



# Welcome to Our Channel

## Sports & Physical Education



Sports & Physical  
Education



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education



# PHYSICAL EDUCATION



❑ Organized camping in India is modelled on the-

- (a) Eastern Example
- (b) Asian Example
- (c) Western Example
- (d) Indigenous Example

❑ भारत में संगठित शिविर प्रतिरूपित है -

- (अ) पूर्वी उदाहरण
- (ब) एशियन उदाहरण
- (स) पश्चिमी उदाहरण
- (द) स्थानीय उदाहरण

**(d) Indigenous Example**



# PHYSICAL EDUCATION

□ Who broke Milkha Singh's 400 m National Record ?

- A. Jyotirmoyee Sikendar
- B. Paramjit Singh
- C. Shakti Singh
- D. Gulab Chand

□ मिल्खा सिंह का 400 मीटर राष्ट्रीय रिकॉर्ड किसने तोड़ा?

- (अ) ज्योतिर्मयी सिकंदर
- (ब) परमजीत सिंह
- (स) शक्ति सिंह
- (द) गुलाब चंद

**B. Paramjit Singh**



# PHYSICAL EDUCATION



National Park Service is provided by the

- (a) Govt. Agencies
- (b) Commercial Agencies
- (c) Voluntary Agencies
- (d) Private Agencies

राष्ट्रीय उद्यान सेवा किसके द्वारा प्रदान की जाती है

- (अ) सरकारी निकायों
- (ब) व्यापारिक निकायों
- (स) स्वैच्छिक निकायों
- (द) गैरसरकारी निकायों

**(a) Govt. Agencies**



# PHYSICAL EDUCATION

□ Who is known as father of Yoga ?

- (a) Swami Shivananda
- (b) Rishi Mahesh Yogi
- (c) Swami Swatama Ram
- (d) Maharshi Patanjali

□ योग का पितामह किसे कहा जाता है ?

- (अ) स्वामी शिवानन्द
- (ब) ऋषि महेश योगी
- (स) स्वामी स्वातमा राम
- (द) महर्षि पतंजलि

**(d) Maharshi Patanjali**





# PHYSICAL EDUCATION

□ Who declared "Recreation is a matter of motions but not emotions" ?

- (a) Ramsay
- (b) Joseph Lee
- (c) Bright bill
- (d) John Dewey

□ किसने कहा "मनोरंजन गति का विषय है, न कि भावुकता का" ?

- (अ) रामसे
- (ब) जोसेफ ली
- (स) ब्राइटबिल
- (द) जॉन ड्यू

**(a) Ramsay**



# PHYSICAL EDUCATION

❑ Community Recreation is sponsored by

- (a) Village, town and cities for their residents
- (b) Big Industrial House
- (c) Business
- (d) Big Organizations

❑ सामुदायिक मनोरंजन का जामीनदार होता है

- (अ) गाँव, कस्बा व शहर अपने आवासियों के लिये
- (ब) बड़े औद्योगिक घर
- (स) व्यवसायी
- (द) बड़े संगठन

**(a) Village, town and cities for their residents**



# PHYSICAL EDUCATION

❑ What is the major cause of poor posture in children ?

- (a) Malnutrition
- (b) Assisted Movement
- (c) Lack of play activity
- (d) Too tight clothing

❑ बच्चों में खराब अंग विन्यास का मुख्य कारण है?

- (अ) कुपोषण
- (ब) सहायक गति
- (स) खेल गतिविधियों की कमी
- (द) सख्त कपड़े पहनने से

**(a) Malnutrition**





# PHYSICAL EDUCATION

❑ Which of the following factors is not affecting physical fitness?

- (a) Balance diet
- (b) Daily exercise
- (c) Reading and writing
- (d) Sound sleep and rest

❑ निम्नलिखित में से कौन-सा कारक शारीरिक स्वस्थता पर प्रभाव नहीं डालता ?

- (अ) सन्तुलित भोजन
- (ब) प्रतिदिन व्यायाम
- (स) लिखाई और पढ़ाई
- (द) गहरी निन्द्रा और आराम

**(c) Reading and writing**



# PHYSICAL EDUCATION

❑ Which type of age find out by X-rays?

