



# Welcome to Our Channel

## Sports & Physical Education



Sports & Physical  
Education



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education





□ **Benefits of physical exercises are**

- I. Increased energy
- II. Increased Depression
- III. Decreased Risk of Heart Attack
- IV. Increased stress level

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

□ **शारीरिक व्यायाम के फायदे हैं**

- I. बढ़ी हुई ऊर्जा
- II. अवसाद का बढ़ना
- III. हार्ट अटैक का खतरा कम
- IV. तनाव का स्तर बढ़ना

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

**A. I, III**



The acquisition of new behavior or the strengthening or weakening of old behavior as result of experience is learning. This is defined by

- A. Thorndike
- B. Smith
- C. Sigmund Freud
- D. Pavlov

नए व्यवहार का अधिग्रहण या अनुभव के परिणामस्वरूप पुराने व्यवहार को मजबूत या कमजोर करना ही सीखना है। इसे परिभाषित किया गया है

- A. थार्नडाइक
- B. स्मिथ
- C. सिगमंड फ्रायड
- D. पावलोव

**B. Smith**



**Anabolic steroid is related with which Hormone?**

- A. Luteinizing Hormone
- B. Testosterone Hormone
- C. Lipase Hormone
- D. Pepsin Hormone

**एनाबॉलिक स्टेरॉयड किस हार्मोन से संबंधित है?**

- A. ल्यूटिनाइजिंग हार्मोन
- B. टेस्टोस्टेरोन हार्मोन
- C. लाइपेज हार्मोन
- D. पेप्सिन हार्मोन

**B. Testosterone Hormone**



## ☐ Match the following

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| I. Deadball     | a. Wrestling  |
| II. Lona        | b. Volleyball |
| III. Libero     | c. Basketball |
| IV. Greekoroman | d. Kabaddi    |

- |    | I | II | III | IV |
|----|---|----|-----|----|
| A. | a | b  | c   | d  |
| B. | c | d  | b   | a  |
| C. | d | c  | a   | b  |
| D. | b | a  | d   | c  |

**B. c d b a**



Bantam weight category in Boxing is

- A. 155 – 165 lbs
- B. 115 – 118 Lbs
- C. 125 – 135 lbs
- D. 135 – 145 lbs

बॉक्सिंग में बैटम वेट कैटेगरी है

- A. 155 - 165 पाउंड
- B. 115 – 118 पाउंड
- C. 125 - 135 पाउंड
- D. 135 - 145 पाउंड

**B. 115 – 118 Lbs**



Pole dive is related with which sports?

- A. Kabaddi
- B. Gymnastic
- C. Kho – Kho
- D. Pole Vault

पोल डाइव का संबंध किस खेल से है?

- A. कबड्डी
- B. व्यायाम
- C. खो – खो
- D. पोल वॉल्ट

**C. Kho - Kho**



Which instrument is used to measure vital capacity?

- A. Spirometer
- B. Dynamometer
- C. Stethoscope
- D. Sphygmomanometer

महत्वपूर्ण क्षमता को मापने के लिए किस उपकरण का उपयोग किया जाता है?

- A. स्पाइरोमीटर
- B. डायनेमोमीटर
- C. स्टेथोस्कोप
- D. स्फिग्मोमैनोमीटर

**A. Spirometer**





Hitch kick is the style used in

- A. Football
- B. Kick Boxing
- C. Long Jump
- D. Wrestling

हिच किक वह शैली है जिसका उपयोग किया जाता है

- A. फ़ुटबॉल
- B. किक बॉक्सिंग
- C. लम्बी कूद
- D. कुश्ती

**C. Long Jump**



□ Pull ups exercise primarily helps in the development of these muscles

- A. Deltoid and Trapezius
- B. Quadriceps and Gastrocnemius
- C. Hamstring and Sartorius
- D. Soleus and Peroneus

