

### **Welcome to Our Channel**

### **Sports & Physical Education**





**Sports and Physical Education** 



thakuranjna99



**Sports and Physical Education** 









### ☐ Sudden death is related to

- A. Hockey
- B. Football

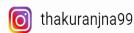
- □ " सडन डेथ " का संबंध किससे हैं?

  . हॉकी

  - B. फ़ुटबॉल C. हेन्ड्बोल
  - D. बास्केटबाल











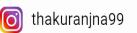
### ☐ The Fulcrum is between the weight and the force

- A. First Class Lever
- B. Second Class Lever

## □ आधार भार और बल के बीच है। Physical Education

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

A. First Class Lever







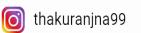
- ☐ Classical Age of physical education is known as
- A. Homeric Period
- B. Sparta Period

- □ शारीरिक शिक्षा का शास्त्रीय युग कहा जाता है

  . होमरिक काल

  - B. स्पार्टी काल
  - C. प्रारंभिक एथेंस काल
  - D. बाद का एथेंस काल

**B. Sparta Period** 







### ☐ It carries blood from the heart

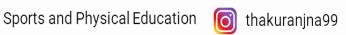
- A. Arteries
- B. Veins

# □ यह हृदय से रक्त प्रवाहित करता है ७ धमिनयाँ

- B. नसें
- C. केशिकाएँ
- D. लसीका











### ☐ Ishvara Pranidhana is a part of

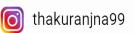
- A. Yam
- B. Niyam

# **□ ईश्वर प्राणिधान का एक हिस्सा है** Physical Education Sports

- B. नियम
- C. आसन
- D. प्राणायाम











- ☐ It is a line about which movement takes
- A. Axis
- B. Plane

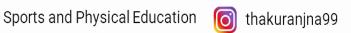
- □ यह एक रेखा है जिसके बारे में मूवमेंट होता है

  . एक्सिस

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

**B.** Plane









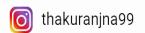
- ☐ Pitcher is associated with which game
- A. Handball
- B. Football

- □ पिचर किस खेल से सम्बंधित है?

  . हेन्डबोल

  - B. फुटबॉल्
  - C. सॉफ्टबॉल
  - D. बास्केटबॉल









### □ Ability to resist Fatigue is called

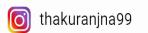
- A. Speed
- B. Strength

# □ थकान का विरोध करने की क्षमता कहलाती है गति

- B. शक्ति
- C. सहनशीलता
- D. लचीलापन

C. Endurance









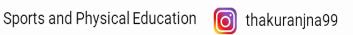
### □ Parts of Lesson Plan are

- A. Assembly and Warming up
- B. Teaching of New Lesson

- त. असेंबली और वार्म अप 3. नये पाठ का शिक्षण कोशन C. कौशल अभ्यास और मनोरंजन
  - D. ऊपर के सभी

D. All of the above









### ☐ Speed Play is part of

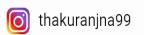
- A. Weight Training
- B. Interval Training
- C. Circuit Training
- D. Fartlek Training

### Sports & Physical Education □ स्पीड प्ले का हिस्सा है

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

D. Fartlek Training









### □ Ping Pong is called

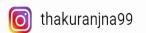
- A. Judo
- B. Wushu
- C. Table Tennis
- D. Lawn Tennis

### Sports & Physical Education □ पिंग पोंग कहा जाता है

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

C. Table Tennis









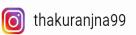
### ☐ Athletic care is

- A. Proper clothing and footwear
- B. Protective Equipment
- **. अं दखभाल है**A. उचित कपड़े और जूते

  3. सुरक्षा उपक्रण
  वार्म अंग

- B. सुरक्षा उपकरण C. वार्म अप और लिम्बरिंग डाउन
- D. ऊपर के सभी

D. All of the above







### ☐ Snatch is connected with

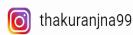
- A. Judo
- B. Handball
- C. Wrestling
- D. Weightlifting

### □ स्नैच से जुड़ा है

- A. जूडोB. हैंडबॉलC. कुश्तीD. भारोत्तोलन

Sports & Physical Education

D. Weightlifting







### ☐ Artificial Respiration Methods are

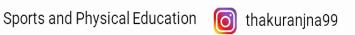
- A. Schaffer's Method
- B. Sylvester's Method
- Sports & Physical Education C. Mouth to Nose Method
- D. Both A and B

### □ कृत्रिम श्वसन विधियाँ हैं।

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

D. Both A and B









- ☐ Isotonic Exercises are related to
- A. Speed
- B. Strength

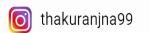
- □ आइसोटोनिक व्यायाम किससे संबंधित हैं?

