



# Welcome to Our Channel

## Sports & Physical Education



**Sports & Physical  
Education**



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education





# 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 ?

- (अ) इंसुलिन
- (ब) टेस्टोस्टेरोन
- (स) एंड्रोजेन
- (द) फेरोमोन

**(b) Testosterone**

# PHYSICAL EDUCATION



❑ 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 द्वारा स्रावित होता है
- (स) स्तन ग्रंथि की वृद्धि को बढ़ावा देता है
- (द) वासोप्रेसिन को स्रावित करने के लिए पिट्यूटरी को उत्तेजित करता है

**(a) Causes strong uterine contractions during parturition**



# PHYSICAL EDUCATION

The first branch of the human aorta is

- (a) Left subclavian artery
- (b) Brachiocephalic artery
- (c) Coronary artery
- (d) Left common carotid artery

मानव महाधमनी की पहली शाखा है ?

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

**(B) Brachiocephalic artery**





# PHYSICAL EDUCATION

Least blood pressure is present in

- (a) Aorta
- (b) Capillary
- (c) Vein
- (d) Vena Cava

कम ब्लड प्रेशर कहाँ मौजूद होता है ?

- (अ) अरोटा
- (ब) कैपिलरी
- (स) विन
- (द) वेना कावा

**(d) Vena Cava**



# PHYSICAL EDUCATION

□ A person has blood group A means he/she has

- (a) A antigen in RBC
- (b) A antigen in Plasma
- (c) B antigen in RBC
- (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) प्लाज्मा में B एंटीजन

**(A) A Antigen In RBC**





# PHYSICAL EDUCATION

Blood grouping is important for

- (a) Diagnosis of blood disease
- (b) Blood transfusion
- (c) Detection of AIDS
- (d) Blood donation

रक्त समूहन के लिए महत्वपूर्ण है ?

- (अ) रक्त रोग का निदान
- (ब) रक्त आधान
- (स) एड्स का पता लगाना
- (द) रक्त दान

**(B) Blood Transfusion**





# PHYSICAL EDUCATION

Contraction of diaphragm muscle cause

- (a) Expiration
- (b) Pause
- (c) Breathing out
- (d) Inspiration

डायाफ्राम मांसपेशियों के संकुचन का कारण क्या है ?

- (अ) एक्सपाइरेशन
- (ब) पोस
- (स) श्वास बाहर
- (द) इन्स्पिरेशन

**(d) Inspiration**







# PHYSICAL EDUCATION

Normal tidal volume is

- (a) 500ml
- (b) 600ml
- (c) 700ml
- (d) 400ml

सामान्य ज्वार की मात्रा है ?

- (अ) 500 मिली.
- (ब) 600 मिली.
- (स) 700 मिली.
- (द) 400 मिली.

**(a) 500ml**





# PHYSICAL EDUCATION

□ 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 संपर्क में
- (द) मक्खियाँ

**(b) Physical inactivity**



# PHYSICAL EDUCATION

□ 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 Enlightenment
- (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**



# PHYSICAL EDUCATION



□ 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

□ स्वास्थ्य शिक्षा का मुख्य उद्देश्य है ?

- (अ) फिटनेस और भलाई के बारे में जानकारी देना
- (ब) व्यवहार प्रेरित रोग की घटनाओं को कम करना और स्वास्थ्य को बढ़ावा देना
- (स) स्कूल में स्वास्थ्य संबंधी विषय पढ़ाएँ
- (द) ग्रामीण आबादी को स्वच्छता से शिक्षित करना

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

# PHYSICAL EDUCATION



□ Which is the most abundant tissue in the human body?

- (a) Epithelial
- (b) Connective
- (c) Muscle
- (d) Nervous

□ मानव शरीर में सबसे प्रचुर मात्रा में कौन सा ऊतक है ?

- (अ) एपिथेलियल
- (ब) संयोजी
- (स) मांसपेशी
- (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
- (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?

- (अ) सिम्पेथेटिक तंत्र
- (ब) पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र
- (स) सोमेटिक तंत्रिका तंत्र
- (द) मेसेन्टेरिक तंत्रिका तंत्र

**(a) The sympathetic nervous system**

# PHYSICAL EDUCATION



❑ 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
- (ब) ऑक्सीटोसिन
- (स) कार्बन मोनोआक्साइड
- (द) मैग्नीशियम

**(d) Magnesium**



The physical exercises stimulus applied leads to enhances the hormonal responsiveness in condition of-

- (a) Low intensity
- (b) Hydration
- (c) Low volume
- (d) More recovery time

शारीरिक व्यायाम उत्तेजना को लागू करता है ?

- (अ) कम तीव्रता
- (ब) जलयोजन
- (स) कम आयतन
- (द) अधिक पुर्नप्राप्ति समय

**(b) Hydration**





# PHYSICAL EDUCATION

□ 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

□ खेल प्रशिक्षण मे हाइपरमिया से संबंधित व्यायाम उत्तेजना को ट्विक करने के रूप में जाना जाता है ?