□ पुल अप्स व्यायाम मुख्य रूप से इन मांसपेशियों के विकास में मदद करता है

- A. डेल्टोइड और ट्रेपेज़ियस
- B. क्वाड्रिसेप्स और गैस्टोकनेमियस
- C. हैमस्ट्रिंग और सार्टोरियस
- D. सोलियस और पेरोनियस

**A. Deltoid and Trapezius**



□ The right sequence of skill lesson plan in Physical Education is

- A. Assembly, Main Part, Introduction, Recreational Game
- B. Lead up Activity, Introduction, Assembly, Main Part
- C. Assembly, Introduction, Main Part, Lead up Activity
- D. Assembly, Introduction, Main Part, Break Off

□ शारीरिक शिक्षा में कौशल पाठ योजना का सही क्रम है

- A. सभा, मुख्य भाग, परिचय, मनोरंजक खेल
- B. लीड अप गतिविधि, परिचय, संयोजन, मुख्य भाग
- C. सभा, परिचय, मुख्य भाग, नेतृत्व गतिविधि
- D. संयोजन, परिचय, मुख्य भाग, विराम

**C. Assembly, Introduction, Main Part, Lead up Activity**



When and where the women participants formally introduced to Olympic Games?

- A. 1896, Athens
- B. 1900, Paris
- C. 1904, St. Louis
- D. 1908, London

महिला प्रतिभागियों को औपचारिक रूप से ओलंपिक खेलों से कब और कहाँ परिचित कराया गया?

- A. 1896, एथेंस
- B. 1900, पेरिस
- C. 1904, सेंट लुइस
- D. 1908, लंदन

**B. 1900, Paris**



❑ Arrange the Grand Slam tennis Tournaments in the order they are played using the codes given below

I. Wimbledon

II. Australian Open

III. U.S. Open

IV. French Open

A. I, II, III, IV

B. II, IV, I, III

C. IV, III, II, I

D. IV, I, II, III

❑ नीचे दिए गए कोड का उपयोग करके ग्रैंड स्लैम टेनिस टूर्नामेंटों को खेले जाने वाले क्रम में व्यवस्थित करें

I. विंबलडन

II. ऑस्ट्रेलियन ओपन

II. यू.एस. ओपन

IV. फ्रेंच ओपन

A. I, II, III, IV

B. II, IV, I, III

C. IV, III, II, I

D. IV, I, II, III

**B. II, IV, I, III**





❑ The correct sequence of the parts of small intestine is

- A. Duodenum, Jejunum, Ileum
- B. Jejunum, Ileum, Duodenum
- C. Ileum, Duodenum, Jejunum
- D. Duodenum, Ileum, Jejunum

❑ छोटी आंत के भागों का सही क्रम है

- A. डुओडेनम, जेजुनम, इलियम
- B. जेजुनम, इलियम, डुओडेनम
- C. इलियम, डुओडेनम, जेजुनम
- D. डुओडेनम, इलियम, जेजुनम

**A. Duodenum, Jejunum, Ileum**



□ The production of glycogen from glucose is termed as

- A. Glycogenesis
- B. Glycolysis
- C. Glycogenolysis
- D. None of these

□ ग्लूकोज से ग्लाइकोजन का उत्पादन कहा जाता है

- A. ग्लाइकोजेनिसिस
- B. ग्लाइकोलाइसिस
- C. ग्लाइकोजेनोलिसिस
- D. इनमें से कोई नहीं

**A. Glycogenesis**



“Health Education is concerned with the health related behavior of people”. Who said?

- A. Thomas Wood
- B. Sophie
- C. Ruth E.G.
- D. Anne R. Somers

"स्वास्थ्य शिक्षा का संबंध लोगों के स्वास्थ्य संबंधी व्यवहार से है"। किसने कहा?

