

Welcome to Our Channel

Sports & Physical Education





Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education









- **☐** Which one of the following are male sex hormones?
- (a) Insulin
- (b) Testosterone
- (c) Androgens
- (d) Pheromones
- निम्न में से कौनसा पुरुष सेक्स हार्मोन है ? ंसुलिन ग्रेस्टेरोन

(b) Testosterone







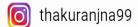


☐ In human adult females oxytocin

- (a) Causes strong uterine contractions during parturition
- (b) Is secreted by anterior pituitary
- (c) Stimulates growth of mammary glands
- (d) Stimulates pituitary to secrete vasopressin
- □ मानव वयस्क मादा में ऑक्सीटोसिन-

- (अ) प्रसव के दौरान मजबूत गर्भाशय संकुचन का कारण बनता है ? (ब) पूर्वकाल पिट्यूटरी द्वाराा स्त्रावित होता है (स) स्तन ग्रंथि की वृद्धि को बढ़ावा देता है (द) वासोप्रेसिन को स्त्रावित करने के लिए पिट्यूटरी को उत्तेजित करता है
- (a) Causes strong uterine contractions during parturition









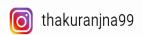
- ☐ The first branch of the human aorta is
- (a) Left subclavian artery
- (b) Brachiocephalic artery

- □ मानव महाधमनी की पहली शाखा है ?

 ¹) बायां सबक्लेवियान

 - (ब) ब्राचिसयोसेफेलिक धमनी
 - (स) कोरोनरी धमनी
 - (द) बायां कैटोरिन धमनी









- Least blood pressure is present in
- (a) Aorta
- (b) Capillary
- (c) Vein
- (d) Vena Cava
- कम ब्लड प्रेशर कहाँ मौजूद होता है ?
 भरोटा
- (अ) अरोटा
- (ब) कैपिलरी
- विन
- वेना कावा

(d) Vena Cava









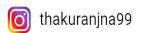
- □ A person has blood group A means he/she has
- (a) A antigen in RBC
- (b) A antigen in Plasma

- (c) B antigen in Plasma
 (d) B antigen in Plasma

 □ किसी व्यक्ति का ब्लड ग्रुप A होता है, जिसका मतलब है कि उसके पास रक्त है ?
 - (अ) आरबीसी में A एंटीजन
 - (ब) प्लाज्मा में A एंटीजन
 - (स) आरबीसी में B एंटीजन
 - (द) प्लाजमा में B एंटीजन

A Antigen In RBC









- ☐ Blood grouping is important for
- (a) Diagnosis of blood disease
- (b) Blood transfusion

- ्रावाon
 □ रक्त समूहन के लिए महत्वपूर्ण है ?

 ा) रक्त रोग का

 - रक्त आधान
 - एड्स का पता लगाना
 - रक्त दान

(B) Blood Transfusion









- ☐ Contraction of diaphragm muscle cause
- (a) Expiration
- (b) Pause
- (c) Breathing out
- (d) Inspiration
- Physical Education □ डायाफ्राम मांसपेशियों के संकुचन का कारण क्या है ?
- (अ) एक्सपाइरेशन
- (स) श्वास बाहर
- (द) इन्स्परेशन

(d) Inspiration









□ Normal tidal volume is

- (a) 500ml
- (b) 600ml

□ सामान्य ज्वार की मात्रा है ? 7) 500 मिनी

- (ब) 600 मिली.
- (स) 700 मिली.
- (द) 400 मिली.











- ☐ One of the major cause of non-communicable diseases is-
- (a) Mosquito bite
- (b) Physical inactivity

- (c) Exposure to cold (d) Flies

 ा गैर-संचारी के प्रमुख कारणों में से एक रोग कौन सा है ?
 - (अ) मच्छर का काटना
 - (ब) शारीरिक निष्क्रियता
 - (स) ठंड के संपक्र में
 - मिक्खयाँ

(b) Physical inactivity









- ☐ Physical Dimension of Health pertains to the-
- (a) Ability of a person to see oneself as a member of a society
- (b) Perfect functioning of body
- (c) Feeling of a sense of Enlightment
- (d) Ability to have control over emotions
- □ स्वास्थ्य का भौतिक आयाम किससे संबंधित है-
- (अ) किसी व्यक्ति को एक समाज के सदस्य के रूप में देखने की क्षमता
- (ब) शरीर का सही कार्य
- (स) आत्मज्ञान की भावना महसूस करना (द) भावनाओं पर नियंत्रण रखने की क्षमता

(b) Perfect functioning of body









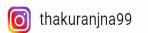
☐ The main purpose of health education is to-

