



Welcome to Our Channel

Sports & Physical Education



Sports & Physical
Education

Sports & Physical Education



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education





Which of the following are recognized as psychosocial issues that teens deal with during their adolescent years?

- A. Establishing an identity
- B. Establishing autonomy
- C. Establishing intimacy
- D. All of the above

निम्नलिखित में से किसे मनोसामाजिक मुद्दों के रूप में पहचाना जाता है जिनका सामना किशोर अपनी किशोरावस्था के दौरान करते हैं?

- A. एक पहचान स्थापित करना
- B. स्वायत्तता की स्थापना
- C. घनिष्ठता स्थापित करना
- D. ऊपर के सभी

D. All of the above



The criteria that need to be met to diagnose hepatitis infection are

- A. Route of infection
- B. A reservoir
- C. Route of entry
- D. All of the above

हेपेटाइटिस संक्रमण का निदान करने के लिए जिन मानदंडों को पूरा करने की आवश्यकता है वे हैं

- A. संक्रमण का मार्ग
- B. संग्रह
- C. प्रवेश का मार्ग
- D. ऊपर के सभी

D. All of the above



Malaria prevention and control activities are

- A. Epidemic forecasting and prevention and early detection and control monitoring
- B. Selective vector control
- C. Early diagnosis and prompt treatment
- D. All of the above

मलेरिया की रोकथाम एवं नियंत्रण गतिविधियाँ हैं

- A. महामारी का पूर्वानुमान और रोकथाम तथा शीघ्र पता लगाना और नियंत्रण निगरानी
- B. चयनात्मक वेक्टर नियंत्रण
- C. शीघ्र निदान और शीघ्र उपचार
- D. ऊपर के सभी

D. All of the above



Which of the following is not a major problems, which adolescents face?

- A. Problems of aggressive behavior
- B. Typical aggression
- C. Problems related to sex
- D. Lack of stability and adjustment

निम्नलिखित में से कौन सी प्रमुख समस्या नहीं है जिसका सामना किशोर करते हैं?

- A. आक्रामक व्यवहार की समस्या
- B. विशिष्ट आक्रामकता
- C. सेक्स से जुड़ी समस्याएं
- D. स्थिरता और समायोजन का अभाव

C. Problem related to sex



Which of the following does not fall under the characteristics of a family?

- A. Family is a societal concern
- B. Family is a group through which descent or ancestry can be traced
- C. Family is a most basic and important group in primary socialization of an individual
- D. Family is the most important group in any individual's life.

निम्नलिखित में से कौन सा परिवार की विशेषताओं के अंतर्गत नहीं आता है?

- परिवार एक सामाजिक चिंता है
- परिवार एक ऐसा समूह है जिसके माध्यम से वंश या वंशावली का पता लगाया जा सकता है
- किसी व्यक्ति के प्राथमिक समाजीकरण में परिवार सबसे बुनियादी और महत्वपूर्ण समूह है
- किसी भी व्यक्ति के जीवन में परिवार सबसे महत्वपूर्ण समूह है।

A. Family is a societal concern





Indian team participation in the Olympic games is controlled by

- A. OCA
- B. AAFI
- C. IOC
- D. IOA

ओलम्पिक खेलों में भारतीय टीम की भागीदारी किसके द्वारा नियंत्रित होती है?

- A. ओसीए
- B. एएएफआई
- C. आईओसी
- D. आईओए

D. IOA



IOA formed in the year

- A. 1928
- B. 1925
- C. 1926
- D. 1927

A. किस वर्ष IOA का गठन हुआ?

- B. 1928
- C. 1925
- D. 1926
- E. 1927

Sports & Physical Education

D. 1927





❑ “Physical education is a fundamental right to every citizen” is included in

- A. UNESCO Charter
- B. WHO Charter
- C. SNIPES Charter
- D. HRD Ministry Charter

❑ "शारीरिक शिक्षा प्रत्येक नागरिक का मौलिक अधिकार है" शामिल है

- A. यूनेस्को चार्टर
- B. डब्ल्यूएचओ चार्टर
- C. स्निप्स चार्टर
- D. मानव संसाधन विकास मंत्रालय चार्टर

A. UNESCO Charter



□ Heart rate is defined as

- A. Number of heart contractions per minute
- B. Quantity of blood pumped away by heart in one minute
- C. Number of systolic contraction per minute
- D. Number of diastolic contractions per minute

