

Welcome to Our Channel

Sports & Physical Education





Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education





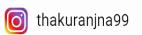




- ☐ Younger athletes are more impressionable and suspectable to
- A. External Influence
- B. Self Evaluation
- C. Motivation
- D. Individual Differences
- ical Education □ युवा एथलीट अधिक प्रभावशाली और संदिग्ध होते हैं

 A. बाहरी प्रभाव
- A. बाहरी प्रभाव
- B. स्वम्ल्यांकन
- C. प्रेरणां
- D. व्यक्तिगत मतभेद

A. External Influence







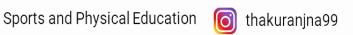
- ☐ The social significance of sports is
- A. Bringing people together
- B. Parting nations

- □ खेल का सामाजिक महत्व है & Physical Education Sports & Physical Education Sports & Physical Education Sports & Physical Education

 - B. अलग होते राष्ट्र
 - C. काम को बढावा
 - D. दूसरों को प्रभावित करें

A. Bringing people together







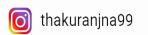


- What sports does for people?
- A. Socialization
- B. Affirmation of Identity

- □ लोगों के लिए खेल उपयोगी है? & Physical Education Sports
 - A. समाजीकरण
 - B. पहचान की पृष्टि
 - C. सामूहिक चेतना

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

 कसी दूसरे व्यक्ति को हानि पहुँचाने के इरादे से किया गया व्यवहार कहलाता है
 - A. तनाव
- B. टेंशन
- C. आक्रामकता
- D. चिंता

C. Aggression



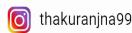






- Relaxation of the atria and ventricle is called
- A. Heart Murmur
- B. Diastole
- C. Systole
- D. None of the above
- Physical Education 🗆 अटरिया एवं निलय का विश्राम कहलाता है
- 🗖 हृदय मर्मर
- □ डायस्टोल
- □ सिस्टोल
- □ इनमे से कोई भी नहीं

B. Diastole

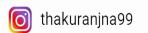






- The life span of red blood corpuscles is not more than days
- A. 130
- B. 155
- C. 90
- D. 120
- physical Education □ लाल रक्त कणिकाओं का जीवन काल दिनों से अधिक नहीं होता है
- A. 130
- B. 155
- C. 90
- D. 120









- 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 निम्निखित 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









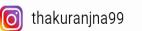
- ☐ After exercise intake is needed to replete liver and muscles glycogen stores
- A. Protein
- B. Vitamin

- 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

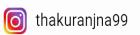
- □ निम्नलिखित में से कौन सा सीखने का नियम नहीं है?

 तत्परता का नियम
 व्यायाम वर्ष

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

D. Law of awareness





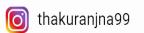




- Which of the below is not a component of psychological component of performance?
- A. Philosophical Characteristics
- B. Personality
- C. Tactics
- D. Techniques
- Physical Education □ निम्नलिखित में से कौन प्रदर्शन के मनोवैज्ञानिक घटक का घटक नहीं है?
- A. दार्शनिक विशेषताएँ
- B. व्यक्तित्व
- C. युक्ति

A. Philosophical Characteristics





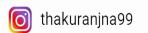




- Through training, development of endurance among children can be achieved in collective level
- A. Circuit

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









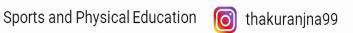
- Warm up is important to keep oneself free from
- A. Injury
- B. Fatigue

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

 चोट
 थकान

 - C. दर्द
 - D. ऊपर के सभी

D. All of the above







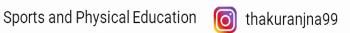
- Which of the following game originated in India?
- A. Hockey
- B. Badminton

- □ निम्नलिखित में से किस खेल की उत्पत्ति भारत में हुई?
 हॉकी
 बैडमिंटन

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

B. Badminton







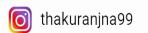


- The first commonwealth games were held in year
- A. 1930, Hamilton
- B. 1998, Kuala Lumpur

- में आयोजित किए गए थे।
 - A. 1930, हैमिल्टन
 - B. 1998, कुआलालंप्र
 - C. 1930, लंदन
 - D. 2010, नई दिल्ली

A. 1930, Hamilton









- The first South Asian Federation Games was held in
- A. 1951, New Delhi
- B. 1983, Bangladesh
- C. 1984, Nepal
- D. 1981, New Delhi
- physical Education □ पहला दक्षिण एशियाई फेडरेशन खेल 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
- बुकवाल्टर

C. Bookwalter





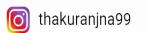
- The focus of health education should be on the
- A. Individual
- B. Family

- □ स्वास्थ्य शिक्षा का फोकस किस पर होना चाहिए?

