



Welcome to Our Channel

Sports & Physical Education



Sports & Physical
Education



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education





Sudden death is related to

- A. Hockey
- B. Football
- C. Handball
- D. Basketball

" सडन डेथ " का संबंध किससे है?

- A. हॉकी
- B. फ़ुटबॉल
- C. हैंडबोल
- D. बास्केटबाल

A. Hockey





The Fulcrum is between the weight and the force

- A. First Class Lever
- B. Second Class Lever
- C. Third Class Lever
- D. None of these

आधार भार और बल के बीच है

- A. प्रथम श्रेणी लीवर
- B. द्वितीय श्रेणी लीवर
- C. तृतीय श्रेणी लीवर
- D. इनमें से कोई नहीं

A. First Class Lever



□ **Classical Age of physical education is known as**

- A. Homeric Period
- B. Sparta Period
- C. Early Athens Period
- D. Later Athens Period

□ **शारीरिक शिक्षा का शास्त्रीय युग कहा जाता है**

- A. होमरिक काल
- B. स्पार्टा काल
- C. प्रारंभिक एथेंस काल
- D. बाद का एथेंस काल

B. Sparta Period



It carries blood from the heart

- A. Arteries
- B. Veins
- C. Capillaries
- D. Lymphatics

यह हृदय से रक्त प्रवाहित करता है

- A. धमनियाँ
- B. नसें
- C. केशिकाएँ
- D. लसीका

A. Arteries



Ishvara Pranidhana is a part of

- A. Yam
- B. Niyam
- C. Asana
- D. Pranayam

ईश्वर प्राणिधान का एक हिस्सा है

- A. यम
- B. नियम
- C. आसन
- D. प्राणायाम

B. Niyam



It is a line about which movement takes

- A. Axis
- B. Plane
- C. Lever
- D. Gravity

यह एक रेखा है जिसके बारे में मूवमेंट होता है

- A. एक्सिस
- B. प्लेन
- C. लीवर
- D. गुरुत्वाकर्षण

B. Plane



Pitcher is associated with which game

- A. Handball
- B. Football
- C. Softball
- D. Basketball

पिचर किस खेल से सम्बंधित है?

- A. हेन्डबॉल
- B. फुटबॉल
- C. सॉफ्टबॉल
- D. बास्केटबॉल

C. Softball





Ability to resist Fatigue is called

- A. Speed
- B. Strength
- C. Endurance
- D. Flexibility

थकान का विरोध करने की क्षमता कहलाती है

- A. गति
- B. शक्ति
- C. सहनशीलता
- D. लचीलापन

C. Endurance



Parts of Lesson Plan are

- A. Assembly and Warming up
- B. Teaching of New Lesson
- C. Skill Practice and Recreation
- D. All of the above

पाठ योजना के भाग हैं

- A. असेंबली और वार्म अप
- B. नये पाठ का शिक्षण
- C. कौशल अभ्यास और मनोरंजन
- D. ऊपर के सभी

D. All of the above



Speed Play is part of

- A. Weight Training
- B. Interval Training
- C. Circuit Training
- D. Fartlek Training

स्पीड प्ले का हिस्सा है

- A. वजन प्रशिक्षण
- B. मध्यांतर प्रशिक्षण
- C. परिपथ प्रशिक्षण
- D. फार्टलेक प्रशिक्षण

Sports & Physical Education

D. Fartlek Training





Ping Pong is called

- A. Judo
- B. Wushu
- C. Table Tennis
- D. Lawn Tennis

पिंग पोंग कहा जाता है

- A. जूडो
- B. वुशु
- C. टेबल टेनिस
- D. लॉन टेनिस

Sports & Physical Education

C. Table Tennis





Athletic care is

- A. Proper clothing and footwear
- B. Protective Equipment
- C. Warming up and Limbering Down
- D. All of the above

एथलेटिक देखभाल है

- A. उचित कपड़े और जूते
- B. सुरक्षा उपकरण
- C. वार्म अप और लिम्बरिंग डाउन
- D. ऊपर के सभी

D. All of the above



Snatch is connected with

- A. Judo
- B. Handball
- C. Wrestling
- D. Weightlifting

स्नैच से जुड़ा है

- A. जूडो
- B. हैंडबॉल
- C. कुश्ती
- D. भारोत्तोलन

Sports & Physical Education

D. Weightlifting





□ Artificial Respiration Methods are

- A. Schaffer's Method
- B. Sylvester's Method
- C. Mouth to Nose Method
- D. Both A and B

□ कृत्रिम श्वसन विधियाँ हैं

- A. शेफ़र विधि
- B. सिल्वेस्टर विधि
- C. मुँह से नाक तक विधि
- D. A और B दोनों

Sports & Physical Education

D. Both A and B





Isotonic Exercises are related to

- A. Speed
- B. Strength
- C. Endurance
- D. Flexibility

आइसोटोनिक व्यायाम किससे संबंधित हैं?