- (a) Physiological age
- (b) Anatomical age
- (c) Chronological age
- (d) Psychological age or Mental age

❑ एक्स-रे (x-rays) के माध्यम से कौन सी आयु का पता चलता है ?

- (अ) कार्यात्मक आयु
- (ब) शरीर संरचनात्मक आयु
- (स) कालक्रमिक आयु
- (द) मानसिक आयु

**(b) Anatomical age**



# PHYSICAL EDUCATION

❑ Sociologists considered sports as a-

- (a) Survival activities
- (b) Life commitment
- (c) Sentiment of Love
- (d) Socio-cultural phenomenon

❑ समाजशास्त्री खेलों को मानते हैं -

- (अ) जैविक क्रिया
- (ब) जीवनबद्धता
- (स) प्रेमभाव
- (द) सामाजिक-सांस्कृतिक घटना

**(d) Socio-cultural phenomenon**



# PHYSICAL EDUCATION



□ The lower or center of gravity in woman makes their movements

- (a) Very unstable
- (b) Speeder
- (c) Slower
- (d) More stable

□ महिलाओं में निम्न या केन्द्रीय गुरुत्वाकर्षण उनकी गति को बनाता है ?

- (अ) बहुत अस्थायी
- (ब) गतिवान
- (स) धीमा
- (द) बहुत स्थायी

**(d) More stable**

# PHYSICAL EDUCATION



□ The need of Physical Education is-

- (a) Improve general fitness of people
- (b) Understand human fitness of people
- (c) Preserve natural resources
- (d) Understanding heredity and environment

□ शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता है -

- (अ) लोगों के आम स्वास्थ्य में सुधार
- (ब) मनुष्यों के सम्बन्धों को समझना
- (स) प्राकृतिक सम्पदा को बचाना
- (द) आनुवंशिक तथा वातावरण को समझना

**(a) Improve general fitness of people**



# PHYSICAL EDUCATION

Which of the following conditions is not a cause for the occurrence of Plateau in learning?

- (a) Physiological limit
- (b) Monotony
- (c) Distraction
- (d) Fatigue

निम्न में से कौनसी शर्त सीखने में पठार की घटना का कारण नहीं है ?

- (अ) शारीरिक सीमा
- (ब) एकरसता
- (स) व्याकुलता
- (द) थकान

**(b) Monotony**



# PHYSICAL EDUCATION

□ Father of Naturalism is-

- (a) John Dewey
- (b) Rousseau
- (c) Plato
- (d) Aristotle

□ प्रकृतिवाद का जनक किसे माना जाता है ?

- (अ) जॉन डेवी
- (ब) रूसो
- (स) प्लेटो
- (द) अरस्तू

**(b) Rousseau**

# PHYSICAL EDUCATION



□ Transfer of training is-

- (a) Learning from environment
- (b) Verbal learning in different kinds of situation
- (c) Learning new situation in industry
- (d) Use of all learning from the old situation to a new situation

□ प्रशिक्षण में स्थानांतरण क्या है ?

- (अ) वातावरण से सीखना
- (ब) विभिन्न अवस्थाओं से मौखिक सीखना
- (स) उद्योग में विभिन्न अवस्थाएँ सीखना
- (द) पुरानी अवस्था से नवीन अवस्था में समस्त सीखों का प्रयोग करना

**(d) Use of all learning from the old situation to a new situation**





# PHYSICAL EDUCATION

□ Reinforcement theory of motivation is given by-

- (a) Jung
- (b) Herzberg
- (c) Maslow
- (d) Skinner

□ प्रेरणा का पुनर्बलन का मत किसने दिया ?

- (अ) जंग से
- (ब) हर्जबर्ग ने
- (स) मैसलो ने
- (द) स्किनर ने

**(d) Skinner**



# PHYSICAL EDUCATION

□ The Essence of Professional Ethics lie in-

- (a) Acquisition of knowledge
- (b) Development of own personality
- (c) Commitment to profession
- (d) Doing service to society

□ व्यवसायिक नैतिकता का सत्व (सार) निहित है-

- (अ) खेलों के ज्ञान को प्राप्त करना
- (ब) अपने व्यक्तित्व का विकास करना
- (स) व्यवसाय के प्रति समर्पण
- (द) समाज सेवा करने के लिए

**(c) Commitment to profession**



# PHYSICAL EDUCATION



□ Achievement motivation related to-

- (a) Knowledge of the person
- (b) Aptitude of the person
- (c) Experience of the person
- (d) Need of the person

□ उपलब्धि प्रेरणा किससे सम्बन्धित है ?

