

Welcome to Our Channel

Sports & Physical Education





Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education





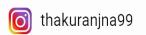




- Dhyana means
- A. Union
- B. Breath Control
- C. A pose
- D. Meditation
- Sports & Physical Education □ ध्यान का अर्थ है
- A. मिलन
- B. श्वास पर नियंत्रण
- C. एक मुद्रा D. मैडिटेशन

D. Meditation









☐ In cricket how many player are there in a team?

- A. 15
- B. 16

□ क्रिकेट में एक टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं?

. 15

- B. 16
- C. 17
- D. 11







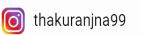


- Which fracture generally does not occur in sports activity?
- A. Multiple Fracture
- B. Hairline Fracture

- C. Green Stick Fracture
 D. Compound Fracture
 □ कौन सा फ्रैक्चर आम तौर पर खेल गतिविधि में नहीं होता है?
- A. मल्टीपल फ्रैक्चर
- B. हेयरलाइन फ्रैक्चर
- C. ग्रीन स्टिक फ्रैक्चर
- D. मिश्रित अस्थिभंग

A. Multiple Fracture









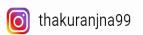
■ Match the following

- a. Fat Soluble Vitamin/
- b. Water Soluble Vitamin
- c. Deficiency of vitamin B12
- d. Deficiency of vitamin K Sports & Physical Educat
- A. a-ii, b-iv, c-i, d-iii
- B. A-ii, b-iv, c-iii, d-i
- C. a-iv, b-ii, c-i, d-iii
- D. a-iv, b-ii, c-iii, d-i

- i. Excessive Bleeding
- ii. Vitamin A, D, E. K
- iii. Anemia
- iv. Vitamin B1, B2, B12 and C

B. A-ii, b-iv, c-iii, d-i









- Thread like bundles that bind bones to muscles are called
- A. Tendon
- B. Ligament

- C. Extensor
 D. Abductor
 □ धागे जैसे बंडल जो हिड्डियों को मांसपेशियों से बांधते हैं, _____ कहलाते हैं।
- A. कंडरा
- B. स्नायुबंधन
- C. एक्सटेंसर
- D. एब्डक्टर

A. Tendon

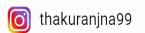






- Water pills is another name of
- A. Amphetamines
- B. Anabolic Steroids
- C. Diuretics
- D. None of the above
- कुरदूसरा नाम है। □ पानी की गोलियाँ
- A. एम्फेटामाइन्स
- B. उपचय स्टेरॉयड्स
- C. डिउरेट्टीक
- D. इनमें से कोई भी नहीं

C. Diuretics







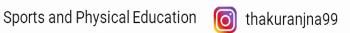
When was Tara Chand committee made for reform of Secondary Education

- A. 1947
- B. 1948

C. 1949 D. 1950 □ माध्यमिक शिक्षा में सुधार के लिए तारा चंद समिति कब बनाई गई?

- A. 1947
- B. 1948
- C. 1949
- D. 1950

B. 1948





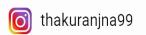


- The major field of health science include which of the following areas?
- A. First aid
- B. Women health

- C. Health care services for society
 D. Prevention of Diseases
 □ स्वास्थ्य विज्ञान के प्रमुख क्षेत्र में निम्नलिखित में से कौन सा क्षेत्र शामिल है?
- A. प्राथमिक चिकित्सा
- B. महिला स्वास्थ्य
- C. समाज के लिए स्वास्थ्य देखभाल सेवाएँ
- D. रोगों की रोकथाम

D. Prevention of Diseases







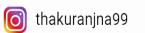


- □ Food enters into stomach through contraction and relaxation of rings of muscles called
- A. Glottis

- C. Pyloric Sphincter
 D. Duodenum
 भोजन पेट में मांसपेशियों के छल्लों के संकुचन और विश्राम के माध्यम से प्रवेश करता है जिसे कहा जाता है
 - A. ग्लोटिस
 - B. कार्डिक स्फिंक्टर
 - C. पाइलोरिक स्फिंक्टर
 - D. ग्रहणी

B. Cardiac Sphincter









- Which of the following disease is not a communicable disease?
- A. Typhoid
- B. Chicken pox

- □ निम्नलिखित में से कौन सा रोग संक्रामक रोग नहीं है?