  गिति

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

**B. Strength** 









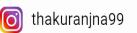
- "Parry" O'Brien is related to which game?
- A. Discus Throw
- B. Javelin Throw

- □ "पैरी" ओ'ब्रायन का संबंध किस खेल से है? डिस्कस थ्रो

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

D. Shot Put







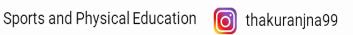


- ☐ From which state Karnam Malleshwari belongs?
- A. Karnataka
- B. Kerala

- □ कर्णम मल्लेश्वरी किस राज्य से हैं? Physical Education Sports हैं? Physical Education Sports हैं?

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

D. Andhra Pradesh







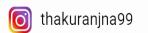
- Deepika Kumari is related to which game?
- A. Badminton
- B. Gymnastic

- □ दीपिका कुमारी का संबंध किस खेल से है?
  . बैडमिंटन

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











- ☐ Main organ of circulatory system is
- A. Kidney
- B. Heart

- □ परिसंचरण तंत्र का मुख्य अंग है. Physical Education

  . किडनी

  - B. हृदय

  - D. यकृत











- ☐ In which year India organized Asian Games second time?
- A. 1951
- B. 1976

- □ भारत ने दूसरी बार एशियाई खेलों का आयोजन किस वर्ष किया?
  - A. 1951
  - B. 1976
  - C. 1982
  - D. 2010

C. 1982







### ■ What is blood?

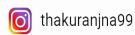
- A. Cell
- B. Fluid Tissue
- C. Organ
- D. System

### □ रक्त क्या है?

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



**B. Fluid Tissue** 







### ■ Newton's second law of motion is called

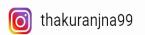
- A. Law of Action and Reaction
- B. Law of Inertia

# □ न्यूटन की गति का दूसरा नियम कहलाता है क्रिया और प्रतिक्रिया

- 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

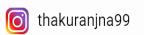
- □ आइसोकिनेटिक व्यायाम का सर्वोत्तम उदाहरण है

  हल्का लयबद्ध व्यायाम

  - B. दीवार के विरुद्ध दबाव डालना
- C. एक पैर पर संतुलन D. ट्रेड मिल पर दौडना

D. Running on tread mill









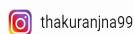
### ☐ It is Muscle Injury

- A. Sprain
- B. Strain

# □ यह मांसपेशियों की चोट है. Sports & Physical Education Sports & Physical Education

- B. तनाव
- C. घिसाव
- D. नील

B. Strain







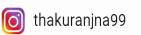
### □ Inner layer of Heart is called

- A. Endocardium
- B. Myocardium

## □ हृदय की भीतरी परत कहलाती है Physical Education

- A. अंत्हेदकुला
- B. मायोंकार्डियम
- C. एपिकार्डियम
- D. पेरीकार्डियम

A. Endocardium







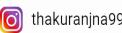
### ☐ What is the width of a lane in track?

- A. 1.18 m
- B. 1.20 m

# □ ट्रैक में एक लेन की चौड़ाई कितनी होती है? . 1.18 मी

- B. 1.20 मी
- C. 1.22 मी
- D. 1.24 却









- Ranga Swami Cup is associated with which game?
- A. Volleyball
- B. Football

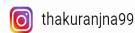
- □ रंगा स्वामी कप किस खेल से सम्बंधित है?

  . वालीबाल

  - B. फुटबॉल C. हॉकी

  - D. बास्केटबाल









- ☐ How many points are given for Lona in Kabaddi game?
- A. 2 points
- B. 3 points

- □ **कबड्डी खेल में लोना के लिए कितने अंक दिए जाते हैं?**. 2 अंक
  3 अंक

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

A. 2 points









### ■ Mascot of First Asian Games is

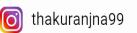
- A. Appu
- B. Jantar Mantar

# □ प्रथम एशियाई खेलों का शुभंकर है अप्यू

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











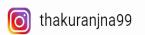
### **Psychophysical Unity of Man is**

- A. Soul and Mind Development
- B. Body and Heart Development

## □ मनुष्य की मनोभौतिक एकता है आवग भै

- 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?

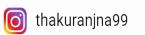
- A. 1948, London Olympics
- B. 1896, Athens Olympics
- C. 1996, Athens Olympics

### 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









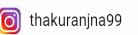
- ☐ Study of Functions of Human Body is called
- A. Anatomy
- B. Physiology

- □ मानव शरीर के कार्यों का अध्ययन कहलाता है शरीर रचना

  - B. शरीर क्रिया विज्ञान
  - C. काइन्सियोलॉजी

**B. Physiology** 









### ■ Methods of endurance development are

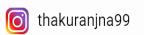
- A. Isometric Exercises
- B. Continuous Training Method

## □ सहनशक्ति विकास के तरीके हैं। Physical Education

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

**B. Continuous Training Method** 









- ☐ Offside rule is related to which game
- A. Hockey
- B. Basketball

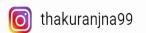
- □ ऑफसाइड नियम किस खेल से संबंधित है?