 व्यक्ति
 परिवार

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

D. All of the above







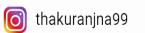
- Over exposure to UV rays is thought to be the most common cause of
- A. Osteoporosis
- B. Blood Cancer

- 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







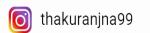


- The best place for social development for a 12 years old child is
- A. Neighborhood
- B. Family

- 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. विदयालय

C. Playground









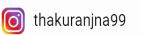
- Which of the following is not a means of socialization?
- A. Segregation
- B. Imitation

- C. Counselling
 D. Association

 ☐ निम्निखित में से कौन सा समाजीकरण का साधन नहीं है?
- B. अनुकरण
- D. सगठन

A. Segregation





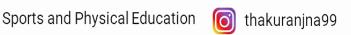




- The main aim of classroom teaching is
- A. To give information
- B. To develop enquiring mind
- D. To help students to pass examinations
- □ कक्षा शिक्षण का मुख्य उद्देश्य है
- A. जानकारी देना
- B. जिज्ञास मन का विकास करना
- C. विदयार्थियों के व्यक्तित्व का विकास करना
- D. छात्रों को परीक्षा उत्तीर्ण 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
- 8. Physical Education □ शिक्षा मनोविज्ञान मुख्य रूप से सामान्य व्यवहार को समझने से संबंधित है
- A. श्रमिक
- B. ভার
- C. विज्ञापनदाता
- D. अपराधी











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





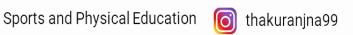


- is known as slow killer
- A. Hepatitis B
- B. Hepatitis A
- C. Hepatitis B Immunoglobulin
- D. Hepatitis C
- को स्लो किलर के रूप में जाना जाता है

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

D. Hepatitis C





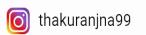




- Malaria is a potentially life threatening parasitic disease caused by parasites known as
- A. Plasmodium Vivax
- B. Plasmodium Falciparum
- C. Plasmodium Malariae
- D. All of the above
- A. Flasmodium Falciparum
 B. Plasmodium Falciparum
 C. Plasmodium Malariae
 D. All of the above
 □ मलेरिया एक संभावित 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

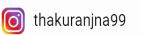
- □ इनमें से कौन सा डेंगू बुखार के लक्षण और संकेत हैं?

 मांसपेशियों और जोडों में रूर्म
 सर्टी और र

 - B. सर्दी और खांसी
 - C. बेचैनी
 - D. ऊपर के सभी

A. Muscle and Joints pains







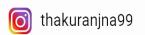


- ☐ One of the best ways to prevent sports injury is to be dedicated to a routine before and after you play sports or exercise
- A. Vaccination

- 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





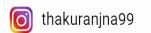




- Which of the following is not an acute injury occurred suddenly while playing or exercising?
- A. Sprained Ankles
- **B.** Strained Backs
- C. Broken Bones
- D. Abrasions
- 8 Physical Education निम्नलिखित में से कौन सी खेल या व्यायाम करते समय अचानक लगी गंभीर चोट नहीं है?
- A. टखने में मोच आना
- B. तनावग्रस्त पीठ
- C. टूटी हुई हड्डियों

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
- Physical Education □ 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. स्कली 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 क्रॉसनमा स्नाय
- B. पोस्टीरियरॅ क्रसिएटॅ लिगामेंट
- C. पार्श्विक समपार्श्विक लिगामेंट

D. Joint Ligament







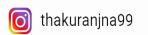


- Bad eating behaviors are crucial factors for the development of
- A. Lean Body Mass
- B. Postural Deformities

- A. लीन बॉडी मास
- B. म्द्रा संबंधी विकृतियाँ
- C. मोटापा
- D. मेसोमॉर्फी







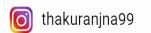




- ☐ The volume of air inspired or expired in one breathe is called
- A. Tidal Volume
- B. Residual Volume
- C. Reserve Volume
- D. Vital Capacity
- Physical Education □ एक साँस में प्रेरित या समाप्त हुई वायु की मात्रा कहलाती है
- A. ज्वारीय मात्रा
- B. अवशिष्ट मात्रा
- C. आरक्षित मात्रा
- D. महत्वपूर्ण क्षमता

A. Tidal Volume









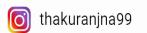
- In which of the following activity phases does the heart muscle rest?
- A. Systole
- B. Pause

- C. Diastole
 D. Electrical Stimulation

 □ निम्निलिखित में से किस गतिविधि चरण में हृदय की मांसपेशी आराम करती है?
- A. सिस्टोल
- B. विराम
- C. डायस्टोल