 टाइफाइड
 चिकन गरें

 - B. चिकन पॉक्स
 - C. एचआईवी एड्स
 - D. उच्च रक्तचाप

D. Hypertension









- ☐ The displacement is
- A. The longest path covered.
- B. The shortest path covered.
- C. The shortest path between starting point and finishing point. Sports & Physical Educa
- D. None of the above
- □ विस्थापन_
- A. सबसे लंबा रास्ता तय किया गया.
- B. सबसे छोटा रास्ता तय किया गया.
- C. प्रारंभिक बिंदु और समापन बिंदु के बीच सबसे छोटा रास्ता। D. इनमें से कोई भी नहीं

C. The shortest path between starting point and finishing point









- ☐ How many "yamas" are in Yoga?
- A. 8
- B. 6

- □ योग में कितने यम होते हैं?

 Sports & Physical Education

 Sports & Physical Education

 - B. 6
 - C. 4
 - D. 5











What is the main function of micronutrient?

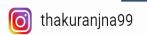
- A. To maintain body weight
- B. To fight against infection and prevent disease

च **सूक्ष्म पोषक तत्व का मुख्य कार्य क्या है?**. शरीर का तज्जा

- A. शरीर का वजन बनाए रखने के लिए B. संक्रमण से लड़ने और बीमारी को रोकने के लिए C. शरीर का तापमान बनाए रखने के लिए
- D. शरीर का विकास बढाने के लिए

B. To fight against infection and prevent disease









- □ Neti kriya can be done
- A. Early in the morning
- B. Empty Stomach
- C. Both A and B
- D. None of the above
- _की जा सकती है। □ नेति क्रिया
- A. प्रातः काल
- B. खाली पेट
- C. A और B दोनों
- D. इनमे से कोई भी नहीं

C. Both A and B









- Which among the following improves agility?
- A. Shuttle Run
- B. Stretching Exercise

- □ निम्नलिखित में से कौन चपलता में सुधार करता है?

 शटल रन

 स्मेलिंग

 - B. स्ट्रेचिंग व्यायाम C. खड़े-खड़े दौड़ना
 - D. मध्यांतर प्रशिक्षण

A. Shuttle Run







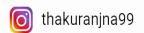


- □ An example of a first class lever is
- A. Pulley
- B. Bicycle

- □ प्रथम श्रेणी लीवर का एक उदाहरण है। Sports sports = 100 to 100

 - B. साइकिल
 - C. कैंची
 - D. पेंच

C. Scissors



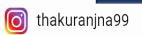




- ☐ Muscle pull mostly occur in condition.
- A. At rest
- B. Overused
- C. Used Improperly
- D. Overstretched due to lack of rest and warm up
- मांसपेशियों में खिंचाव अधिकृतर
 स्थिति में होता है।
- A. आराम पर
- B. अति प्रयोग
- C. अनुचित तरीके से उपयोग किया गया D. आराम और वार्मअप की कमी के कारण अत्यधिक खिंचाव

D. Overstretched due to lack of rest and warm up





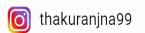




- The word yoga is derived from languages.
- A. Hindi
- B. Sanskrit
- C. Tamil
- D. English
- भाषाओं से लिया गया है। □ योग शब्द

- C. तमिल
- D. अंग्रेज़ी

B. Sanskrit





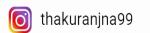


- MAKA trophy was instituted in which of the following years?
- A. 1951
- B. 1957

- C. 1972
 D. 1961
 □ MAKA ट्रॉफी की स्थापना निम्नलिखित में से किस वर्ष में की गई थी?
- A. 1951
- B. 1957
- C. 1972
- D. 1961

B. 1957









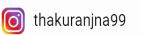
■ When did Maharaja Bhupinder Singh take over as president of Indian **Olympic Association?**

- A. 1925

- B. 1926
 C. 1927
 D. 1928
 □ महाराजा भूपिंदर सिंह ने भारतीय ओलंपिक संघ के अध्यक्ष का पद कब संभाला?
- A. 1925
- B. 1926
- C. 1927
- D. 1928

D. 1928







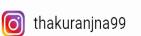


- \square Vitamin B₂ is also known as-
- A. Biotin
- B. Pyridoxine

- □ विटामिन बी2 को इस नाम से भी जाना जाता है
 . बायोटिन

 - B. पाइरिडोक्सिन C. पैंटोथैनिक एसिड D. राइबोफ्लेविन









- ☐ League cum knockout is a part of which tournament?
- A. Knock Out
- B. Round Robin

- □ लीग-कम-नॉकआउट किस टूर्नामेंट का हिस्सा है?

