C. खेल मनोविज्ञान
- D. वंशागति

D. Heredity





Which Indian team lost in the semifinals of the 1956 Olympic Games?

- A. Football
- B. Badminton
- C. Hockey
- D. Volleyball

1956 के ओलंपिक खेलों के सेमीफाइनल में कौन सी भारतीय टीम हार गई थी?

- A. फ़ुटबॉल
- B. बैडमिंटन
- C. हॉकी
- D. वालीबाल

A. Football



The term Freestyle is common in which of these games?

- A. Hockey and Swimming
- B. Wrestling and Swimming
- C. Wrestling and Gymnastics
- D. Swimming and Gymnastics

फ्रीस्टाइल शब्द इनमें से किस खेल में आम है?

- A. हॉकी और तैराकी
- B. कश्ती और तैराकी
- C. कश्ती और जिम्नास्टिक
- D. तैराकी और जिम्नास्टिक

B. Wrestling and Swimming



In table tennis, the height of the table is _____ above the ground

- A. 3 feet
- B. 1 meter
- C. 76 cm
- D. 85 cm

टेबल टेनिस में, टेबल की ऊंचाई जमीन से _____ होती है

- A. 3 फ़ीट
- B. 1 मीटर
- C. 76 सेमी
- D. 85 सेमी

C. 76 cm



The first modern Olympic Games was held in the year 1896 at

- A. London
- B. Rome
- C. Athens
- D. Paris

पहला आधुनिक ओलंपिक खेल वर्ष 1896 में आयोजित किया गया था

- लंदन
- रोम
- एथेंस
- पेरिस

C. Athens



Health education includes well being of

- A. Physical, mental, social, emotional and spiritual
- B. Physical
- C. Physical, social and emotional
- D. Social, spiritual and physical

स्वास्थ्य शिक्षा में भलाई शामिल है

- A. शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक
- B. भौतिक
- C. शारीरिक, सामाजिक और भावनात्मक
- D. सामाजिक, आध्यात्मिक और भौतिक

D. Physical, mental, social, emotional and spiritual



PHYSICAL EDUCATION



Systematics weight training may lead to tremendous development in

- A. Muscular Strength
- B. Reaction Time
- C. Speed of Movement
- D. Strength Endurance

व्यवस्थित वजन प्रशिक्षण से जबरदस्त विकास हो सकता है

- A. शरीरिक ताकत
- B. प्रतिक्रिया समय
- C. संचलन की गति
- D. शक्ति सहनशक्ति

A. Muscular Strength



Which of the following is not the scope of health education?

- A. Healthful Living
- B. Health services
- C. Health Motivation
- D. Health Instructions

निम्नलिखित में से कौन सा स्वास्थ्य शिक्षा का क्षेत्र नहीं है?

- A. स्वस्थ जीवन
- B. स्वास्थ्य सेवाएं
- C. स्वास्थ्य प्रेरणा
- D. स्वास्थ्य निर्देश

C. Health Motivation





Importance of Health Education is , it aims to achieve

- A. Social Health
- B. Physical Health
- C. Total Health
- D. Optimum Health

स्वास्थ्य शिक्षा का महत्व है, इसे प्राप्त करना लक्ष्य है

- A. सामाजिक स्वास्थ्य
- B. शारीरिक मौत
- C. संपूर्ण स्वास्थ्य
- D. सर्वोत्तम स्वास्थ्य

D. Optimum Health



Thank You for Watching



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education

Sports & Physical Education