□ हृदय गति को इस प्रकार परिभाषित किया गया है

- A. प्रति मिनट हृदय संकुचन की संख्या
- B. एक मिनट में हृदय द्वारा पंप किये गये रक्त की मात्रा
- C. प्रति मिनट सिस्टोलिक संकुचन की संख्या
- D. प्रति मिनट डायस्टोलिक संकुचन की संख्या

A. Number of heart contractions per minute





Rickets is associated with

- A. Abrasion
- B. Knock Knees
- C. Pigeon Chest
- D. Oedema

रिकेट्स का संबंध है

- A. घर्षण
- B. नाँक नि
- C. पिजन चेस्ट
- D. ओडिमा

Sports & Physical Education

B. Knock Knees





To stop bleeding, the quickest and most effective way is

- A. Tourniquet
- B. Direct pressure on the wound
- C. Cryotherapy
- D. Hydrotherapy

रक्तस्राव रोकने का सबसे तेज़ और प्रभावी तरीका है

- A. टूर्निकेट
- B. घाव पर सीधा दबाव
- C. क्रायोथैरेपी
- D. जल चिकित्सा

B. Direct pressure on the wound



In human body the largest muscle is

- A. Pectoralis Major
- B. Trapezius
- C. Gluteus Maximus
- D. Soleus

मानव शरीर में सबसे बड़ी मांसपेशी है

- A. पेक्टोरलिस मेजर
- B. ट्रैपेज़ियस
- C. ग्लूटस मेक्सीमस
- D. सोलियस

C. Gluteus Maximus



In muscle fibers, the proteins present is

- A. Myosin
- B. Actin
- C. Both A and B
- D. None of the above

मांसपेशीय तंतुओं में प्रोटीन मौजूद होता है

- A. मायोसिन
- B. एक्टिन
- C. A और B दोनों
- D. इनमे से कोई भी नहीं

C. Both A and B





While playing football type of energy used

- A. Muscular Energy
- B. Kinetic Energy
- C. Electrical Energy
- D. Thermal Energy

फुटबॉल खेलते समय किस प्रकार की ऊर्जा का उपयोग किया जाता है?

- A. मांसपेशियों की ऊर्जा
- B. गतिज ऊर्जा
- C. विद्युतीय ऊर्जा
- D. थर्मल ऊर्जा

B. Kinetic Energy



Depression is characterized by more extreme feelings of hopelessness, sadness, isolation, worry, withdrawal and worthlessness that lasts for

- A. Two weeks or more
- B. Two days
- C. One week and more
- D. One month

अवसाद की विशेषता निराशा, उदासी, अलगाव, चिंता, वापसी और बेकार की अधिक चरम भावनाएं हैं जो लंबे समय तक बनी रहती हैं

- A. दो सप्ताह या उससे अधिक
- B. दो दिन
- C. एक सप्ताह और अधिक
- D. एक माह

A. Two weeks or more



Parents can prevent their children from using drugs by

- A. Talking to them about drugs
- B. Open communication
- C. Role modeling
- D. All of the above

माता-पिता अपने बच्चों को नशीली दवाओं के सेवन से रोक सकते हैं

- A. उनसे ड्रग्स के बारे में बात कर रहे हैं
- B. खुली बातचीत
- C. आदर्श
- D. ऊपर के सभी

D. All of the above



Children acquire skills at the very early stage of their life if the _____ are responsive and understanding

- A. Teachers
- B. Parents
- C. Relatives
- D. Friends

यदि _____ उत्तरदायी और समझदार हैं तो बच्चे अपने जीवन के शुरुआती चरण में ही कौशल हासिल कर लेते हैं

- A. अध्यापक
- B. अभिभावक
- C. रिश्तेदार
- D. दोस्त

B. Parents



- Permissive parenting is a parenting style in which a child's freedom and their autonomy are valued and parents tend to rely mostly on
- A. Understanding and thinking
 - B. Reasoning and explanation
 - C. Experiencing and enjoying
 - D. None of the above
- परमिसिव पेरेंटिंग एक पेरेंटिंग शैली है जिसमें बच्चे की स्वतंत्रता और उनकी स्वायत्तता को महत्व दिया जाता है और माता-पिता ज्यादातर इस पर भरोसा करते हैं
- A. समझना और सोचना
 - B. तर्क और स्पष्टीकरण
 - C. अनुभव करना और आनंद लेना
 - D. इनमें से कोई भी नहीं

B. Reasoning and explanation



The role of parents in the child's development process consistently evolves but what contributes without change is the fact that, parents are the child's

- A. Friends
- B. Learning Models
- C. First Teachers
- D. Listeners

बच्चे की विकास प्रक्रिया में माता-पिता की भूमिका लगातार विकसित होती रहती है, लेकिन जो बात बिना किसी बदलाव के योगदान देती है, वह यह है कि माता-पिता ही बच्चे के

- A. दोस्त
- B. शिक्षण मॉडल
- C. प्रथम शिक्षक
- D. श्रोता

B. Learning Models



Which of the following is not an important aspect in prenatal care among women

- A. It reduces the risk of pregnancy complications
- B. It reduces the fetus's and infant's risk for complications
- C. It keeps women motivated
- D. It helps to ensure the medications women take are safe.