- (a) Give information about fitness and wellbeing
- (b) Bring down behaviour induced incidence of disease and promotion of health
- (c) Teach health related topics in schools
- (d) Educate rural population about sanitation and hygiene

- (अ) फिटनेस और भलाई के बारे में जानकरी देना ब) व्यवहार प्रेरित रोग की घटनाओं त्ये ा) स्कूल में म्लाप् (ब) व्यवहार प्रेरित रोग की घटनाओं को कम करना और स्वास्थ्य को बढ़ावा देना
- (द) ग्रामीण आबादी को स्वच्छता से शिक्षित करना

(b) Bring down behaviour induced incidence of disease and promotion of health









- ☐ Which is the most abundant tissue in the human body?
- (a) Epithelial
- (b) Connective
- (c) Muscle
- □ मानव शरीर में सबसे प्रचुर मात्रा में कौन सा ऊतक है ?

 भ) एपिथेलियल
 े संयोजी

 - (ब) संयोजी
 - (स) मांपेशी
 - (द) नर्वस

(b) Connective

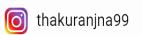


- Which division of the nervous system initiates a response known as fight or flight?
- (a) The sympathetic nervous system
- (b) The parasympathetic nervous system
- (c) The somatic nervous system
- (c) The somatic nervous system
 (d) The mesenteric nervous system

 ा तंत्रिका तंत्र का कौन सा विभाजन लड़ाई या उड़ान के रूप में जानी जाने वाली प्रतिक्रिया की शुरुआत करता है?
- सिम्पेथटिक तंत्र
- पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र
- (स) सोमटिक तंत्रिका तंत्र
- मेसेन्टेरिक तंत्रिका तंत्र

(a) The sympathetic nervous system





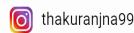




- **☐** Which of these is not an example of a neurotransmitter?
 - (a) Dopamine
 - (b) Oxytocin
- (c) Carbon monoxide (d) Magnesium □ इनमें से कौन सा तंत्रिकासंचारक का उदाहरण नहीं है ?
 - (अ) डोपामाइन
- ऑक्सीटोसिन
- (स) कार्बन मोनोआक्साइड
- मैग्नीशियम

(d) Magnesium









- The physical exercises stimulus applied leads to enhances the hormonal responsiveness in condition of-
- (a) Low intensity

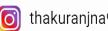
- ाटcovery time
 □ शारीरिक व्यायाम उत्तेजना को लागू करता है ?

 ा कम तीव्रता जलयोजन

 - कम आयतन
 - (द) अधिक पुर्नप्राप्ति समय





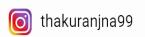






- □ In sports training known as Tweaking the Exercise Stimulus as "hyperemia' is related to-
- (a) Nervous system
- (b) Muscular system
- (c) Tendons and bones
- (d) Blood and oxygen
- vsical Education □ खेल प्रशिक्षण मे हाइपरिमया से संबंधित व्यायाम उत्तेजना को ट्विक करने के रूप में जाना जाता है ?
- (अ) तंत्रिका तंत्र
- मांसपेशी तंत्र
- (स) टेंडन और हड्डियाँ
- (द) रक्त ओर ऑक्सीजन









- Eysenck personality questionnaire consists of how many sub variables?
- (a) 3

- (b) 4 (c) 5 (d) 6 □ आईस्नेक व्यक्तित्व प्रश्नावली में कितने उपचार होते है ?
 - (34) 3

 - (द) 6











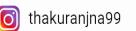
- □ How many draws for allotment of lanes will be drawn for the final of any sprint event 100 meter - 400 meter?
- (a) Four draws
- (b) Three draws

- (d) One draws

 □ किसी भी स्प्रिंट इवेंट 100 मीटर -400 मीटर के फाइनल के लिए लेन के आंवटन के लिए कितने ड्रॉ निकाले जाएगें ?

Three draws





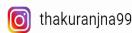




- ☐ The knowing aspect or awareness in psychology is known as-
- (a) Recitation
- (b) Cognition
- (c) Affection
- (d) Conation

 □ मनोविज्ञान में जागरूकता का ज्ञान किस पहलु के रूप में जाना जाता है ?
- (अ) सस्वर पाठ
- अन्भृति
- (द) संकेतन

(b) Cognition







- **Density factor of sports training is-**
- (a) Upload
- (b) Low load.

- ्र उट्ट training load

 □ खेल प्रशिक्षण का घनत्व कारक है ?