  . हॉक्ी

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

D. Football









### ☐ Posture is an Index of

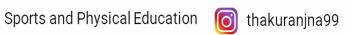
- A. Character
- B. Health

# □ आसन का एक सूचकांक है Sports & Physical Education Sports & Physical Education

- B. स्वास्थ्य
- C. व्यक्तित्व
- D. स्वास्थ्य











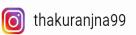
## ■ Misconceptions of Physical Education are

- A. Body Building
- B. Physical Training

# 

- B. शारीरिक प्रशिक्षण
- C. अनुशासन
- D. इन सब

D. All of these



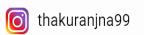




- type of institutions. Social aspect of physical education include \_\_\_\_
- A. Schools and colleges
- **B.** Sports Institutions

- □ शारीरिक शिक्षा के सामाजिक पहलू में \_\_\_\_ रे स्कूल और करें 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

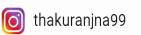
- A. Sensory nerves and sense organs
- B. Brain and Sensory nerves

## □ केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र का मुख्य भाग हैं संवेटी वं

- A. संवेदी तंत्रिकाएँ और ज्ञानेन्द्रियाँ B. मस्तिष्क और संवेदी तंत्रिकाएँ
- C. मस्तिष्क और इंद्रिय
- D. मस्तिष्क और रींढ़ की हड़ी

D. Brain and Spinal Cord





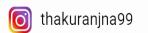




- Which organ is not a part of excretory system of human body
- A. Heart
- B. Skin

- C. KidneyD. Lungs□ कौन सा अंग मानव शरीर के उत्सर्जन तंत्र का हिस्सा नहीं है?
- A. हृदय
- B. लचा
- C. किडनी









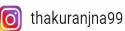
☐ How many poses are there in Surya Namaskar?

- A. 9
- B. 10

□ सूर्य नमस्कार में कितने आसन होते हैं?
. 9

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









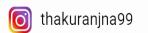
- ☐ Pericardium is the
- A. Outermost layer of heart
- B. Inner layer of heart
- C. Middle layer of heart
- D. Separation of upper and lower chambers

- □ 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





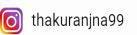




- □ Nephrons are
- A. Sweat Glands
- B. Cells
- Sports & Physical Education C. Filtering units of kidney
- D. Storage units of urine
- □ नेफ्रॉन
- A. पसीने की ग्रंथियों
- B. कोशिकाएँ
- C. गुर्दे की फ़िल्टरिंग इकाइयाँ D. मूत्र की भंडारण इकाइयाँ

C. Filtering units of kidney





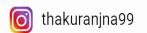




- Which among these is not a method to improve flexibility?
- A. Ballistic
- B. Static Stretching

- C. PNF
   D. Fartlek
   □ इनमें से कौन सा लचीलापन सुधारने का तरीका नहीं है?
- A. बैलिस्टिक

d. Fartlek







- Withdrawing hand from a hot surface is an example of
- A. Reflex Action
- B. Reciprocal Innervation

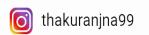
- □ गर्म सतह से हाथ खींचना इसका उदाहरण है

  प्रतिवर्ती क्रिया

  - B. पारस्परिक संरक्षण
  - C. मोटर रिफ्लेक्स
  - D. प्राकृतिक प्रतिवर्त

A. Reflex Action









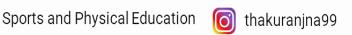
## Outdoor recreation game provides

- A. Break for boring routine
- B. Rejuvenation

## □ आउटडोर मनोरंजन खेल प्रदान करता है . उबाऊ दिननार्ग के

- 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

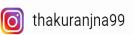
- □ संदेश या आवेग न्यूरॉन के माध्यम से प्रवेश करते हैं

  एक्सोन
  कोकिन

  - 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

- े अभडक्शन मूवमेंट क्या है?

  □ अभडक्शन मूवमेंट क्या है?

  A. शरीर का भाग शरीर की मध्य रेखा से दूर चला जाता है

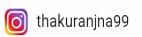
  B. शरीर की मध्य रेखा के चारों ओर घूमें

  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

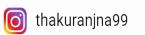
- ा शिक्षा मंत्रालय ने फिटनेस का आकलन शुरू किया

  मानक शारीरिक दक्षता मिक्न

  - 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

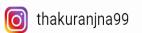
- A. Challenge Tournament
- B. Round Robin Tournament

## □ **बैगनॉल वाइल्ड टूर्नामेंट एक प्रकार का है**. चैलेंज ट्रनीमेंट

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

D. Knockout Tournament









### Elimination tournaments are

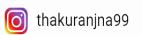
- A. Challenge Tournament
- B. Round Robin Tournament
- Sports & Physical Education C. Combination Tournament
- D. Knockout Tournament

## □ एलिमिनेशन टूर्नामेंट हैं

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

D. Knockout Tournament









## Thank You for Watching



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



thakuranjna99



**Sports and Physical Education** 