- (अ) व्यक्ति के ज्ञान से
- (ब) व्यक्ति की अभिवृद्धि से
- (स) व्यक्ति के अनुभव से
- (द) व्यक्ति की आवश्यकता से

**(d) Need of the person**



# PHYSICAL EDUCATION

□ In which type of lever, the force is in between weight and fulcrum ?

- (a) Type I and II
- (b) Type I
- (c) Type III
- (d) Type II

□ कौन-से उत्तोलक में बल आधार तथा प्रतिरोध के बीच में होता है ?

- (अ) Type I and II
- (ब) Type I
- (स) Type III
- (द) Type II

**(c) Type III**





❑ Who considered the three domains suggested by Bloom et.al. as appropriate objectives of Physical education?

- (a) Harold M. Barrow
- (b) Edward F. Voltmer
- (c) Charles A. Bucher
- (d) J.R. Sherman

❑ किसने ब्लूम व उसके साथियों द्वारा सुझाये गये तीन आयामों को शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों के तौर पर उपयुक्त माना ?

- (अ) हारोल्ड एम.बैरो
- (ब) एडवर्ड एफ.वाल्टमार
- (स) चार्ल्स ए. बुचर
- (द) जे. आर, शरमन

**(a) Harold M. Barrow**



# PHYSICAL EDUCATION

Density of bones is greater in-

- (a) Men
- (b) Women
- (c) Both A and B
- (d) None of the Above

हड्डियों का घनत्व अधिक होता है-

- (ए) पुरुषों
- (बी) महिला
- (सी) ए और बी दोनों
- (डी) उपरोक्त में से कोई नहीं

**(a) Men**

# PHYSICAL EDUCATION



What is the primary goal of player on offense in Basketball?

- (a) Dribble
- (b) Score
- (c) Rebound
- (d) Pass

बास्केट बॉल में ओफेन्स के खिलाड़ी का प्राथमिक लक्ष्य क्या है ?

- (अ) ड्रिबल
- (ब) स्कोर
- (स) रिबाउण्ड
- (द) पास

**(b) Score**



# PHYSICAL EDUCATION

Whom a Govt. Of India awarded Arjuna award, Dronacharya award and Rajiv Gandhi Khel Ratna Award to?

- (a) Prakash Padukone
- (b) Gopi Chand Pullela
- (c) Ravi Shastri
- (d) Mahesh Bhupati

भारत सरकार ने अर्जुन पुरस्कार, द्रोणाचार्य पुरस्कार व राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार किसी एक को दिये हैं ?

- (अ) प्रकाश पादुकोण
- (ब) गोपी चंद पुलेला
- (स) रवी शास्त्री
- (द) महेश भूपति

**(b) Gopi Chand Pullela**



# PHYSICAL EDUCATION



□ 'One Day Wonders' book wrote by-

- (a) Mo. Azruddin
- (b) Kapil Dev
- (c) Sunil Gavaskar
- (d) Ajeet Wadekar

□ 'वन डे वन्डर्स' पुस्तक के रचयिता खिलाड़ी है -

- (अ) मो. अजरुद्दीन
- (ब) कपिल देव
- (स) सुनील गावस्कर
- (द) अजित वाडेकर

**(c) Sunil Gavaskar**

☐ Match List-I with List-II and select the correct option using the codes given below:  
सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित करें और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग कर सही विकल्प का चयन करें:

List-I

List-II

- (i) 1968
- (ii) 1972
- (iii) 1964
- (iv) 1976

- 1. Tokyo(टोक्यो )
- 2. Mexico(मेक्सिको )
- 3. Munich(म्युनिख )
- 4. Montreal(मॉन्ट्रियल)

I	II	III	IV
(a) 2	3	1	4
(b) 2	1	3	4
(c) 1	2	3	4
(d) 1	4	2	3

(a) 2 3 1 4



# PHYSICAL EDUCATION

□ Philosopher known as the father of the Philosophy of Idealism-

- (a) Aristotle
- (b) Rousseau
- (c) Plato
- (d) Darwin

□ दर्शनशास्त्री जिन्हें आदर्शवाद का जन्मदाता कहा जाता है ?

