



Welcome to Our Channel

Sports & Physical Education



Sports & Physical
Education



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education



Physical Education

which vitamin helps in blood clotting in our body?
कौन सा विटामिन हमारे शरीर में रक्त के थक्के जमने में मदद करता है?

- (A) Vitamin A
- (B) Vitamin K
- (C) Vitamin E
- (D) Vitamin D

Sports & Physical Education

(B) Vitamin K



Physical Education

❑ Which system of the body is involved in motor learning ?
मोटर लर्निंग में शरीर की कौन सी प्रणाली शामिल है?

- (A) Skeleton (कंकाल)
- (B) Respiratory (श्वसन)
- (C) Neuro-muscular (तंत्रिका पेशी)
- (D) Digestive system (पाचन तंत्र)

(C) Neuro-muscular



Physical Education

❑ What does the Olympic motto **Citius, Altius, Fortius-
Communiter** mean?
ओलंपिक आदर्श वाक्य सिटियस, अल्टियस, फोर्टियस का क्या अर्थ है?

- (A) Character, Attitude, Fortitude
- (B) Faster, Higher, Deeper
- (C) Faster, Higher, Stronger-Together
- (D) Bigger, Stronger, Taller

(C) Faster, Higher, Stronger-Together



Physical Education

❑ Which division of the nervous system initiates a response known as fight or flight ?

तंत्रिका तंत्र का कौन सा विभाजन एक प्रतिक्रिया की शुरुआत करता है जिसे लड़ाई या उड़ान के रूप में जाना जाता है?

- (A) The sympathetic nervous system (व्यवस्थित तंत्रिका तंत्र)
- (B) The parasympathetic nervous system (पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र)
- (C) The somatic nervous system (दैहिक तंत्रिका तंत्र)
- (D) None of the above (इनमें से कोई भी नहीं)

(A) The sympathetic nervous system



Physical Education

The distance of penalty spot from the goal post in hockey is -
हाँकी में गोल पोस्ट से पेनल्टी स्पॉट की दूरी होती है

- (A) 9 yards
- (B) 8 yards
- (C) 7 yards
- (D) None of these

Sports & Physical Education

(C) 7 yards





Physical Education

In single knockout 9 teams tournament, how many byes are there ?

सिंगल नाँकआउट 9 टीमों के टूर्नामेंट में कितने बाई होते हैं?

- (A) 3
- (B) 4
- (C) 7
- (D) 5

(C) 7





Physical Education

❑ Rangaswami Cup is associated with which game ?
रंगास्वामी कप का संबंध किस खेल से है ?

- (A) Hockey
- (B) Football
- (C) Volley Ball
- (D) Kho-Kho

(A) Hockey

Sports & Physical Education



Physical Education



□ Muscle of heart is known as:-
हृदय की पेशी कहलाती है

- (A) Striated (धारीदार)
- (B) Cardiac (हृद् पेशी)
- (C) Voluntary (स्वैच्छिक)
- (D) Non-straited (गैर- धारीदार)

(B) Cardiac

Sports & Physical Education



Physical Education

Which of following is an important function of spinal cord ?
निम्नलिखित में से कौन मेरुरज्जु का एक महत्वपूर्ण कार्य है?

- (A) Pumping of Blood (रक्त का पम्पिंग)
- (B) Transferring substance (पदार्थ स्थानांतरित करना)
- (C) Control respiration (नियंत्रण श्वसन)
- (D) Control reflex actions (प्रतिवर्त क्रियाओं को नियंत्रित करें)

(D) Control reflex action





Physical Education

The classification of body types as Endomorphs, Mesomorphs and Ectomorph are given by-
एंडोमोर्फ, मेसोमोर्फ और एक्टोमोर्फ के रूप में शरीर के प्रकारों का वर्गीकरण किसके द्वारा दिया गया है

- (A) Kretchmer (क्रेचमेर)
- (B) Sheldon (शेल्डन)
- (C) Plato (प्लेटो)
- (D) Aristotle (अरस्तू)

(B) Sheldon



Physical Education

The majority of absorption of digested nutrients occur in the-
पचने वाले पोषक तत्वों का अधिकांश अवशोषण होता है-

- (A) Stomach (पेट)
- (B) Ileum (इलियम)
- (C) Jejunum (जेजुनम)
- (D) Cecum (सीकम)

(C) Jejunum

Physical Education

Which of the following maintain the water balance of the body?
निम्नलिखित में से कौन शरीर के जल संतुलन को बनाए रखता है?