- A. गति
- B. शक्ति
- C. सहनशक्ति
- D. लचीलापन

B. Strength





❑ "Parry" O'Brien is related to which game?

- A. Discus Throw
- B. Javelin Throw
- C. Hammer Throw
- D. Shot Put

❑ "पैरी" ओ'ब्रायन का संबंध किस खेल से है?

- A. डिस्कस थ्रो
- B. भाला फेंक
- C. हैमर थ्रो
- D. गोला फेंक

D. Shot Put



From which state Karnam Malleshwari belongs?

- A. Karnataka
- B. Kerala
- C. Arunachal Pradesh
- D. Andhra Pradesh

कर्णम मल्लेश्वरी किस राज्य से हैं?

- A. कर्नाटक
- B. केरल
- C. अरुणाचल प्रदेश
- D. आंध्र प्रदेश

D. Andhra Pradesh



Deepika Kumari is related to which game?

- A. Badminton
- B. Gymnastic
- C. Lawn Tennis
- D. Archery

दीपिका कुमारी का संबंध किस खेल से है?

- A. बैडमिंटन
- B. व्यायाम
- C. लॉन टेनिस
- D. तीरंदाजी

D. Archery





Main organ of circulatory system is

- A. Kidney
- B. Heart
- C. Lungs
- D. Liver

परिसंचरण तंत्र का मुख्य अंग है

- A. किडनी
- B. हृदय
- C. फेफड़े
- D. यकृत

B. Heart



In which year India organized Asian Games second time?

- A. 1951
- B. 1976
- C. 1982
- D. 2010

भारत ने दूसरी बार एशियाई खेलों का आयोजन किस वर्ष किया?

- A. 1951
- B. 1976
- C. 1982
- D. 2010

C. 1982



What is blood?

- A. Cell
- B. Fluid Tissue
- C. Organ
- D. System

रक्त क्या है?

- A. कोशिका
- B. द्रव ऊतक
- C. अंग
- D. प्रणाली

Sports & Physical Education

B. Fluid Tissue





□ **Newton's second law of motion is called**

- A. Law of Action and Reaction
- B. Law of Inertia
- C. Law of Acceleration
- D. Law of Direction

□ **न्यूटन की गति का दूसरा नियम कहलाता है**

- A. क्रिया और प्रतिक्रिया का नियम
- B. जड़ता का नियम
- C. त्वरण का नियम
- D. दिशा का नियम

C. Law of Acceleration



□ **Best example of Isokinetic exercise is**

- A. Light Rhythmic Exercise
- B. Pressing against a wall
- C. Balance on one foot
- D. Running on tread mill

□ **आइसोकिनेटिक व्यायाम का सर्वोत्तम उदाहरण है**

- A. हल्का लयबद्ध व्यायाम
- B. दीवार के विरुद्ध दबाव डालना
- C. एक पैर पर संतुलन
- D. ट्रेड मिल पर दौड़ना

D. Running on tread mill



It is Muscle Injury

- A. Sprain
- B. Strain
- C. Abrasion
- D. Contusion

यह मांसपेशियों की चोट है.

- A. मोच
- B. तनाव
- C. घिसाव
- D. नील

Sports & Physical Education

B. Strain





□ Inner layer of Heart is called

- A. Endocardium
- B. Myocardium
- C. Epicardium
- D. Pericardium

□ हृदय की भीतरी परत कहलाती है

- A. अंतर्हृदकला
- B. मायोकार्डियम
- C. एपिकार्डियम
- D. पेरीकार्डियम

A. Endocardium



What is the width of a lane in track?

- A. 1.18 m
- B. 1.20 m
- C. 1.22 m
- D. 1.24 m

ट्रैक में एक लेन की चौड़ाई कितनी होती है?

- A. 1.18 मी
- B. 1.20 मी
- C. 1.22 मी
- D. 1.24 मी

C. 1.22 m



Ranga Swami Cup is associated with which game?

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

रंगा स्वामी कप किस खेल से सम्बंधित है?

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

C. Hockey



How many points are given for Lona in Kabaddi game?

- A. 2 points
- B. 3 points
- C. 4 points
- D. 5 points

कबड्डी खेल में लोना के लिए कितने अंक दिए जाते हैं?