- A. थॉमस वुड
- B. सोफी
- C. रूथ ई.जी.
- D. ऐनी आर. सोमरस

**A. Thomas Wood**



# PHYSICAL EDUCATION



□ Arrange the heptathlon event in order of right sequence

- |                               |                   |                |
|-------------------------------|-------------------|----------------|
| I. 800 m                      | II. Javelin Throw | III. Long Jump |
| IV. 200 m                     | V. Shot Put       | VI. High Jump  |
| VII. 100 m Hurdles            |                   |                |
| A. II, III, IV, I, V, VI, VII |                   |                |
| B. VII, IV, VI, III, II, V, I |                   |                |
| C. VII, V, VI, III, IV, II, I |                   |                |
| D. VII, VI, V, IV, III, II, I |                   |                |

□ हेप्टाथलॉन इवेंट को सही क्रम में व्यवस्थित करें

- |                               |               |                 |
|-------------------------------|---------------|-----------------|
| I. 800 मीटर                   | II. भाला फेंक | III. लंबी छलांग |
| IV. 200 मीटर                  | V. शॉट पुट    | VI. ऊंची कूद    |
| VII. 100 मीटर बाधा दौड़       |               |                 |
| A. II, III, IV, I, V, VI, VII |               |                 |
| B. VII, IV, VI, III, II, V, I |               |                 |
| C. VII, V, VI, III, IV, II, I |               |                 |
| D. VII, VI, V, IV, III, II, I |               |                 |

**D. VII, VI, V, IV, III, II, I**



Who was named as Payyoli Express?

- A. Dutee Chand
- B. P.T. Usha
- C. Anju Bobby George
- D. Neelam Jaswant Singh

पय्योली एक्सप्रेस का नाम किसे दिया गया?

- A. दुती चंद
- B. पी.टी. उषा
- C. अंजू बॉबी जॉर्ज
- D. नीलम जसवन्त सिंह

**B. P.T. Usha**



❑ Oxygen debt is more commonly referred to the term

- A. Tidal Volume(TV)
- B. Total Lung Volume(TLV)
- C. Excess Post – Exercise Oxygen Consumption (EPOC)
- D. Minute Ventilation (MV)

❑ ऑक्सीजन ऋण शब्द को आमतौर पर संदर्भित किया जाता है

- A. ज्वारीय आयतन(टीवी)
- B. फेफड़ों का कुल आयतन (टीएलवी)
- C. अतिरिक्त पोस्ट - व्यायाम ऑक्सीजन की खपत (ईपीओसी)
- D. मिनट वेंटिलेशन (एमवी)

**C. Excess Post – Exercise Oxygen Consumption (EPOC)**



The Psychomotor domain of Physical Education is concerned with

- A. Knowledge
- B. Attitudes
- C. Interests
- D. Motor Skills

शारीरिक शिक्षा का साइकोमोटर डोमेन किससे संबंधित है?

- A. ज्ञान
- B. मनोवृत्ति
- C. रूचियाँ
- D. मोटर कौशल

**D. Motor Skills**



Which Hepatitis Virus spreads by direct contact?

- A. Hepatitis B
- B. Hepatitis A
- C. Hepatitis C
- D. None of these

कौन सा हेपेटाइटिस वायरस सीधे संपर्क से फैलता है?

- A. हेपेटाइटिस बी
- B. हेपेटाइटिस ए
- C. हेपेटाइटिस सी
- D. इनमें से कोई नहीं

**B. Hepatitis A**



Who was the father of Indian Gymnastics movement?

- A. Shivaji Maharaj
- B. H.C. Buck
- C. Shree Samarth Ramdas Swamee
- D. Shree Devdhar

भारतीय जिम्नास्टिक आंदोलन के जनक कौन थे?

- A. शिवाजी महाराज
- B. एच.सी. बक
- C. श्री समर्थ रामदास स्वामी
- D. श्री देवधर

**C. Shree Samarth Ramdas Swamee**



By which of the means do we acquire values belief and behavior?