- (A) Heart (हृदय)
- (B) Kidney (वृक्क)
- (C) Liver (यकृत)
- (D) Lungs (फेफड़े)

(B) Kidney



Physical Education

Davis Cup is associated with-
डेविस कप संबंधित है-

- (A) Football
- (B) Baseball
- (C) Hockey
- (D) Lawn Tennis

(D) Lawn Tennis

Sports & Physical Education





Physical Education

Modern Olympic Games were started in -
आधुनिक ओलम्पिक खेलों की शुरुआत में हुई थी?

- (A) 1886
- (B) 1896
- (C) 1916
- (D) 1906

Sports & Physical Education

(B) 1896





Physical Education

- The weight of lever in human is near about:
मानव में लीवर का भार लगभग होता है:

- (A) 2.5 kg
- (B) 1.5 kg
- (C) 3.5 kg
- (D) 0.5 kg

(B) 1.5 Kg





Physical Education

- Standard 400 metres track consist of _____ lanes.
मानक 400 मीटर ट्रैक में _____ लेन होती है।

- (A) 6
- (B) 8
- (C) 10
- (D) 7

(B) 8





Physical Education

- **Rajeev Gandhi Khel Ratna Award for sportsmen was instituted by the government during ?**

खिलाड़ियों के लिए राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार सरकार द्वारा किस दौरान स्थापित किया गया था?

- (A) 1990-91
- (B) 1994-95
- (C) 1991-92
- (D) 1989-90

(C) 1991-92

Sports & Physical Education





Physical Education

- How many events are in Decathlon ?
डेकाथलॉन में कितनी प्रतिस्पर्धा होती हैं?

- (A) 8
- (B) 9
- (C) 10
- (D) 7

(C) 10

Sports & Physical Education



Physical Education



“Physical Education is the sum of whole education that deals with big muscles activities and their related response.” Who gives the above said definition ?

- (A) J.F. Williams
- (B) Aristotle
- (C) J.B. Nash
- (D) H.C. Buck

"शारीरिक शिक्षा पूरी शिक्षा का योग है जो बड़ी मांसपेशियों की गतिविधियों और उनकी संबंधित प्रतिक्रिया से संबंधित है।" उपर्युक्त परिभाषा कौन देता है?

- (ए) जे.एफ. विलियम्स
- (बी) अरस्तु
- (सी) जेबी नैश
- (डी) एच. सी. बक

(C) J.B. Nash

Physical Education

□ The endocrine glands secrete-
अंतःस्रावी ग्रंथियां स्रावित करती हैं-

- (A) Sebum (सेबम)
- (B) Sweat (पसीना)
- (C) Melamine (मेलामाइन)
- (D) Hormones (हार्मोन)

(D) Hormones





Physical Education

□ Lovlina Borgohain, Who won the boxing bronze medal in Tokyo Olympic, is from which state?
टोक्यो ओलंपिक में बॉक्सिंग कांस्य पदक जीतने वाली लवलीना बोगोहैन किस राज्य से हैं?

- (A) Sikkim
- (B) Assam
- (C) Odisha
- (D) Mizoram

(B) Assam

Sports & Physical Education



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Physical Education

To which body part of human being the deformity of Lordosis relates ?

लॉर्डोसिस की विकृति मानव के शरीर के किस अंग से संबंधित है ?

- (A) Leg (पैर)
- (B) Neck (गर्दन)
- (C) Lumber region (लम्बर क्षेत्र)
- (D) Shoulder (कंधा)

(B) Lumber Region



Physical Education

❑ Surya Namaskar is the best yogic exercise/asana. Which of the following statements related to it is true ?

सूर्य नमस्कार सर्वोत्तम योगाभ्यास/आसन है। इससे संबंधित निम्नलिखित में से कौन सा कथन सत्य है?

- (A) It is performed in front of Surya Dev. (यह सूर्य देव के समक्ष किया जाता है।)
- (B) It is just a Namaskar to Surya Dev. (यह सूर्य देव को नमस्कार मात्र है।)
- (C) In it, 12 asana are performed in a rhythm (इसमें एक लय में 12 आसन किए जाते हैं)
- (D) All of these (ये सभी)

(C) In it , 12 asana are performed in a rhythm

Physical Education

The distance of take off board from the landing area in long jump is:
लंबी कूद में लैंडिंग क्षेत्र से टेक ऑफ बोर्ड की दूरी है:

- (A) 1.5 metres
- (B) 1 metre
- (C) 3 metres
- (D) None of these

Sports & Physical Education

(B) 1m

Physical Education

In which year, was the Olympic flag raised for the first time ?
ओलंपिक ध्वज पहली बार किस वर्ष में फहराया गया था?