- (अ) अरस्तु
- (ब) रूसो
- (स) प्लेटो
- (द) डार्विन

(c) Plato

# PHYSICAL EDUCATION



□ In which two growth periods of a human being is rapid growth rate observed?

- (a) Infancy and adolescence
- (b) Adulthood and old age
- (c) Infancy and childhood
- (d) Adolescence and old age

□ मनुष्य की किन दो विकास अवधियों में तीव्र वृद्धि दर देखी जाती है?

- (ए) शैशवावस्था और किशोरावस्था
- (बी) वयस्कता और वृद्धावस्था
- (सी) बचपन और बचपन
- (डी) किशोरावस्था और वृद्धावस्था

**(c) Infancy and childhood**



# PHYSICAL EDUCATION

□ Meaning of "Psyche" is –

- (a) Science
- (b) Behavior
- (c) Soul
- (d) Study

□ "साइको" का अर्थ है ?

- (अ) विज्ञान
- (ब) व्यवहार
- (स) आत्मा
- (द) अध्ययन

**(c) Soul**

# PHYSICAL EDUCATION



□ "Psychology as Scientific study of behaviour and mental process of Humans and other animals" according to –

- (a) Crooks and Stein
- (b) Jackson
- (c) Singer
- (d) MC Dougal

□ "मनोविज्ञान मनुष्य व अन्य प्राणियों के आचरण और मानसिक प्रक्रियाओं का वैज्ञानिक अध्ययन है।" किसके अनुसार ?

- (अ) क्रूक्स और स्टेन
- (ब) जैकसन
- (स) सिंगर
- (द) मैकडुगल

**(a) Crooks and Stein**



# PHYSICAL EDUCATION

❑ Negative transfer of learning means –

- (a) No learning
- (b) Obstruction in learning
- (c) Learning with left hand
- (d) Learning wrong skills

❑ ऋणात्मक सीखने का स्थानान्तरण कहलाता है ?

- (अ) कुछ न सीखना
- ब) सीखने में बाधा
- (स) बायें हाथ से सीखना
- (द) गलत कौशल सीखना

**(b) Obstruction in learning**



# PHYSICAL EDUCATION

□ The main factor affecting personality is –

- (a) Family
- (b) Heredity and Environment
- (c) Economic Condition
- (d) Social Factor

□ व्यक्तित्व को प्रभावित करने वाला मुख्य कारक-

- (अ) परिवार
- (ब) वंशानुक्रम एवं वातावरण
- (स) आर्थिक स्थिति
- (द) सामाजिक कारक

**(b) Heredity and Environment**





# PHYSICAL EDUCATION

❑ The most effective public relation in Physical Education and Sports is –

- (a) Parent- Teacher Meeting
- (b) Activity Exhibitions
- (c) Sports Competitions
- (d) Television Programs

❑ शारीरिक शिक्षा व खेलों में सबसे प्रभावी जन-संपर्क है ?

- (अ) अभिभावक - अध्यापक सभा
- (ब) गतिविधि प्रदर्शक
- (स) खेल प्रतियोगिता
- (द) दूरदर्शन कार्यक्रम

**(c) Sports Competitions**



# PHYSICAL EDUCATION

□ The Primary focus of Supervision must always be the-

- (a) Improving learning Situation
- (b) Equipment Management
- (c) Competition Programme
- (d) Maintenance of Records

□ पर्यवेक्षण का मुख्य ध्यान केन्द्रित होना चाहिए-

- (अ) सीखने की स्थिति में सुधार
- (ब) उपकरणों का प्रबंध
- (स) प्रतिस्पर्धा कार्यक्रम
- (द) रिकार्ड्स का रखरखाव

**(a) Improving learning Situation**



# PHYSICAL EDUCATION

□ The most ideal formation for teaching skill is-

- (a) Single line
- (b) File
- (c) Semi Circle
- (d) Circle

□ शिक्षण कौशल के लिये सबसे आदर्श बनावट/रचना है ?