- A. Culture
- B. Physical Activities
- C. Socialization
- D. Heredity

हम मूल्यों, विश्वास और व्यवहार को किस माध्यम से प्राप्त करते हैं?

- A. संस्कृति
- B. शारीरिक गतिविधियाँ
- C. समाजीकरण
- D. वंशागति

**C. Socialization**





Bile is secreted by

- A. Kidney
- B. Pancreas
- C. Liver
- D. Pituitary Gland

पित्त का स्राव होता है

- A. किडनी
- B. अग्न्याशय
- C. यकृत
- D. पीयूष ग्रंथि

Sports & Physical Education

C. Liver







The grip strength is measured by

- A. Dynamometer
- B. Manuometer
- C. Spirometer
- D. Flexometer

पकड़ की ताकत किसके द्वारा मापी जाती है?

- A. डायनेमोमीटर
- B. मैनुओमीटर
- C. श्वसनमापी
- D. फ्लेक्सोमीटर

**A. Dynamometer**



In rehabilitation of sports injuries, one of the following method is used

- A. Corrective Exercise
- B. Interval Training
- C. Fartlek Training
- D. None of these

खेल चोटों के पुनर्वास में, निम्नलिखित में से एक विधि का उपयोग किया जाता है

- A. सुधारात्मक व्यायाम
- B. मध्यांतर प्रशिक्षण
- C. फार्टलेक प्रशिक्षण
- D. इनमें से कोई नहीं

**A. Corrective exercise**



## ☐ Match the following

- |  |           |
|--|-----------|
| I. Arjun Award                             | I. 1991   |
| II. Dronacharya Award                      | II. 1961  |
| III. Dhyanchand Lifetime Achievement Award | III. 1985 |
| IV. Major Dhyanchand khel Ratna            | IV. 2002  |

- |    |     |     |     |     |
|----|-----|-----|-----|-----|
|    | I   | II  | III | IV  |
| A. | II  | III | IV  | I   |
| B. | III | II  | I   | IV  |
| C. | I   | II  | III | IV  |
| D. | IV  | I   | II  | III |

**A. II III IV I**



Physical Education is the sum of change in the individual caused by experiences centering motor activities. Who said?

- A. C.A. Bucher
- B. C.C. Cowell
- C. R. Cassidy
- D. C.I. Brownell

शारीरिक शिक्षा मोटर गतिविधियों पर केन्द्रित अनुभवों के कारण व्यक्ति में होने वाले परिवर्तन का योग है। किसने कहा?

- A. सी.ए. बुचर
- B. सी.सी. कॉवेल
- C. आर कैसिडी
- D. सी.आई. ब्राउनेल

C. R. Cassidy



Trampoline is related to the sports

- A. Swimming
- B. Gymnastic
- C. Fencing
- D. Athletic

ट्रैम्पोलिन का संबंध खेल से है

- A. तैराकी
- B. जिम्नास्टिक
- C. फेंसिंग
- D. एथलेटिक

**B. Gymnastic**





An ectomorph individual has a

- A. Muscular and Athletic Frame
- B. Thin and Slender Frame
- C. Body Beautiful Image
- D. Bulky and Stocky Body

एक एक्टोमोर्फ व्यक्ति में एक होता है

- A. मस्क्युलर और एथलेटिक फ्रेम
- B. पतला और पतला फ्रेम
- C. शरीर सुंदर छवि
- D. भारी और गठीला शरीर