- (अ) तंत्रिका तंत्र
- (ब) मांसपेशी तंत्र
- (स) टेंडन और हड्डियाँ
- (द) रक्त ओर ऑक्सीजन

**(d) Blood and oxygen**

# PHYSICAL EDUCATION



Eysenck personality questionnaire consists of how many sub variables?

- (a) 3
- (b) 4
- (c) 5
- (d) 6

आईस्नेक व्यक्तित्व प्रश्नावली में कितने उपचार होते हैं ?

- (अ) 3
- (ब) 4
- (स) 5
- (द) 6

(b) 4

# PHYSICAL EDUCATION



❑ 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
- (c) Two draws
- (d) One draws

❑ किसी भी स्प्रिंट इवेंट 100 मीटर -400 मीटर के फाइनल के लिए लेन के आवंटन के लिए कितने ड्रा निकाले जाएंगे ?

- (अ) चार ड्रा
- (ब) तीन ड्रा
- (स) दो ड्रा
- (द) एक ड्रा

**(b) Three draws**

# PHYSICAL EDUCATION



□ 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
- (ब) अनुभूति
- (स) स्नेह
- (द) संकेतन

**(b) Cognition**



# PHYSICAL EDUCATION

❑ Density factor of sports training is-

- (a) Upload
- (b) Low load.
- (c) Less recovery time
- (d) Reduced training load

❑ खेल प्रशिक्षण का घनत्व कारक है ?

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

**(c) Less recovery time**

# PHYSICAL EDUCATION



□ Plateau in competitive sports career is-

- (a) Constant load
- (b) No training load
- (c) Stagnation in performance
- (d) Stereotype training

□ प्रतिस्पर्धी खेल कैरियर में पठार है-

- (अ) लगातार लोड
- (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

□ प्रोपियोसप्टिव न्यूरोमस्क्युलर सुविधा किस मोटर की क्षमता विकसित करने के लिए है ?

- (अ) गति
- (ब) संतुलन
- (स) शक्ति
- (द) लचीलापन

**(d) Flexibility**

# PHYSICAL EDUCATION



□ 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

□ आत्मसम्मान के रूप में संदर्भित किया जाता है

- (अ) मुझे लगता है कि मैं कर सकता हूँ
- (ब) मुझे लगता है कि मैं नहीं कर सकता हूँ
- (स) एकाग्रता की कमी
- (द) मानसिक व्याकुलता

**(a) I think I can do**







# PHYSICAL EDUCATION

❑ The biofeedback is related with

- (a) Physiology
- (b) Motor development
- (c) Anatomy
- (d) Body sensations

❑ बायोफिडबैक किससे संबंधित है ?

- (अ) फिजियोलॉजी
- (ब) मोटर विकास
- (स) एनाटॉमी
- (द) शारीरिक संवेदनाएँ

**(a) Physiology**





□ 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) वजन, आकार और वस्तु का आकार
- (ब) रिलीज की ऊंचाई
- (स) कोणीय बल लागू
- (द) घर्षण

**(a) Weight, Shape and size of object**

# PHYSICAL EDUCATION



❑ Which of the following organs does not have glycogen storage ?

- (a) Liver
- (b) Muscle
- (c) Intestine
- (d) Erythrocytes

❑ निम्नलिखित में से ग्लाइकोन भंडारण किस का अंग नहीं है ?

- (अ) लिवर में
- (ब) मांसपेशी
- (स) आंत
- (द) एरिथ्रोसाइट्स

**(d) Erythrocytes**

# PHYSICAL EDUCATION



❑ Trail races typically have been related to which sports

- (a) Swimming
- (b) Cycling
- (c) Athletics
- (d) Triathlon

❑ परीक्षण दौड़ आमतौर पर किस खेल से संबंधित है ?

- (अ) तैराकी
- (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**

# PHYSICAL EDUCATION



❑ 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 है ?

- (अ) 4 जंप
- (ब) 7 जंप
- (स) 3 जंप
- (द) 6 जंप

**(b) 7 jumps**



# PHYSICAL EDUCATION



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

- (a) 11
- (b) 12
- (c) 13
- (d) 14

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

- (अ) 11
- (ब) 12
- (स) 13
- (द) 14

(a) 11



# PHYSICAL EDUCATION



□ Imaginary line passing laterally from one side to other is called-

- (a) Sagittal axis
- (b) Sagittal plane
- (c) Vertical axis
- (d) Lateral axis

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

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

**(d) Lateral axis**



# PHYSICAL EDUCATION



□ Hypoxia refers to-

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

□ हाइपोक्सिया को संदर्भित करता है ?

- (अ) कोशिकाओं तक पहुंचने वाली अपर्याप्त 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**



# PHYSICAL EDUCATION

□ 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

□ सीखने 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
- (c) Group communication
- (d) Face to face communication

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

- (ए) पारस्परिक
- (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
- (c) Inverted U hypothesis
- (d) Big five model

एथलेटिक प्रदर्शन और उत्तेजना के बीच संबंधों को समझाने के लिए सबसे पहला मॉडल क्या है ?