 . नॉक आउट

 - B. राउंड रोबिन
 - C. संयोजन
 - D. सांत्वना

C. Combination









☐ In bye, the team is given

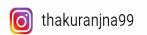
- A. Exemption from playing a match in first round
- B. Extra point in each round

□ बाई में टीम को दिया जाता है & Physical Education

- A. पहले राउंड में मैच खेलने से छूट B. प्रत्येक राउंड में अतिरिक्त अंक

- C. मैच में राउंड चुनने का विकल्प D. प्रत्येक दूसरे राउंड में कोई मैच नहीं

A. Exemption from playing a match in first round







- ☐ Stroking of skin is practiced in
- A. Friction
- B. Petrissage

- □ त्वचा को सहलाने का अभ्यास <u>श्राप्त</u> में किया जाता है।

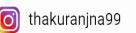
 _ घर्षण

 पेट्रीसेज

 - C. एफ्लराज

C. Effleurage







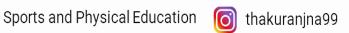


- Which of the following is richest source of protein?
- A. Egg
- B. Soya Bean

- C. Pulses
 D. Rice
 े निम्नलिखित में से कौन सा प्रोटीन का सबसे समृद्ध स्रोत है?
- A. अंडा
- B. सोया बीन
- C. दालें
- D. चावल

B. Soya bean





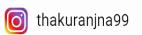




- What is the main function of muscular system?
- A. Movements of human body
- B. Sending message to different parts of body

- □ पेशीय तंत्र का मुख्य कार्य क्या है? Physical Education
 - A. मानव शरीर की गतिविधियाँ
 - B. शरीर के विभिन्न भागों को संदेश भेजना
- C. वसा और कार्बीहाइड्रेट का भंडारण D. संक्रमण से लड़ना

A. Movement of human body







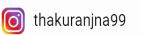
- What was the name of Commonwealth Games in 1930 to 1950?
- A. British Commonwealth Games
- B. British Empire Games

- □ 1930 से 1950 तक राष्ट्रमंडल खेलों का क्या नाम था?

 . ब्रिटिश राष्ट्रमंडल खेल खिटिक राष्ट्रमंडल खेल
- A. ब्रिटिश राष्ट्रमंडल खेल B. ब्रिटिश साम्राज्य खेल
- C. ब्रिटिश खेल
- D. एम्पायर कॉमनवेल्थ गेम्स

B. British Empire Games









☐ How many types of lawn tennis court are there?

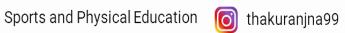
- A. 4
- B. 5

□ लॉन टेनिस कोर्ट कितने प्रकार के होते हैं?

. 4

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









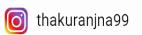
- ☐ Effect of massage on muscles
- A. Improve size and strength
- B. Increase Stiffness

- □ मांसपेशियों पर मालिश का प्रभाव ____
- A. आकार और ताकत में सुधार करें B. कठोरता बढ़ाएँ

- C. गतिविधियों को सीमित करता है D. मांसपेशियों की टोन कम हो जाती है

A. Improve size and strength









Displacement of a bone means

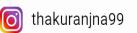
- A. Fracture
- B. Dislocation
- C. Sprain
- D. None of these

Sports & Physical Education 🗆 हड्डी का विस्थापन मतलब

- A. भंग
- B. अव्यवस्था
- C. मोच
- D. इनमें से कोई नहीं

B. Dislocation





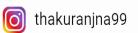




- What is the fulcrum in the lever?
- A. Bone
- B. Fixed Point
- C. Load of resistance
- D. Concerned Muscle
- Sports & Physical Education □ लीवर में आधार क्या है?