- A. 2 अंक
- B. 3 अंक
- C. 4 अंक
- D. 5 अंक

A. 2 points



Mascot of First Asian Games is

- A. Appu
- B. Jantar Mantar
- C. Kutub minar
- D. Lotus Flower

प्रथम एशियाई खेलों का शुभंकर है

- A. अप्पू
- B. जंतर मंतर
- C. कुतुब मीनार
- D. कमल का फूल

A. Appu



□ Psychophysical Unity of Man is

- A. Soul and Mind Development
- B. Body and Heart Development
- C. Mind and Muscles Development
- D. Mind and Body Development

□ मनुष्य की मनोभौतिक एकता है

- A. आत्मा और मन का विकास
- B. शरीर और हृदय का विकास
- C. मन और मांसपेशियों का विकास
- D. मन और शारीरिक विकास

A. Soul and Mind Development



□ In which year Synthetic Track was used first time in athletics?

- A. 1948, London Olympics
- B. 1896, Athens Olympics
- C. 1996, Athens Olympics
- D. 1968, Mexico Olympics

□ एथलेटिक्स में सिंथेटिक ट्रैक का प्रयोग पहली बार किस वर्ष में किया गया था?

- A. 1948, लंदन ओलंपिक
- B. 1896, एथेंस ओलंपिक
- C. 1996, एथेंस ओलंपिक
- D. 1968, मेक्सिको ओलंपिक

D. 1968, Mexico Olympics



□ Study of Functions of Human Body is called

- A. Anatomy
- B. Physiology
- C. Kinesiology
- D. Anthropology

□ मानव शरीर के कार्यों का अध्ययन कहलाता है

- A. शरीर रचना
- B. शरीर क्रिया विज्ञान
- C. काइन्सियोलॉजी
- D. नृविज्ञान

B. Physiology



□ **Methods of endurance development are**

- A. Isometric Exercises
- B. Continuous Training Method
- C. Acceleration Run
- D. Isokinetic Exercises

□ **सहनशक्ति विकास के तरीके हैं**

- A. आइसोमेट्रिक व्यायाम
- B. सतत प्रशिक्षण पद्धति
- C. त्वरण दौड़
- D. आइसोकिनेटिक व्यायाम

B. Continuous Training Method



Offside rule is related to which game

- A. Hockey
- B. Basketball
- C. Handball
- D. Football

ऑफसाइड नियम किस खेल से संबंधित है?

- A. हॉकी
- B. बास्केटबाल
- C. हैंडबॉल
- D. फुटबॉल

D. Football



Posture is an Index of

- A. Character
- B. Health
- C. Personality
- D. Fitness

आसन का एक सूचकांक है

- A. चरित्र
- B. स्वास्थ्य
- C. व्यक्तित्व
- D. स्वास्थ्य

Sports & Physical Education

C. Personality





Misconceptions of Physical Education are

- A. Body – Building
- B. Physical Training
- C. Discipline
- D. All of these

शारीरिक शिक्षा की भ्रांतियाँ हैं

- A. शरीर – निर्माण
- B. शारीरिक प्रशिक्षण
- C. अनुशासन
- D. इन सब

D. All of these



Social aspect of physical education include _____ type of institutions.

- A. Schools and colleges
- B. Sports Institutions
- C. Society and all institutions
- D. Family

शारीरिक शिक्षा के सामाजिक पहलू में _____ प्रकार के संस्थान शामिल हैं।

- A. स्कूल और कॉलेज
- B. खेल संस्थान
- C. समाज और सभी संस्थाएँ
- D. परिवार

C. Society and all institutions



□ The main part of central nervous system are

- A. Sensory nerves and sense organs
- B. Brain and Sensory nerves
- C. Brain and sense organ
- D. Brain and Spinal Cord

□ केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र का मुख्य भाग है

- A. संवेदी तंत्रिकाएँ और ज्ञानेन्द्रियाँ
- B. मस्तिष्क और संवेदी तंत्रिकाएँ
- C. मस्तिष्क और इंद्रिय
- D. मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी

D. Brain and Spinal Cord



Which organ is not a part of excretory system of human body

- A. Heart
- B. Skin
- C. Kidney
- D. Lungs

कौन सा अंग मानव शरीर के उत्सर्जन तंत्र का हिस्सा नहीं है?

- A. हृदय
- B. त्वचा
- C. किडनी
- D. फेफड़े

A. Heart



How many poses are there in Surya Namaskar?

- A. 9
- B. 10
- C. 11
- D. 12

सूर्य नमस्कार में कितने आसन होते हैं?