- (A) 1928
- (B) 1920
- (C) 1924
- (D) 1932

Sports & Physical Education

(B) 1920



Physical Education

□ The full form of YMCA is :-
वायएमसीए का पूर्ण रूप है:-

- (A) Young Men's Chartered Academy (यंग मेन्स चार्टर्ड अकादमी)
- (B) Young Men's Christian Association (यंग मेन्स क्रिश्चियन एसोसिएशन)
- (C) Young Men's Christian Academy (यंग मेन्स क्रिश्चियन एकेडमी)
- (D) None of these (इनमें से कोई नहीं)

(B) Young Man's Christian Association





Physical Education

□ Udan Pari is known as:-
उड़न परी के रूप में जाना जाता है-

- (A) Dutee Chand
- (B) P.T. Usha
- (C) Hima Das
- (D) Kamaljeet Sandhu

(B) P.T Usha



Physical Education

❑ What is aerobic activity ?
एरोबिक गतिविधि क्या है?

- (A) Activity without oxygen (ऑक्सीजन रहित गतिविधि)
- (B) Activity with oxygen (ऑक्सीजन के साथ गतिविधि)
- (C) Both (A) & (B) (दोनों (ए) और (बी))
- (D) None of these (इनमें से कोई नहीं)

(B) Activity with Oxygen



Physical Education

How high are the hurdles for women in 400 metres ?
400 मीटर में महिलाओं के लिए बाधाएँ कितनी ऊँची होती हैं?

- (A) 0.914 metre
- (B) 0.762 metre
- (C) 0.840 metre
- (D) None of these

(B) 0.762 metre

Sports & Physical Education



Physical Education

□ Standard weight of discus for men & women is:
पुरुषों और महिलाओं के लिए डिस्कस का मानक वजन है:

- (A) 2 kg & 1 kg
- (B) 2 kg & 1.5 kg
- (C) 1.75 kg & 1.50 kg
- (D) None of these (इनमें से कोई नहीं)

(A) 2kg & 1 kg

Physical Education

□ Rope skipping, running, stair climbing, swimming, bicycling and cross country are types of exercises.
रस्सी कूदना, दौड़ना, सीढ़ियाँ चढ़ना, तैरना, साइकिल चलाना और क्रॉस कंट्री
..... व्यायाम के प्रकार हैं।

- A. Calisthenics / कैलिस्थेनिक्स
- B. Rhythmic / लयबद्ध
- C. Aerobic / एरोबिक
- D. Anaerobic / अवायवीय

(C) Aerobic



Physical Education

□ During adolescence, the behavior of a person is influenced by:
किशोरावस्था में व्यक्ति का व्यवहार निम्न से प्रभावित होता है :

- A. Family / परिवार
- B. Peer Group / साथियों के समूह
- C. School / स्कूल
- D. Society / समाज

(B) Peer Group

Sports & Physical Education



Physical Education

□ What is chronological age?

कालानुक्रमिक आयु क्या है?

- A. Age in years, months and days / वर्षों, महीनों और दिनों में आयु
- B. Indicated by bones and dentition / हड्डियों और दांतों द्वारा संकेतित
- C. Determined by sign of puberty / युवावस्था के संकेत द्वारा निर्धारित
- D. Determined by use of intelligence test / बुद्धि परीक्षण के उपयोग द्वारा निर्धारित

(A) Age in years, months and days





Physical Education

□ “Hydrotherapy” is given using:
"हाइड्रोथेरेपी" का उपयोग करके दिया जाता है:

- A. Ice / बर्फ
- B. Water / पानी
- C. Wax / वैक्स
- D. Heat / गर्मी

(B) Water

Sports & Physical Education



Physical Education

□ The main function of WBC is to:

WBC का मुख्य कार्य है :

- A. Transport substances / परिवहन पदार्थ
- B. Remove dead cells / मृत कोशिकाओं को हटाना
- C. Increase blood circulation / रक्त परिसंचरण में वृद्धि
- D. Fight against infection / संक्रमण से बचाव

(D) Fight against infection

Physical Education

□ Which of the following is not a fat soluble vitamin?

निम्नलिखित में से कौन वसा में घुलनशील विटामिन नहीं है?

- A. Vitamin A / विटामिन ए
- B. Vitamin C / विटामिन सी
- C. Vitamin D / विटामिन डी
- D. Vitamin E / विटामिन ई

(B) Vitamin C



Physical Education

□ Who gave the laws of learning?

सीखने के नियम किसके द्वारा दिए गए?

A. Watson / वाटसन

B. Gestalt / गेस्टाल्ट

C. Carolus / कार्लस

D. Thorndike / थार्नडाइक

(D) Thorndike



□ ATP is stored in:

एटीपी संग्रहित होता है:

- A. Muscle / मांसपेशी
- B. Gall bladder / पित्ताशय
- C. Pancreas / अग्न्याशय
- D. Liver / यकृत

(A) Muscle



When was Lakshmbai National College of Physical Education , Gwalior established ?