- A. हड्डी B. नियत बिन्दु C. प्रतिरोध का भार
- D. संबंधित मांसपेशी

B. Fixed Point



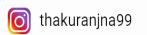




- Name the fracture which includes curved or sloped pattern?
- A. Spiral
- B. Stress

- C. Transverse
 D. Oblique
 □ उस फ्रैक्चर का नाम बताएं जिसमें घुमावदार या ढलान वाला पैटर्न शामिल है?
- A. सर्पिल
- B. तनाव
- C. अनुप्रस्थ
- D. तिरछा

D. Oblique







- Which of the following Asana can be performed after eating food?
- A. Bhujangasana
- B. Sarvangasana

- C. Chakrasana
 D. Vajrasana

 u खाना खाने के बाद निम्नलिखित में से कौन सा आसन किया जा सकता है?
- A. भुजगासन
- B. सर्वांगासन
- C. चक्रासन
- D. वज्रासन

D. Vajrasana







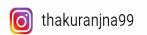


- What is main purpose of sports psychology?
- A. To enhance sports and athletic performance
- B. To motivate the sports persons

- े खेल मनोविज्ञान का मुख्य उद्देश्य क्या है?
 . खेल और एशलें
- A. खेल और एथलेटिक प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए B. खिलाड़ियों को प्रेरित करना
- C. तनाव और चिंता को कम करने के लिए
- D. खेल प्रतिभागिता को बढ़ाना

A. To enhance sports and athletic performance









- The mutual action of agonist and antagonist to cause the movement is called
- A. Reflex Action

- C. Motor Reflex

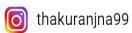
 D. Natural Reflex

 □ मूवमेंट को प्रेरित करने के लिए एगोनिस्ट और प्रतिपक्षी की पारस्परिक क्रिया को

 _____ कहा जाता है।
 - A. प्रतिवर्ती क्रिया
 - B. पारस्परिक संरक्षण
 - C. मोटर रिफ्लेक्स
 - D. प्राकृतिक प्रतिवर्त

B. Reciprocal Innervation









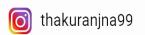
The human body is made up of which structure?

- A. Cell, Tissue
- B. Bone, Organ, Cell

ा मानव शरीर किस संरचना से बना है? कोशिका

- A. कोशिका, ऊतक
- B. हड्डी, अंग, कोशिका C. रक्त वाहिका, कोशिका और प्रणाली D. कोशिकाएँ, ऊतक, अंग और तंत्र

D. Cells, tissues, organ and system







- What is the length of hockey ground?
- A. 100 m
- B. 100 Yards

- □ हॉकी मैदान की लम्बाई कितनी होती है?

 . 100 मी

 - B. 110 गज
 - C. 110 मी
 - D. 90 गज

B. 100 Yards







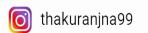
- ☐ Which of the following is not a part of Ashtanga Yoga?
- A. Dhyana
- B. Pratyahara

- C. Pranayama
 D. Shhatkarma

 ☐ निम्नलिखित में से कौन सा अष्टांग योग का हिस्सा नहीं है?
- A. ध्यान
- B. प्रत्याहार
- C. प्राणायाम
- D. षट्कर्म

D. Shhatkarma







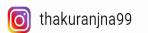


- The oxygenated blood is carried to the body by which part?
- A. Arteries
- B. Veins

- C. Lungs
 D. Capillaries

 अॉक्सीजनयुक्त रक्त शरीर में किस भाग द्वारा पहुँचाया जाता है?
- A. धमनियाँ
- B. नसें
- C. फेफडे

A. Arteries







- Where does the actual gas exchange occur in respiratory system?
- A. Nose
- B. Wind Pipe

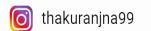
- □ श्वसन तंत्र में वास्तविक गैस विनिमय कहाँ होता है?