महिलाओं में प्रसव पूर्व देखभाल में निम्नलिखित में से कौन सा एक महत्वपूर्ण पहलू नहीं है?

- A. यह गर्भावस्था संबंधी जटिलताओं के जोखिम को कम करता है
- B. यह भ्रूण और शिशु की जटिलताओं के जोखिम को कम करता है
- C. यह महिलाओं को प्रेरित रखता है
- D. इससे यह सुनिश्चित करने में मदद मिलती है कि महिलाएं जो दवाएं लेती हैं वे सुरक्षित हैं।

C. It keeps women motivated



Which of the following are types of families?

- A. Nuclear Family
- B. Extended Family
- C. Both A and B
- D. None of the above

निम्नलिखित में से कौन-से परिवार के प्रकार हैं?

- A. एकल परिवार
- B. विस्तृत परिवार
- C. A और B दोनों
- D. इनमे से कोई भी नहीं

C. Both A and B



“Family is the biological social unit composed of husband, wife and children” is defined by

- A. Robert Bierstedt
- B. MF Nimkoff
- C. Eliot and Merill
- D. Maclver

"परिवार पति, पत्नी और बच्चों से बनी एक जैविक सामाजिक इकाई है" इसे परिभाषित किया गया है

- A. रॉबर्ट बियरस्टेड
- B. एमएफ निमकॉफ
- C. एलियट और मेरिल
- D. मैकलेवर

C. Eliot and Merill



Which type of motivation is not applicable to young children?

- A. Achievement motivation
- B. Intrinsic Motivation
- C. Extrinsic Motivation
- D. None of the above

किस प्रकार की प्रेरणा छोटे बच्चों पर लागू नहीं होती?

- A. उपलब्धि की प्रेरणा
- B. मूलभूत प्रेरणा
- C. बाहरी प्रेरणा
- D. इनमे से कोई भी नहीं

B. Intrinsic Motivation



□ In sports person the cause of frustration is

- A. Natural outcome of competitive of sports
- B. Result of own performance
- C. Normally due to mismatched level of aspiration and ability
- D. Result of good performance

□ खिलाड़ी में निराशा का कारण होता है

- A. खेलों की प्रतिस्पर्धा का स्वाभाविक परिणाम
- B. खुद के प्रदर्शन का नतीजा
- C. आम तौर पर आकांक्षा और क्षमता के बेमेल स्तर के कारण
- D. अच्छे प्रदर्शन का नतीजा

C. Normally due to mismatched level of aspiration and ability



The behavior of a person is influenced during adolescence by

- A. Society
- B. Family
- C. Peer group
- D. School

किशोरावस्था के दौरान व्यक्ति का व्यवहार प्रभावित होता है

- A. समाज
- B. परिवार
- C. सहकर्मी समूह
- D. विद्यालय

C. Peer Group





_____ is defined as most appropriate physical education curriculum

- A. Prescribed course of subjects for study
- B. Division of the subject for study
- C. Putting educational philosophy into action
- D. None of the above

_____ को सबसे उपयुक्त शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम के रूप में परिभाषित किया गया है

- A. अध्ययन के लिए विषयों का निर्धारित पाठ्यक्रम
- B. अध्ययन हेतु विषय का विभाजन
- C. शैक्षिक दर्शन को क्रियान्वित करना
- D. इनमे से कोई भी नहीं

C. Putting educational philosophy into action



Which of the following was the first to facilitate the introduction of modern physical education in schools?

- A. National Policy of Education
- B. National Fitness Corps
- C. The Plan of Physical Education and Recreation
- D. NCERT Syllabus

निम्नलिखित में से कौन स्कूलों में आधुनिक शारीरिक शिक्षा की शुरुआत की सुविधा प्रदान करने वाला पहला था?

- A. राष्ट्रीय शिक्षा नीति
- B. राष्ट्रीय स्वास्थ्य कोर
- C. शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन की योजना
- D. एनसीईआरटी पाठ्यक्रम



Which was the first institute in India to propagate the cause of indigenous physical education?