लक्ष्मीबाई नेशनल कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन, ग्वालियर की स्थापना कब हुई थी?

- A. 1958
- B. 1957
- C. 1963
- D. 1961

(B) 1957



Physical Education

□ What type of motivation is not applicable to young children?

छोटे बच्चों पर किस प्रकार की अभिप्रेरणा लागू नहीं होती है?

- A. Intrinsic motivation / आंतरिक प्रेरणा
- B. Extrinsic motivation / बाहरी प्रेरणा
- C. Achievement motivation / उपलब्धि की प्रेरणा
- D. None of the above / उपरोक्त में से कोई नहीं

(A) Intrinsic Motivation



PHYSICAL EDUCATION

□ The accepted circumference of the official FIFA ball is :

आधिकारिक फीफा गेंद की स्वीकृत परिधि क्या है?

- A. 29-30 inches
- B. 25-26 inches
- C. 27-28 inches
- D. 26-27 inches

(C) 27 – 28 inches

Sports & Physical Education



PHYSICAL EDUCATION

□ Which form of Hepatitis was initially called “Serum hepatitis” ?

हेपेटाइटिस के किस रूप को शुरू में "सीरम हेपेटाइटिस" कहा जाता था?

- A. Hepatitis C / हेपेटाइटिस सी
- B. Hepatitis A / हेपेटाइटिस ए
- C. Hepatitis B / हेपेटाइटिस बी
- D. Hepatitis D / हेपेटाइटिस डी

(C) Hepatitis B



PHYSICAL EDUCATION

□ What is the maximum weight of Table Tennis ball?

टेबल टेनिस बॉल का अधिकतम वजन कितना होता है?

A. 2.2 g

B. 5 g

C. 2.7 g

D. 3 g

(C) 2.7 g

Sports & Physical Education

PHYSICAL EDUCATION

❑ Nose, pharynx, larynx, trachea, bronchi and lungs are organ that belong to the system.

नाक, ग्रसनी, स्वरयंत्र, श्वासनली, ब्रांकाई और फेफड़े ऐसे अंग हैं जो प्रणाली से संबंधित हैं।

- A. Respiratory / श्वसन
- B. Endocrine / अंतः स्रावी
- C. Digestive / पाचन
- D. Muscular / पेशीय

(A) Respiratory

PHYSICAL EDUCATION

□ “Golden Girl” book is the autobiography of :
"गोल्डन गर्ल" पुस्तक किसकी आत्मकथा है :

- A. Rani Ram Pal / रानी राम पाल
- B. P.T. Usha / पी.टी. उषा
- C. Dutee Chand / दुती चंद
- D. Deepa Karmakar / दीपा कर्माकर

(B) P.T. Usha

PHYSICAL EDUCATION

In which year was the first Wimbledon Championship held?

प्रथम विंबलडन चैम्पियनशिप किस वर्ष आयोजित की गई थी?

A. 1968

B. 1895

C. 1902

D. 1877

(D) 1877

Sports & Physical Education



PHYSICAL EDUCATION

□ “Green Stick Fracture” is most common in :
"ग्रीन स्टिक फ्रैक्चर" सबसे आम है :

- A. Children / बच्चे
- B. Female teenagers / महिला किशोरी
- C. Older women / बुजुर्ग महिला
- D. Adults / वयस्क

(A) Children



PHYSICAL EDUCATION

❑ Who invented basketball?

बास्केटबॉल का आविष्कार किसने किया था ?

- A. HC Buck / एच.सी. बक
- B. William G Morgan / विलियम जी मॉर्गन
- C. Luther Gulick / लूथर गुलिक
- D. James Naismith / जेम्स नैस्मिथ

(D) James Naismith

PHYSICAL EDUCATION

□ Anabolic steroids act on the System.

एनाबॉलिक स्टेरॉयड सिस्टम पर काम करते हैं।

A. Respiratory / श्वसन

B. Central Nervous / केंद्रीय तंत्रिका

C. Muscular / पेशीय

D. Digestive / पाचन

(C) Muscular



PHYSICAL EDUCATION

- In a 3000 m steeplechase, the numbers of hurdles and water jumps are and respectively.
3000 मीटर स्टीपलचेज़ में, बाधाओं और पानी के कूदने की संख्या क्रमशः और है।

- A. 28,7
B. 18,5
C. 20,6
D. 24,6

(A) 28,7





Thank You for Watching



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education

Sports & Physical Education