- Pushing against the stationary wall is an example of
- A. Eccentric exercise
- B. Isometric exercise

- □ स्थिर दीवार से धक्का देना इसका उदाहरण है

 एक्सेंट्रिक ट्याराप

 - 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

- D. Jacobson
 C. B. P. Coubertin
 D. J.J. Perrine
 प्रिम्नितिखित में से किसने ताकत के विकास के लिए प्रशिक्षण की आइसोकिनेटिक पद्धित की श्रुआत की?
- A. प्लेटो
- B. जैकबसन
- C. बी. पी. कौबर्टिन
- D. जे.जे. पेरिन

D. J.J. Perrine









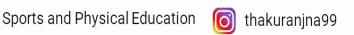
- Sports training is a process of preparing an athlete
- A. Physically
- B. Psychologically

- 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

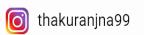
- A. Authority and making decisions
- Sports & Physical Education B. Flexibility in judgement
- C. Stability and flexibility
- D. Unity and Cooperation

□ 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

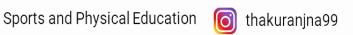
- □ व्यक्तित्व को इसके माध्यम से मापा जा सकता है

 अवलोकन
 रेटिंग

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

D. All of the above







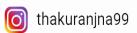


- Physical education and sports form an important part of educational systems and are key contributors to
- A. Social Development
- B. Human Development

- 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. बौदधिक विकास
- D. ऊपर के सभी

D. All of the above





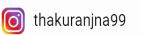




- is a powerful source of motivation?
- A. Classification
- B. Competition
- C. Creativeness
- D. Cooperation
- प्रेरणा का एक शक्तिशाली स्रोत है?
- A. वर्गीकरण
- B. प्रतियोगिता
- C. रचनात्मकता
- D. सहयोग

B. Competition







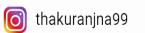


- Which of the following is not a factor influencing physical fitness?
- A. Age
- B. Diet

- C. Performance
 D. Climate
 पित्र क्रिंग के कि सा शारीरिक फिटनेस को प्रभावित करने वाला कारक नहीं है?
- B. आहार
- C. प्रदर्शन
- D. जलवाय्

C. Performance









- □ Anatomical factor is a component of
- A. Fitness
- B. Wellness

- □ शारीरिक कारक का एक घटक है Physical Education Sports

 - 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. फ़टबॉल
- B. बैंडमिंटन
- C. हॉकी
- D. वालीबाल

A. Football





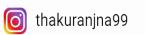


- The term Freestyle is common in which of these games?
- A. Hockey and Swimming
- B. Wrestling and Swimming

- ज्ञाय उymnastics
 ☐ फ्रीस्टाइल शब्द इनमें से किस खेल में आम है?
 हॉकी और तैराकी
- B. कुश्ती और तैराकी C. कुश्ती और जिम्नास्टिक
- D. तैराकी और जिम्नास्टिक

B. Wrestling and Swimming







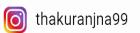


- ☐ In table tennis, the height of the table is ____ above the ground
- A. 3 feet
- B. 1 meter

- □ टेबल टेनिस में, टेबल की ऊंचाई जमीन से ____ होती **
 3 फ़ीट

 - B. 1 मीटर
 - C. 76 सेमी
 - D. 85 सेमी

C. 76 cm







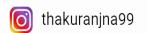
- ☐ The first modern Olympic Games was held in the year 1896 at
- A. London
- B. Rome

- 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

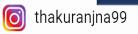
- A. Physical, mental, social, emotional and spiritual
- B. Physical

- च स्वास्थ्य शिक्षा में भलाई शामिल है

 शामिल 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









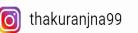
- Systematics weight training may lead to tremendous development in
- A. Muscular Strength
- B. Reaction Time

- □ व्यवस्थित वजन प्रशिक्षण से जबरदस्त विकास हो सकता है
 शरीरिक ताकत
 प्रतिक्रिया गण

 - 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







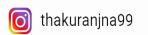
- Importance of Health Education is, it aims to achieve
- A. Social Health
- B. Physical Health

- □ स्वास्थ्य शिक्षा का महत्व है, इसे प्राप्त करना लक्ष्य है
 सामाजिक स्वास्थ्य
 शारीरिक में

 - B. शारीरिक मौत
 - C. संपर्ण स्वास्थ्य
 - D. सर्वोत्तम स्वास्थ्य

D. Optimum Health









Thank You for Watching



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



thakuranjna99



Sports and Physical Education