**B. Thin and Slender Frame**



The study of the cell is called

- A. Cytology
- B. Biology
- C. Histology
- D. Myology

कोशिका का अध्ययन कहलाता है

- A. कोशिका विज्ञान
- B. जीवविज्ञान
- C. प्रोटोकॉल
- D. मायोलॉजी

**A. Cytology**





Indian Red Cross Society was established in year

- A. 1920
- B. 1922
- C. 1924
- D. 1918

भारतीय रेड क्रॉस सोसाइटी की स्थापना \_\_\_\_\_ वर्ष में हुई थी

- A. 1920
- B. 1922
- C. 1924
- D. 1918

**A. 1920**





Lateral curvature of spine is called

- A. Kyphosis
- B. Lordosis
- C. Scoliosis
- D. Spondylitis

रीढ़ की हड्डी की पार्श्विक वक्रता कहलाती है

- A. कुब्जता
- B. अग्रकुब्जता
- C. पार्श्वकुब्जता
- D. स्पॉन्डिलाइटिस

**C. Scoliosis**



□ Identify the route of oxygen transport in the body from earlier to later

- A. Alveoli, Trachea, Blood, Heart, Artery
- B. Blood, Trachea, Alveoli, Artery, Heart
- C. Trachea, Alveoli, Artery, Heart, Blood
- D. Trachea, Alveoli, Blood, Heart, Artery

□ शरीर में पहले से बाद तक ऑक्सीजन परिवहन के मार्ग को पहचानें

- A. एल्वियोली, श्वासनली, रक्त, हृदय, धमनी
- B. रक्त, श्वासनली, एल्वियोली, धमनी, हृदय
- C. श्वासनली, एल्वियोली, धमनी, हृदय, रक्त
- D. श्वासनली, एल्वियोली, रक्त, हृदय, धमनी

**D. Trachea, Alveoli, Blood, Heart, Artery**



**Size of Tennis Court for doubles is**

- A. 78 x 27 feet
- B. 78 x 36 feet
- C. 78 x 32 feet
- D. 80 x 27 feet

**युगल के लिए टेनिस कोर्ट का आकार है**

- A. 78 x 27 फीट
- B. 78 x 36 फीट
- C. 78 x 32 फीट
- D. 80 x 27 फीट

**B. 78 x 36 feet**



Reaction Time is component of

- A. Health Related Fitness
- B. Motor Fitness
- C. Physical Fitness
- D. Sports related Fitness

प्रतिक्रिया समय का घटक है

- A. स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस
- B. मोटर फिटनेस
- C. शारीरिक फिटनेस
- D. खेल संबंधी फिटनेस

**D. Sports Related Fitness**



□ During strenuous exercise the major reason for onset of fatigue is

- A. O<sub>2</sub> Debt
- B. Depletion of O<sub>2</sub>
- C. Lactic acid formation
- D. Increase of CO<sub>2</sub> level

□ कठिन व्यायाम के दौरान थकान आने का प्रमुख कारण है

- A. O<sub>2</sub> ऋण
- B. O<sub>2</sub> का हास
- C. लैक्टिक एसिड का निर्माण
- D. CO<sub>2</sub> स्तर का बढ़ना

**C. Lactic Acid Formation**



The height of the playing surface in Table Tennis from the floor is

- A. 70 cm
- B. 76 cm
- C. 72 cm
- D. 75 cm

टेबल टेनिस में खेल की सतह की फर्श से ऊंचाई होती है

- A. 70 सेमी
- B. 76 सेमी
- C. 72 सेमी
- D. 75 सेमी

**B. 76 cm**



## Trataka eradicates

- A. Heart Disease
- B. Eye Disease
- C. Stomach Disease
- D. Lung Disease

## त्राटक मिटाता है

- A. दिल की बीमारी
- B. नेत्र रोग
- C. पेट का रोग
- D. फेफड़ों की बीमारी

Sports & Physical Education

**B. Eye Disease**





When was the first Olympic day celebrated?

- A. 21<sup>st</sup> June 1948
- B. 23<sup>rd</sup> June 1948
- C. 25<sup>th</sup> June 1950
- D. 23<sup>rd</sup> June 1950

पहला ओलंपिक दिवस कब मनाया गया था?