- A. 9
- B. 10
- C. 11
- D. 12

D. 12



Pericardium is the _____

- A. Outermost layer of heart
- B. Inner layer of heart
- C. Middle layer of heart
- D. Separation of upper and lower chambers

पेरीकार्डियम _____ है

- A. हृदय की सबसे बाहरी परत
- B. हृदय की भीतरी परत
- C. हृदय की मध्य परत
- D. ऊपरी और निचले कक्षों का पृथक्करण

A. Outermost layer of heart



Nephrons are _____.

- A. Sweat Glands
- B. Cells
- C. Filtering units of kidney
- D. Storage units of urine

नेफ्रॉन _____ हैं।

- A. पसीने की ग्रंथियों
- B. कोशिकाएँ
- C. गुर्दे की फ़िल्टरिंग इकाइयाँ
- D. मूत्र की भंडारण इकाइयाँ

Sports & Physical Education

C. Filtering units of kidney



Which among these is not a method to improve flexibility?

- A. Ballistic
- B. Static Stretching
- C. PNF
- D. Fartlek

इनमें से कौन सा लचीलापन सुधारने का तरीका नहीं है?

- A. बैलिस्टिक
- B. स्टेटिक स्ट्रेचिंग
- C. पीएनएफ
- D. फार्टलेक

d. Fartlek



Withdrawing hand from a hot surface is an example of

- A. Reflex Action
- B. Reciprocal Innervation
- C. Motor Reflex
- D. Natural Reflex

गर्म सतह से हाथ खींचना इसका उदाहरण है

- A. प्रतिवर्ती क्रिया
- B. पारस्परिक संरक्षण
- C. मोटर रिफ्लेक्स
- D. प्राकृतिक प्रतिवर्त

A. Reflex Action



Outdoor recreation game provides

- A. Break for boring routine
- B. Rejuvenation
- C. Restore Energy
- D. All of the above

आउटडोर मनोरंजन खेल प्रदान करता है

- A. उबाऊ दिनचर्या के लिए ब्रेक
- B. कायाकल्प
- C. ऊर्जा बहाल करें
- D. ऊपर के सभी

D. All of the above



Messages or impulse enter the neuron through

- A. Axon
- B. Cell Body
- C. Dendrites
- D. Axon Terminals

संदेश या आवेग न्यूरॉन के माध्यम से प्रवेश करते हैं

- A. एक्सोन
- B. कोशिका - पिण्ड
- C. डेन्ड्राइट
- D. एक्सॉन टर्मिनल्स

C. Dendrites



□ What is abduction movement?

- A. Body part moves away from midline of body
- B. Move around midline of body
- C. Body part moves away from midline of body
- D. Angular Movements of Joints

□ अभडक्शन मूवमेंट क्या है?

- A. शरीर का भाग शरीर की मध्य रेखा से दूर चला जाता है
- B. शरीर की मध्य रेखा के चारों ओर घूमें
- C. शरीर का भाग शरीर की मध्य रेखा से दूर चला जाता है
- D. जोड़ों की कोणीय गति

A. Body part moves away from midline of body



□ The ministry of education started assessing the fitness through

- A. Standard Physical Efficiency Test
- B. National Physical Efficiency Drive
- C. National Physical Efficiency Test
- D. Standard Physical Efficiency Drive

□ शिक्षा मंत्रालय ने फिटनेस का आकलन शुरू किया

- A. मानक शारीरिक दक्षता परीक्षण
- B. राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता अभियान
- C. राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता परीक्षा
- D. मानक शारीरिक दक्षता ड्राइव

B. National Physical Efficiency Drive



Bagnall Wild Tournament is a type of

- A. Challenge Tournament
- B. Round Robin Tournament
- C. Combination Tournament
- D. Knockout Tournament

बैगनाॅल वाइल्ड टूर्नामेंट एक प्रकार का है

- A. चैलेंज टूर्नामेंट
- B. राउंड रीबिन टूर्नामेंट
- C. संयोजन प्रतियोगिता
- D. नॉकआउट टूर्नामेंट

D. Knockout Tournament



Elimination tournaments are

- A. Challenge Tournament
- B. Round Robin Tournament
- C. Combination Tournament
- D. Knockout Tournament

एलिमिनेशन टूर्नामेंट हैं

- A. चैलेंज टूर्नामेंट
- B. राउंड रॉबिन टूर्नामेंट
- C. कॉम्बिनेशन टूर्नामेंट
- D. नॉकआउट टूर्नामेंट

Sports & Physical Education

D. Knockout Tournament



Thank You for Watching



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education

Sports & Physical Education