- (अ) एकल रेखा
- (ब) पंक्ति
- (स) अर्धवृत्ताकार
- (द) वृत्ताकार

**(c) Semi Circle**



# PHYSICAL EDUCATION

□ Mass physical activity classes organized by the use of-

- (a) Command method
- (b) Demonstration method
- (c) Group-directed practice method
- (d) Discussion method

□ शारीरिक संचार गतिविधि कक्षाएँ किसके उपयोग द्वारा बेहतर ढंग से संगठित होती हैं?

- (अ) आदेश पद्धति
- (ब) प्रदर्शन पद्धति
- (स) समूह-निर्देशित अभ्यास पद्धति
- (द) विचार-विमर्श पद्धति

**(a) Command method**



# PHYSICAL EDUCATION

❑ Essential principle of organization is –

- (a) To make money
- (b) Name and frame of organization
- (c) Departmentation
- (d) Job opportunities

❑ संगठन का आवश्यक सिद्धांत है-

- (अ) धन कमाना
- (ब) संगठन का नाम व ढाँचा
- (स) विभागीय
- (द) रोजगार अवसर

**(b) Name and frame of organization**

# PHYSICAL EDUCATION



❑ A statement of General and Specific goals attained by the learner under the guidance of teacher is called-

- (a) Teaching outline
- (b) Teaching philosophy
- (c) Lesson plan
- (d) Assignment

❑ एक वक्तव्य, जिसमें कि शिक्षार्थी, अध्यापक के निर्देशन में सामान्य और विशिष्ट लक्ष्य प्राप्त करता कहलाता है ?

- (अ) शिक्षा की बाह्य रेखा
- (ब) शिक्षा दर्शन
- (स) पाठ योजना
- (द) कार्यभार

**(c) Lesson plan**



# PHYSICAL EDUCATION

❑ Reaction ability and acceleration ability are the forms of-

- (a) Flexibility
- (b) Agility
- (c) Endurance
- (d) Speed

❑ प्रतिक्रिया योग्यता और त्वरण योग्यता इस रूप में है?

- (अ) लचीलापन
- (ब) चपलता
- (स) सहनशक्ति
- (द) गति

(d) Speed



# PHYSICAL EDUCATION

□ Aim of Transition period is-

- (a) To get performance
- (b) To get supercompensation
- (c) Recreation
- (d) To get recovery

□ विश्राम (संक्रमण) काल का उद्देश्य होता है ?

- (अ) प्रदर्शन में सुधार प्राप्त करना
- (ब) सुपर कम्पेन्सेशन प्राप्त करना
- (स) मनोरंजन
- (द) रिकवरी प्राप्त करना

**(d) To get recovery**





# PHYSICAL EDUCATION

❑ Strength can be measure by using of-

- (a) Dynamometer
- (b) Stadiometer
- (c) Goniometer
- (d) Skin fold calliper

❑ ताकत को इनमें से किसके द्वारा मापा जाता है ?

- (अ) डायनेमोमीटर
- (ब) स्टेडीयोमीटर
- (स) गोनियोमीटर
- (द) स्किनफोल्ड कैलीपर

**(a) Dynamometer**





# PHYSICAL EDUCATION

□ It is unit for measuring energy-

- (a) Milligram
- (b) Kilogram
- (c) Calorie
- (d) Gram

□ यह ऊर्जा मापने की इकाई है ?

- (अ) मिलिग्राम
- (ब) किलोग्राम
- (स) कैलोरी
- (द) ग्राम

**(c) Calorie**





# PHYSICAL EDUCATION

□ Nephron is a microscopic structure of-

- (a) Lungs
- (b) Heart
- (c) Kidney
- (d) Liver

□ नेफ्रॉन सूक्ष्म संरचना है -

- (अ) फेफड़ों की
- (ब) हृदय की
- (स) गर्दों की
- (द) जिगर की

**(c) Kidney**



# PHYSICAL EDUCATION

- ❑ "Health Education is the sum of all those experiences in school and elsewhere, that favorably influence habits, attitudes and knowledge related to individual, community and social health.  
Who defined?