 (अ) अपलोड़
 (ब) क्राप्त

 - (ब) कम भार
 - (स) रिकवरी का कम समय
 - (द) प्रशिक्षण भार कम करना

(c) Less recovery time







- ☐ Plateau in competitive sports career is-
- (a) Constant load
- (b) No training load
- (c) Stagnation in performance
- ☐ प्रतिस्पर्धी खेल कैरियर में पठार है
 (अ) लगातार लोड

 (ब) कोई प्रिकट

 - (ब) कोई प्रशिक्षण भार नहीं
 - (स) प्रदर्शन में ठहराव
 - (द) स्टीरियोटाइप प्रशिक्षण

(c) Stagnation in performance







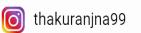


- ☐ The Proprioceptive Neuromuscular Facilitation is to develop which motor ability?
 - (a) Speed
 - (b) Balance
 - (c) Power
 - (d) Flexibility
- & Physical Education न्यूरोमस्कुलर सुविधा किस मोटर की क्षमता विकसित करने के लिए है ?

 - लचीलापन











- The self-esteem is referred as
 - (a) I think I can do
 - (b) I think I cannot do
 - (c) Lack of concentration
 - (d) Mental distraction
- Sal Education □ आत्मसम्मान के रूप में संदर्भित किया जाता है
- (अ) मुझे लगता है कि मै कर सकता हूँ (ब) मुझे लगता है कि मै नहीं कर सकता हूँ (स) एकाग्रता की कमी

 - (द) मानसिक व्याक्लता

(a) I think I can do









- The biofeedback is related with
- (a) Physiology
- (b) Motor development
- (c) Anatomy
- (d) Body sensations
- Wsical Education □ बायोफिडबैक किससे संबंधित है ?

 - (ब) मोटर विकास
 - एनाटॉमी
 - (द) शारीरिक संवेदनाएं







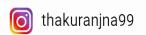




- The optimal angle of release of an object, the performance depends upon-
 - (a) Weight, Shape and size of object
 - (b) Height of release
- (c) Angular force applied (d) Friction

 किसी भी वस्तु के रिलीज का इष्टतम कोण किस प्रदर्शन पर निर्भर करता है ?
- (अ) वन्ज, आकार ओर वस्तु का आकार
- रिलीजं की ऊंचांई
- (स) कोणीय बल लाग्

(a) Weight, Shape and size of object







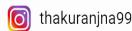
- Which of the following organs does not have glycogen storage?
- (a) Liver
- (b) Muscle

- (c) Intestine (d) Erythrocytes

 □ निम्निलिखित में से ग्लाइकोन भंडारण किस का अंग नहीं है?
 - (अ) लिवर में
 - मांसपेशी
 - आत
 - (द) एरिथ्रोसाइटस

(d) Erythrocytes









- ☐ Trail races typically have been related to which sports
- (a) Swimming
- (b) Cycling

- □ परीक्षण दौड़ आमतौर पर किस खेल से संबंधित है ?

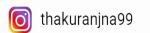
 भ) तैराकी

 े सादिक

 - (ब) साइकिल चलाना
 - (स) एथलेटिक्स
 - (द) ट्रायथलॉन

(c) Athletics









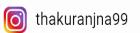
☐ The Gene Doping appears on the prohibited list for the first time in which year?

- (a) 2010
- (b) 2006

(c) 2008 (d) 2003 जीन डोपिंग किस वर्ष पहली बार प्रतिबंधित सूची में शामिल हुआ?

- (ए) 2010
- (बी) 2006
- (सी) 2008
- (डी) 2003

(d) 2003







- ☐ For the 3000 m steeple chase event how many water jumps are used-
- (a) 4 jumps
- (b) 7 jumps

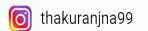
- (c) 3 jumps (d) 6 jumps

 □ 3000 मीटर स्टीपल चेस इवेंट के लिए कितने पानी के जंप का उपयोग किया जाता 者?
 - (अ) 4 जप

 - 3 जंप
 - 6 जंप

7 jumps









☐ How many numbers of spikes may be used by an athlete in spike shoes?

- (a) 11
- (b) 12

(d) 14

□ किसी एथलीट द्वारा स्पाइक्स शूज में कितनी संख्या में स्पाइक्स इस्तेमाल किए जा सकते है ?

- 13
- 14











- ☐ Imaginary line passing laterally from one side to other is called-
- (a) Sagittal axis
- (b) Sagittal plane

- (d) Lateral axis

 u एक तरफ से दूसरी तरफ जाने वाली काल्पनिक रेखा का क्या कहा जाता है ?