 नाक
 सांस्र की

 - B. सांस की नली
 - C. फेफडे

D. Alveoli





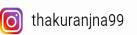




- Pranayama means
- A. Cleansing of respiration
- B. Controlling of vital force Sports & Physical Education
- C. Breathing Exercises
- D. Respiratory Exercises
- □ प्राणायाम का अर्थ है
- A. श्वसन की शुद्धि
- B. प्राणशक्ति का नियंत्रण
- C. साँस लेने के व्यायाम
- D. श्वसन व्यायाम

B. Controlling of vital force







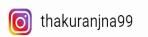


- Why warming up is essential before doing physical activity?
- A. It improves overall sports performance
- B. It improves speed
- C. It saves energy of the sports persons
- C. It saves energy of the sports persons
 D. It is a compulsory activity

 ा शारीरिक गतिविधि करने से पहले वार्मअप करना क्यों आवश्यक है?
- A. यह समग्र खेल प्रदर्शन में सुधार करता है
 B. इससे गति में सुधार होता है
 C. इससे खिलाड़ियों की ऊर्जा की बचत होती है
 D. यह एक अनिवार्य गतिविधि है

A. It improves overall sports performance









- ☐ Giving prize money to sports person is a _____ type of inspiration.
- A. Internal
- B. External

- □ खिलाड़ी को पुरस्कार राशि देना <u>Physical Education</u> प्रकार की प्रेरणा है। . आंतरिक बाहरी

 - C. सामाजिक
 - D. स्वयं

B. External





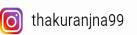




- When the left ventricle contracts it pours the blood into
- A. Pulmonary Artery
- B. Pulmonary Vein

- C. Superior Vena Cava
 D. Aorta
 □ जब बायां वेंट्रिकल सिकुड़ता है तो यह रक्त को _____ में डालता है।
- A. फेफडे के धमनी
- B. फेफड़ें की नस
- C. सुपीरियर वेना कावा
- D. मॅहाधमनी









How many total numbers of officials are required for a Kho – Kho match?

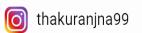
- A. 4

B. 5
 C. 6
 D. 7
 □ खो-खो मैच के लिए कुल कितने अधिकारियों की आवश्यकता होती है?

- A. 4
- B. 5
- C. 6
- D. 7











- Who is the youngest recipient of Rajiv Gandhi Khel Ratna Award?
- A. Abhinav Bindra
- B. Virat Kohli

- C. Viswanathan Anand
 D. Kapil Dev

 ा राजीव गांधी खेल रत पुरस्कार पाने वाले सबसे कम उम्र के प्राप्तकर्ता कौन हैं?
- A. अभिनव बिंद्रा
- B. विराट कोहली
- C. विश्वनाथन आनंद
- D. कपिल देव

A. Abhinav Bindra









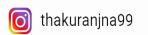
- Importance of physical education in modern era has increased because
- A. Many people have sedentary lifestyle
- B. Globalization

- C. Number of sports events have increased
 D. Lack of medical facilities

 ा आधुनिक युग में शारीरिक शिक्षा का महत्व बढ़ गया है क्योंकि
- A. बहुत से लोगों की जीवनशैली गतिहीन होती है
- B. भूमंडलीकरण C. खेल आयोजनों की संख्या बढ़ी है D. चिकित्सा सुविधाओं का अभाव

A. Many people have sedentary lifestyle







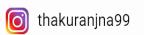


- Flight or fight system of the body is related to
- A. Autonomic Nervous System
- B. Peripheral Nervous System

- □ शरीर की उड़ान या लड़ाई प्रणाली चे जंडिं रितांन के स्वतंत्र की
- A. स्वतंत्र तंत्रिका प्रणाली
- B. परिधीय तंत्रिका तंत्र
- C. तंत्रिका तंत्र
- D. सहान्भृति तंत्रिका तंत्र

D. Sympathetic Nervous System









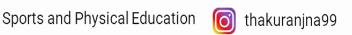
- What are the major characteristics of growth?
- A. It is irreversible
- B. It is lifelong

- □ विकास की प्रमुख विशेषताएँ क्या हैं?

 . यह अपरिवर्तनीय है
- A. यह अपरिवर्तनीय है B. यह आजीवन है
- C. यह प्रकृति में मात्रात्मक है D. इसे देखा नहीं जा सकता

C. It is quantitative in nature





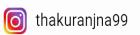




- □ Duration of massage depends on
- A. Size of area to be treated
- B. Age
- C. Type of muscle
- D. All of the above
- पर निर्भर करती है। 'कार □ मालिश की अवधि
- A. उपचारित किये जाने वाले क्षेत्र का आकार
- B. आयु
- C. मांसंपेशी का प्रकार
- D. ऊपर के सभी

D. All of the above









Thank You for Watching



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



thakuranjna99



Sports and Physical Education