- (a) Thomas wood
- (b) Sophic
- (c) WHO Technical Committee.
- (d) N. R. Somers

- ❑ "स्वास्थ्य शिक्षा स्कूल व दूसरी जगहों पर हुई उन सारे अनुभवों का निचोड़ है जो कि व्यक्ति समुदाय व समाज के स्वास्थ्य से जुड़ी आदतों, अभिवृत्तियों और ज्ञान पर सुखद प्रभाव डालती है।" किसने इसे परिभाषित किया ?

- (अ) थामस वुड
- (ब) सोफी
- (स) विश्व स्वास्थ्य संगठन की तकनीकी समिति
- (द) एन. आर. सोमर्स

**(a) Thomas wood**



# PHYSICAL EDUCATION

□ Vital capacity measured by-

- (a) Lactometer
- (b) Thermometer
- (c) Goniometer
- (d) Spirometer

□ जैव धारिता को किसके द्वारा मापा जा सकता है ?

- (अ) लेक्टोमीटर
- (ब) थर्मोमीटर
- (स) गोनियोमीटर
- (द) स्पाइरोमीटर

**(d) Spirometer**



# PHYSICAL EDUCATION

□ The study of muscles is called-

- (a) Osteology
- (b) Arthrology
- (e) Myology
- (d) Neurology

□ मांसपेशियों का अध्ययन कहलाता है ?

- (अ) ओस्टियोलॉजी
- (ब) आर्थ्रोलॉजी
- (स) मायोलॉजी
- (द) न्यूरोलॉजी

**(e) Myology**



# PHYSICAL EDUCATION

❑ Idealism bases on –

- (a) Thinking
- (b) Idea
- (e) Behaviour
- (d) Mind

❑ आदर्शवाद पर आधारित है -

- (अ) सोच
- (ब) विचार
- (स) व्यवहार
- (द) मन

**(b) Idea**



# PHYSICAL EDUCATION

❑ Physical education develops the personality of an individual under-

- (a) Idealism
- (b) Naturalism
- (e) Pragmatism
- (d) Humanism

❑ शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के व्यक्तित्व का विकास करती है-

- (अ) आदर्शवाद
- (ब) प्रकृतिवाद
- (स) व्यावहारिकता
- (द) मानवतावाद

(a) Idealism







# PHYSICAL EDUCATION

Where are world athletics championship 2022 being held ?

- A. London, UK
- B. Doha , Qatar
- C. Eugene, USA
- D. Tokyo, Japan

विश्व एथलेटिक्स चैंपियनशिप 2022 कहाँ आयोजित की जा रही है?

- A. लंदन, यूके
- B. दोहा, कतार
- C. यूजीन, यूएसए
- D. टोक्यो, जापान

**C. Eugene, USA**

# PHYSICAL EDUCATION



Who became first Indian athlete to win a medal in world athletics championships?

- A. Neeraj Chopra
- B. Anju Bobby George
- C. Annu Rani
- D. Avinash Sable

विश्व एथलीट चैंपियनशिप में पदक जीतने वाले पहले भारतीय एथलीट कौन बने?

- A. नीरज चोपड़ा
- B. अंजू बॉबी जॉर्ज
- C. अन्नू रानी
- D. अविनाश सेबल

**B. Anju Bobby George**



# PHYSICAL EDUCATION



What was the distance of the best throw of Javelin by Neeraj Chopra in World Athlete Championship 2022 final ?

- A. 82.39 m
- B. 86.37 m
- C. 88.13 m
- D. 89.10 m

विश्व एथलीट चैंपियनशिप 2022 के फाइनल में नीरज चोपड़ा द्वारा भाला फेंक के सर्वश्रेष्ठ थ्रो की दूरी कितनी थी?

- A. 82.39 वर्ग मीटर
- B. 86.37 वर्ग मीटर
- C. 88.13 वर्ग मीटर
- D. 89.10 वर्ग मीटर

**C. 88.13 m**



# Thank You for Watching



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education

Sports & Physical Education