 'अ) सिंगल अक्ष

 - सिंगल प्लेन
 - (स) लंबवत अक्ष
 - (द) पार्श्व अक्ष

(d) Lateral axis









☐ Hypoxia refers to-

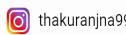
- (a) Inadequate oxygen reaching to cells
- (b) Sufficient oxygen reaching to cells
- (c) Inadequate oxygen reaching to tissues

□ हाइपोक्सिया को संदर्भित करता है ?

- (अ) कोशिकाओं तक पहुंचने वाली आपर्याप्त ऑक्सीजन (ब) कोशिकाओं तक पहुंचने वाली पर्याप्त ऑक्सीजन (स) ऊतकों तक पहुंचने वाली अपर्याप्त ऑक्सीजन (द) ऊतकों तक पहुंचने वाली पर्याप्त ऑक्सीजन

(c) Inadequate oxygen reaching to tissues









- ☐ Principles of learning can be used to-
- (a) Facilitate learning in a big way
- (b) Provide happy learning experiences students
- (c) Understand, analyze and manage human behaviour
- (d) Produce Stronger transfer Effects

 प्रशासका के सिद्धांत का उपयोग किया जा सकता है ?
- (अ) बड़े पैमाने पर सीखने की सुविधा (ब) छात्रों को सीखने का सुखद अनुभव प्रदान करें (स) मानव व्यवहार का विश्लेषण और प्रबंधन करना
- (द) मजबूत स्थानांतरण प्रभाव उत्पन्न करना

(c) Understand, analyze and manage human behaviour









- ☐ The type of communication that the teacher has in the classroom is termed as-
- (a) Interpersonal
- (b) Mass communication

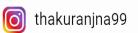
- □ शिक्षक के पास कक्षा में संचार का प्रकार कहा जाता है ?

 ਾ) पारस्परिक
 ं) जन मंनार

 - (बी) जन संचार

 - (सी) समूह संचार (डी) आमने-सामने संचार

(c) Group communication







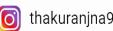
- ☐ The earliest model to explain the relationship between athletic performance and arousal is explained by-
- (a) IZOF
- (b) Drive theory

- (b) Drive theory
 (c) Inverted U hypothesis
 (d) Big five model

 पथलेटिक प्रदर्शन और उत्तेजना के बीच संबंधों को समझाने के लिए सबसे पहला मॉडल क्या है ?
- (अ) इजोफ
- (ब) ड्राइव सिदधांत
- (द) बिंग फाइव मॉडल

(c) Inverted U hypothesis









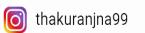
- What process begins immediately after the physical activity is terminated?
- (a) The relaxation process
- (b) The resting process

- (c) The recovery process
 (d) The recreational process

 ा शारीरिक गतिविधि समाप्त होने के तुरंत बाद क्या प्रक्रिया शुरू होती है ?
 - विश्राम
- (ब) आराम करने की प्रक्रिया

The recovery process









- Which of the following pairs is incorrectly matched?
- (a) Piaget- Two Factor Theory
- (b) Maslow-Hierarchy of Needs

- (c) Thorndike- Trial and Error (d) Skinner- Programmed Learning

 □ निम्निलिखित में से कौन सा जोड़ा गलत तरीके से मिलान किया गया है?
- (अ) पियाजे टू फैक्टर थ्योरी (ब) मास्लो आवश्यकताओं का पदानुक्रम (स) थार्नडाइक ट्रायल एंड एरर
- (द) स्किनर प्रोग्राम्ड लर्निंग

Piaget- Two Factor Theory









- ☐ You want to develop cooperation and team spirit in students? Which activities would you propose?
- (a) Art
- (b) Debate

- किस गतिविधि का प्रस्ताव करेंगें ?
 - (अ) कला
 - (ब) बहस
- (स) समृह कार्य

(c) Group work.







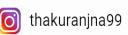


- □ Among elite endurance athlete the stroke volume remains upto-
- (a) 70 to 90 ml/beat
- (b) 50 to 70 ml/beat
- (c) 80 to 90ml/beat
- (d) 90 to 110 ml/beat

 जुलीन सहनशक्ति एथलीट के बीच स्ट्रोक की मात्रा तक बनी रहती है-
- (3) 70 से 90 मिली/ बीट 'ब) 50 과 70 은 ^
- (ब) 50 से 70 मिली / बीट
- (स) 80 से 90 मिली / बीट
- (द) 90 से 110 मिली / बीट

(d) 90 to 110 ml/beat









- ☐ Which of the following vitamin is a fat soluble vitamin?
- (a) B6
- (b) C

- (d) B12

 ☐ निम्निलिखित में से कौन सा विदामिन वसा मे घुलनशील विदामिन है?