- (अ) इजोफ
- (ब) ड्राइव सिद्धांत
- (स) यू परिकल्पना
- (द) बिग 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 ?

- (अ) विश्राम
- (ब) आराम करने की प्रक्रिया
- (स) पुनप्राप्ति प्रक्रिया
- (द) मनोरंजक प्रक्रिया

**(c) The recovery process**

# PHYSICAL EDUCATION



❑ 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

❑ निम्नलिखित 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**



# PHYSICAL EDUCATION



You want to develop cooperation and team spirit in students? Which activities would you propose?

- (a) Art
- (b) Debate
- (c) Group work.
- (d) Quiz

आप छात्रों में सहयोग और टीम भावना विकसित करना चाहते हैं, आप किस गतिविधि का प्रस्ताव करेंगे ?

- (अ) कला
- (ब) बहस
- (स) समूह कार्य
- (द) प्रश्नोत्तरी

**(c) Group work.**

# PHYSICAL EDUCATION



□ 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

□ कुलीन सहनशक्ति एथलीट के बीच स्ट्रोक की मात्रा तक बनी रहती है-

- (अ) 70 से 90 मिली/ बीट
- (ब) 50 से 70 मिली / बीट
- (स) 80 से 90 मिली / बीट
- (द) 90 से 110 मिली / बीट

**(d) 90 to 110 ml/beat**



# PHYSICAL EDUCATION



Which of the following vitamin is a fat soluble vitamin?

- (a) B6
- (b) C
- (c) D
- (d) B12

निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन वसा में घुलनशील विटामिन है?

- (अ) B6
- (ब) C
- (स) D
- (द) B12

(c) D

# PHYSICAL EDUCATION



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. क्लार्क द्वारा सुझाव नहीं दिया गया ?

- (अ) शारीरिक फिटनेस
- (ब) सामाजिक दक्षता
- (स) विकास का भावनात्मक पहलू
- (द) संस्कृति

**(c) Emotional aspect of development**



# PHYSICAL EDUCATION

The word catcher is associated with-

- (a) Basketball
- (b) Baseball
- (c) Bridge
- (d) Boxing

कैचर शब्द किससे संबंधित है ?

- (अ) बास्केटबॉल
- (ब) बेसबॉल
- (स) ब्रिज
- (द) बॉक्सिंग

**(b) Baseball**



❑ 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?

- (अ) सफेद
- (ब) काला
- (स) नीला
- (द) लाल

**(a) White**



# PHYSICAL EDUCATION

□ The diameter of the table tennis ball is-

- (a) 38mm
- (b) 39mm
- (c) 40mm
- (d) 42mm

□ टेबल टेनिस बॉल का व्यास है?

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

**(c) 40mm**



# PHYSICAL EDUCATION



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

- a) Haryana
- b) Maharashtra
- c) Gujarat
- d) Karnataka

किस भारतीय राज्य/केंद्र शासित प्रदेश ने खेलो इंडिया यूथ गेम्स चैंपियंस ट्रॉफी, 2021 जीती है?

- a) हरयाणा
- b) महाराष्ट्र
- c) गुजरात
- d) कर्नाटक

**(a) Haryana**

# PHYSICAL EDUCATION



Bhagwani Devi Dagar won which medal at the World Masters Athletics Championships?

- A. Silver
- B. Bronze
- C. Gold
- D. None

विश्व मास्टर्स एथलेटिक्स चैंपियनशिप में भगवानी देवी डागर ने कौन सा पदक जीता?

- A. सिल्वर
- B. कांस्य
- C. गोल्ड
- D. कोई नहीं

**C. Gold**

# PHYSICAL EDUCATION



Olympic Champion Neeraj Chopra broke his own national record in which tournament?

- A. Diamond League
- B. World Indoor Championship
- C. World Athletics Championships
- D. 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

**Diamond League**





# PHYSICAL EDUCATION



Which Indian woman has won a World title at the Women's World Championships?

- A. 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

**Nikhat Zareen**



# PHYSICAL EDUCATION



Who has become the 74th Grandmaster of India?

- A. Rahul Srivatshav Peddi
- B. Krishnan Sashikiran
- C. Surya Shekhar Ganguly
- D. Vidit Santosh Gujrathi

भारत के 74वें ग्रैंडमास्टर कौन बने हैं?

- A. राहुल श्रीवास्तव पेड्डी
- B. कृष्णन शशिकिरण
- C. सुर्य शेखर गांगुली
- D. विदित संतोष गुजराती

**Rahul Srivatshav Peddi**

# PHYSICAL EDUCATION



Who has become one of the youngest Indian mountaineers to summit the EBC in the Himalayan ranges in Nepal?

- A. Rhythm Mamanía
- B. Roshini Sharma
- C. Rajni Sethi
- D. Nidhi Tripathi

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 Mamanía**



# Thank You for Watching



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education

Sports & Physical Education