- A. Punjab Govt College of Physical Education, Patiala
- B. YMCA Madras
- C. LNCPE Gwalior
- D. Hanuman Vyayam Prasarak Mandal, Amravati

स्वदेशी शारीरिक शिक्षा का प्रचार करने वाला भारत का पहला संस्थान कौन सा था?

- A. पंजाब गवर्नमेंट कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन, पटियाला
- B. वाईएमसीए मद्रास
- C. एलएनसीपीई ग्वालियर
- D. हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडल, अमरावती

D. Hanuman Vyayam Prasarak Mandal, Amravati





□ Storage of ATP is

- A. Liver
- B. Muscle
- C. Gall bladder
- D. Pancreas

□ एटीपी का भंडारण है

- A. यकृत
- B. मांसपेशियाँ
- C. पित्ताशय की थैली
- D. अग्न्याशय

Sports & Physical Education

B. Muscle





- The family is not just a simple set of individuals engaging in their activities, it is a
- A. Simple social transformation
 - B. Society based quality
 - C. Complex social formation
 - D. All of the above
- परिवार केवल अपनी गतिविधियों में संलग्न व्यक्तियों का एक साधारण समूह नहीं है, यह एक है
- A. सरल सामाजिक परिवर्तन
 - B. समाज आधारित गुणवत्ता
 - C. जटिल सामाजिक गठन
 - D. ऊपर के सभी

C. Complex social formation



Which of the following is not a dimension of personality?

- A. Physical Dimension
- B. Mental Dimension
- C. Psychological Dimension
- D. Social Domain

निम्नलिखित में से कौन सा व्यक्तित्व का आयाम नहीं है?

- A. भौतिक आयाम
- B. मानसिक आयाम
- C. मनोवैज्ञानिक आयाम
- D. सामाजिक डोमेन

C. Psychological Dimension



Practice makes man perfect closely associates with which of the following law of learning?

- A. Law of Frequency
- B. Law of Readiness
- C. Law of Effect
- D. All of the above

अभ्यास मनुष्य को पूर्ण बनाता है सीखने के निम्नलिखित में से किस नियम से निकटता से जुड़ा है?

- A. आवृत्ति का नियम
- B. तत्परता का नियम
- C. प्रभाव का नियम
- D. ऊपर के सभी

A. Law of Frequency



Which of the following is not a theory of motivation?

- A. Instinct Theory
- B. Drive Theory
- C. Motive Theory
- D. Incentive Theory

निम्नलिखित में से कौन सा प्रेरणा का सिद्धांत नहीं है?

- वृत्ति सिद्धांत
- ड्राइव सिद्धांत
- उद्देश्य सिद्धांत
- प्रोत्साहन सिद्धांत

C. Motive Theory



❑ The human personality is the end result of combination

- A. Knowledge and experience
- B. Nature and nurture
- C. Personality and behavior
- D. Aim and objective

❑ मानव व्यक्तित्व संयोजन का अंतिम परिणाम है

- A. ज्ञान और अनुभव
- B. प्रकृति और पोषण
- C. व्यक्तित्व एवं व्यवहार
- D. लक्ष्य और उद्देश्य

B. Nature and Nurture



□ Sports ethics is focused on equity in sport which is an expression of

- A. Human Excellence
- B. Human Potential
- C. Human Behavior
- D. Human Relations

□ खेल नैतिकता खेल में समानता पर केंद्रित है जो कि इसकी अभिव्यक्ति है

- A. मानवीय उत्कृष्टता
- B. मानव क्षमता
- C. मानव आचरण
- D. मानवीय संबंध

A. Human Excellence



_____ is also called as hairline fracture

- A. Impacted Fracture
- B. Stress Fracture
- C. Torus
- D. Greenstick Fracture

_____ को हेयरलाइन फ्रैक्चर भी कहा जाता है

- A. प्रभावित फ्रैक्चर
- B. स्ट्रेस फ्रैक्चर
- C. टोरस
- D. ग्रीनस्टिक फ्रैक्चर

B. Stress Fracture



In an average adult, the stroke volume is

- A. 90 ml
- B. 70 ml
- C. 80 ml
- D. 85 ml

एक औसत वयस्क में, स्ट्रोक की मात्रा होती है

- A. 90 मि.ली
- B. 70 मि.ली
- C. 80 मि.ली
- D. 85 मि.ली

B. 70 ml



Fuel used by the body while doing the exercise of severe intensity is

- A. Less Carbohydrates
- B. Carbohydrates
- C. Carbohydrates and fat equality
- D. None of the above