- A. 21 जून 1948
- B. 23 जून 1948
- C. 25 जून 1950
- D. 23 जून 1950

**B. 23<sup>rd</sup> June 1948**





□ Length of Baton in Relay Race is

- A. 200 – 250 mm
- B. 240 – 280 mm
- C. 280 – 300 mm
- D. 300 – 320 mm

□ रिले रेस में बैटन की लंबाई होती है

- A. 200 - 250 मिमी
- B. 240 – 280 मिमी
- C. 280-300 मिमी
- D. 300 - 320 मिमी

**C. 280 – 300 mm**



Which Asana is not done while doing Surya Namaskara?

- A. Parvatasana
- B. Bhujangasna
- C. Dhanurasana
- D. Padahastasana

सूर्य नमस्कार करते समय कौन सा आसन नहीं किया जाता है?

- A. पर्वतासन
- B. भुजंगासन
- C. धनुरासन
- D. पादहस्तासन

**C. Dhanurasana**



Number of bones in axial skeleton is

- A. 40
- B. 80
- C. 60
- D. 120

अक्षीय कंकाल में हड्डियों की संख्या होती है

- A. 40
- B. 80
- C. 60
- D. 120

**B. 80**



How many Sudhi Kiryas are there in Yoga?

- A. 5
- B. 2
- C. 3
- D. 6

योग में कितनी शुद्धि क्रियाएँ हैं?

- A. 5
- B. 2
- C. 3
- D. 6

Sports & Physical Education

D. 6





Kumbhaka is related to

- A. Pratyhara
- B. Pranayama
- C. Dhyana
- D. Samadhi

कुंभक का संबंध किससे है?

- A. प्रत्याहार
- B. प्राणायाम
- C. ध्यान
- D. समाधि

Sports & Physical Education

**B. Pranayama**





Swapna Barman is related to

- A. Boxing
- B. Wrestling
- C. Weightlifting
- D. Athletic

स्वप्ना बर्मन का संबंध किससे है?

- A. मुक्केबाज़ी
- B. कुश्ती
- C. भारोत्तोलन
- D. एथलेटिक

**D. Athletics**





The term “Fast Break” is used in

- A. Table Tennis
- B. Badminton
- C. Tennis
- D. Basketball

"फास्ट ब्रेक" शब्द का प्रयोग किया जाता है

- A. टेबल टेनिस
- B. बैडमिंटन
- C. टेनिस
- D. बास्केटबाल

**D. Basketball**



Blue print of the team competition plan is called

- A. Tactics
- B. Skill
- C. Strategy
- D. Technique

टीम प्रतियोगिता योजना का ब्लू प्रिंट कहलाता है

- A. युक्ति
- B. कौशल
- C. रणनीति
- D. तकनीक

**C. Strategy**





❑ For increasing endurance, which drug is widely used by athletes?

- A. Amphetamines
- B. Anabolic Steroids
- C. Beta Blockers
- D. Caffeine

❑ सहनशक्ति बढ़ाने के लिए एथलीटों द्वारा किस दवा का व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है?

- A. एम्फैटेमिन
- B. एनाबॉलिक स्टेरॉयड
- C. बीटा ब्लॉकर्स
- D. कैफीन

**D. Caffeine**



The distance between last hurdle and finishing line in 400 m hurdle race is

- A. 35 m
- B. 40 m
- C. 45 m
- D. 42 m

400 मीटर बाधा दौड़ में अंतिम बाधा और अंतिम रेखा के बीच की दूरी होती है

- A. 35 मी
- B. 40 मी
- C. 45 मी
- D. 42 मी

**B. 40 m**



Who is the recipient of Maulana Abul Kalam Azad (MAKA) trophy?

- A. State
- B. A Coach
- C. A Player
- D. University

मौलाना अबुल कलाम आज़ाद (MAKA) ट्रॉफी के प्राप्तकर्ता कौन हैं?

- A. राज्य
- B. कोई कोच
- C. एक खिलाड़ी
- D. विश्वविद्यालय

**D. University**





# Thank You for Watching



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education

Sports & Physical Education