 [अ) B6

 - (द) B12









Which of the following objective of physical education was not suggested by H. Clark?

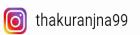
- (a) Physical fitness
- (b) Social efficiency

(c) Emotional aspect of development (d) Culture

□ निम्न में से कौन सा उद्देश्य शारीरिक शिक्षा में एच. क्लाक्र द्वारा सुझाव नहीं दिया गया ?

- शारीरिक फिटनेस
- सामाजिक दक्षता
- विकास का भावनात्मक पहल्

(c) Emotional aspect of development







- ☐ The word catcher is associated with-
- (a) Basketball
- (b) Baseball

- □ कैचर शब्द किससे संबंधित है ?

 प) बास्केटबॉर्स

 - बेसबॉल
 - ब्रिज











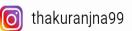
- ☐ What is the colour of the first and second ring in the target face of archery?
- (a) White
- (b) Black

- (c) Blue (d) Red

 ☐ तीरंदाजी के टारगेट फेस में पहली और दूसरी रिंग का रंग क्या है?

 - काला
 - नीला
 - लाल









- ☐ The diameter of the table tennis ball is-
- (a) 38mm
- (b) 39mm

- □ टेबल टेनिस बॉल का व्यास है?

 1) 38 मिरी
 - (अ) 38 मिमी.
 - (ब) 39 मिमी.
 - (स) 40 मिमी.
 - (द) 42 मिमी.







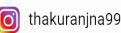




- Which Indian State/ UT has won the Khelo India Youth Games Champions trophy, 2021?
- Haryana
- Maharashtra

-) Maharashtra) Gujarat) Karnataka । किस भारतीय राज्य/केंद्र शासित प्रदेश ने खेलो इंडिया यूथ गेम्स चैंपियंस ट्रॉफी, 2021 जीती है?
- हरयाणा
- महाराष्ट्र

(a) Haryana

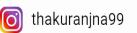






- ☐ Bhagwani Devi Dagar won which medal at the World Masters **Athletics Championships?**
- Silver A_{-}
- B. **Bronze**
- Gold
- D. None
- Physical Education □ विश्व मास्टर्स एथलेटिक्स चैंपियनशिप में भगवानी देवी डागर ने कौन सा पदक जीता?
- A. सिल्वर
- B. कांस्य
- C. गोल्ड
- D. कोई नहीं

Gold



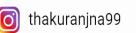




- ☐ Olympic Champion Neeraj Chopra broke his own national record in which tournament?
- Diamond League
- World Indoor Championship
- Physical Education World Athletics Championships
- **Asian Games**
- □ ओलंपिक चैंपियन नीरज चोपड़ा ने किस टूर्नामेंट में अपना ही राष्ट्रीय रिकॉर्ड तोड़ा?
- A. डायमंड लीग
- B. वर्ल्ड इंडोर चैंपियनशिप
- C. विश्व एथलेटिक्स चैंपियनशिप
- D. एशियाई खेल











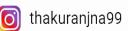
- Which Indian woman has won a World title at the Women's World **Championships?**
- Α. Nikhat Zareen

- B. Sarita Devi
 C. Jenny RL
 D. Mary Kom

 □ महिला विश्व चैंपियनशिप में किस भारतीय महिला ने विश्व खिताब जीता है?
- A. निकहत जरीन
- B. सरिता देवी
- C. जेनी आरएल
- D. मैरी कोमो









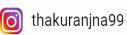


- ☐ Who has become the 74th Grandmaster of India?
- Rahul Srivatshav Peddi
- B. Krishnan Sashikiran
- Surya Shekhar Ganguly
- Vidit Santosh Gujrathi D.
- cical Education □ भारत के 74वें ग्रैंडमास्टर कौन बने हैं?

- C. सूर्य शेखर गांगुली D. विदित संतोष ग्जराती

Rahul Srivatshav Peddi







- Who has become one of the youngest Indian mountaineers to summit the EBC in the Himalayan ranges in Nepal?
- Rhythm Mamania Α.
- B. Roshini Sharma
- C. Rajni Sethi
- Nidhi Tripathi D.
- isical Education □ कौन नेपाल में हिमालय पर्वतमाला में ईबीसी को शिखर पर पहुंचाने वाले सबसे कम उम्र के भारतीय पर्वतारोहियों में से एक बन गया है?
- A. रिदम ममानिया
- B. रोशनी शर्मा
- C. रजनी सेठी
- D. निधि त्रिपाठी

Rhythm Mamania









Thank You for Watching



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



thakuranjna99



Sports and Physical Education