व्यायाम करते समय शरीर द्वारा तीव्र तीव्रता का ईंधन उपयोग किया जाता है

- A. कम कार्बोहाइड्रेट
- B. कार्बोहाइड्रेट
- C. कार्बोहाइड्रेट और वसा समानता
- D. इनमे से कोई भी नहीं

B. Carbohydrates



Minerals which keep brain, nails and hair health is

- A. Calcium
- B. Potassium
- C. Sulphur
- D. Phosphorus

जो खनिज मस्तिष्क, नाखून और बालों को स्वस्थ रखते हैं

- A. कैल्शियम
- B. पोटैशियम
- C. गंधक
- D. फास्फोरस

C. Sulphur



For complete treatment of the sports injuries one should depend upon

- A. Corrective exercise therapy only
- B. Physiotherapy only
- C. Both the above
- D. None of the above

खेल की चोटों के पूर्ण उपचार के लिए किसी पर निर्भर रहना चाहिए

- A. केवल सुधारात्मक व्यायाम चिकित्सा
- B. केवल फिजियोथेरेपी
- C. उपरोक्त दोनों
- D. इनमे से कोई भी नहीं

C. Both the above



Which of the following is not a source of protein?

- A. Milk
- B. Eggs
- C. Oil
- D. Meat

निम्नलिखित में से कौन सा प्रोटीन का स्रोत नहीं है?

- A. दूध
- B. अंडे
- C. तेल
- D. मांस

C. Oil



Circuit training is an effective method for developing

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

सर्किट प्रशिक्षण विकास के लिए एक प्रभावी तरीका है

- A. क्षमता
- B. रफ़्तार
- C. लचीलापन
- D. शक्ति सहनशक्ति

D. Strength Endurance



To take penalty stroke in hockey, any skill can be used except

- A. Hit
- B. Push
- C. Flick
- D. Scoop

हॉकी में पेनल्टी स्ट्रोक लेने के लिए इसके अलावा किसी भी कौशल का उपयोग किया जा सकता है

- A. हिट
- B. धक्कापुश
- C. फ्लिक
- D. स्कूप

A. Hit



Which of the following is best measure of variability?

- A. Mean Deviation
- B. Range
- C. Standard Deviation
- D. None of the above

निम्नलिखित में से कौन सा परिवर्तनशीलता का सर्वोत्तम माप है?

- A. माध्य विचलन
- B. रेंज
- C. मानक विचलन
- D. इनमे से कोई भी नहीं

C. Standard Deviation



Instrument which measures lungs capacity is

- A. Sphygmomanometer
- B. Anemometer
- C. Wet Spirometer
- D. Galvanometer

फेफड़ों की क्षमता मापने वाला उपकरण है

- A. रक्तदाबमापी
- B. एनीमोमीटर
- C. वेट स्पाइरोमीटर
- D. गैल्वेनोमीटर

C. Wet Spirometer



A tread mill is used for measuring

- A. Force
- B. Speed
- C. Power
- D. Work Done in Running

मापने के लिए ट्रेडमिल का उपयोग किया जाता है

- A. बल
- B. रफ़्तार
- C. शक्ति
- D. दौड़ने में किया गया कार्य

D. Work Done in Running



Individuals, Government bodies, Sports Organizations are responsible for observance of

- A. Sports Monitoring
- B. Sports Ethics
- C. Sports Development
- D. None of the above

व्यक्ति, सरकारी निकाय, खेल संगठन इसके पालन के लिए जिम्मेदार हैं

- A. खेल निगरानी
- B. खेल नैतिकता
- C. खेल विकास
- D. इनमे से कोई भी नहीं

C. Sports Development



Which of the following psychological factors are not affecting sports performance?

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

निम्नलिखित में से कौन सा मनोवैज्ञानिक कारक खेल प्रदर्शन को प्रभावित नहीं कर रहा है?

- A. तनाव
- B. चिंता
- C. आक्रमण
- D. एकजुटता

D. Cohesion





The term Reinforcement is roughly synonymous with the term

- A. Reward
- B. Award
- C. Gain
- D. Drive

सुदृढीकरण शब्द मोटे तौर पर इस शब्द का पर्याय है

- A. रिवॉर्ड
- B. पुरस्कार
- C. पाना
- D. ड्राइव

A. Reward



Much of the motor skill learning takes place during

- A. Childhood
- B. Infancy
- C. Adolescence
- D. Competition

अधिकांश मोटर कौशल सीखना इसी दौरान होता है

- A. बचपन
- B. शैशवावस्था
- C. किशोरावस्था
- D. प्रतियोगिता

A. Childhood



Thank You for Watching



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education

Sports & Physical Education

