

**Course : 3129 - B.A. (C.B.C.S)****Subject : 71281 - PHYSICAL EDUCATION II DSC-B28****Total Question : 25****Question No : 1**

) Which of the following is strength exercise? / खालीलपैकी कोणता ताकद वाढवणारा व्यायाम आहे

A) Running धावणे B) Weight lifting वेट लिफ्टिंग C) Swimming पोहणे D) Cycling

Answer B

Question No : 2

Which of the following factor contain maximum calories / खालीलपैकी कोणत्या घटकामध्ये सर्वात अधिक कॅलरी असतात

A) Protein प्रथिने B) Carbohydrate कार्बोदके C) Fats स्निग्ध पदार्थ D) Water पाणी

Answer c

Question No : 3

Which of the following content is found in tobacco? / तंबाखू मध्ये खालीलपैकी कोणता घटक सापडतो

A) Caffeine क्वाफिन B) Nicotine निकोटीन C) Bhang भांग D) None of these यापैकी नाही.

Answer B

Question No : 4

Which of the following physical fitness factor is used in kho kho / खालीलपैकी कोणता शारीरिक क्षमतेचा घटक खोखो मध्ये वापरला जातो

A) Flexibility लवचिकता B) Agility दिशाभिमुखता C) Balance संतुलन D) None of these यापैकी नाही.

Answer B

Question No : 5

Diet should be / आहार कसा असावा

A) Veg शाकाहारी B) Non veg मांसाहारी C) Balance संतुलित D) None of these यापैकी नाही.

Answer c

Question No : 6

Which of the following is related endurance activity? / खालीलपैकी कोणती दमदारपणाशी संबंधित क्रिया आहे

A) 100 M Run १०० मी.धावणे B) 200 M Run २०० मी.धावणे C) 400 M Run ४०० मी.धावणे D) 5000 M Run ५००० मी.धावणे

Answer D

Question No : 7

Speed is depends upon / वेग कशावर अवलंबून असतो

A) Stride of the length दोन पायातील अंतर B) agility दिशाभिमुखता C) Flexibility लवचिकता D) None of these यापैकी नाही.

Answer A

Question No : 8

Walking is which type of activity / चालणे कोणती क्रिया आहे

A) Anaerobic अनरोबिक B) Aerobic एरोबिक C) Mix मिक्स D) None of these यापैकी नाही.

Answer B

Question No : 9

Ability to overcome against resistance means / रोधाच्या विरुद्ध प्रतिरोधक बल लावणे म्हणजे

A) Agility दिशाभिमुखता B) Endurance दमदारपणा C) Strength ताकद D) Flexibility लवचिकता

Answer c

Question No : 10



Body postural defects can be cured by / शरीर ठेवणीतील दोष कशामुळे बरे होतात Answer

- A) Diet आहार B) Exercise व्यायाम C) Sleeping झोपणे D) None of these यापैकी नाही. B

Question No : 11

Aerobic exercise strengthen your ----- / एरोबिक व्यायामामुळे आपले काय सद्द होते Answer

- A) Mind मन B) Heart हृदय C) Soul आत्मा D) Body शरीर B

Question No : 12

Which of the following hormone is present in men to build strong muscles? / खालीलपैकी कोणत्या हार्मोन मुळे पुरुषांचे स्नायू सशक्त बनतात Answer

- A) Estrogen इस्ट्रोजेन B) Testosterone टेस्टेस्टेरॉन C) Thyroid थायरॉईड D) None of these यापैकी नाही. B

Question No : 13

Which of the following is a not physical fitness component? / खालीलपैकी शारीरिक क्षमतेचा कोणता घटक नाही Answer

- A) Strength ताकद B) Flexibility लवचिकता C) Agility दिशाभिमुखता D) Emotion भावना D

Question No : 14

Which of the following is essential for excellent sport performance? / खालीलपैकी कोणता घटक उच्च क्रीडा कार्यमान मिळण्यासाठी आवश्यक आहे Answer

- A) Physical fitness factor शारीरिक क्षमतेचे घटक B) Physical education शारीरिक शिक्षण C) Strength ताकद D) None of these यापैकी नाही. A

Question No : 15

Which of the following exercise improve flexibility? / खालीलपैकी कोणत्या व्यायामाने लवचिकता वाढते Answer

- A) Weight training वेट ट्रेनिंग B) Stretching exercise ताणण व्यायाम C) Cycle argometer सायकल आरगो मीटर D) None of these यापैकी नाही. B

Question No : 16

Which of the following is related to your heart, lungs and blood vessels? / खालीलपैकी काय तुमच्या हृदय फुफ्फुस व रक्त वाहिन्याशी संबंधित आहे Answer

- A) Cardiovascular endurance हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधीदमदारपणा B) Muscular strength स्नायूची ताकद C) Muscular endurance स्नायूचा दमदारपणा D) Flexibility लवचिकता A

Question No : 17

Change the direction in minimum time is called / कमीतकमी वेळेत दिशा बदलण्याची क्षमता म्हणजे Answer

- A) Strength ताकद B) Flexibility लवचिकता C) Agility दिशाभिमुखता D) Speed वेग c

Question No : 18

Which of the following Veg food contains max protein / खालीलपैकी कोणत्या शाकाहारी घटकामध्ये सर्वात अधिक प्रथिने असतात Answer

- A) Soya bin सोयाबीन B) Milk दुध C) Fish मासे D) Meat मांस A

Question No : 19

Which of the following system affects after consumption of alcohol and tobacco / खालीलपैकी कोणत्या संस्थेवर दारू व तंबाखू सेवन केल्यावर परिणाम होतो Answer

- A) Skeletal system अस्थी संस्था B) Nervous system मज्जा संस्था C) Muscular system स्नायू संस्था D) None of these यापैकी नाही. B



Question No : 20

The principle hormone in female is / महिलामधील मुख्य अंतःस्राव कोणता

Answer

- A) Testosterone टेस्टोस्टेरॉन B) Estrogen इस्ट्रोजेन C) Thyroid थायरॉईड D) None of these यापैकी नाही.

B

Question No : 21

The ability to do 50 Squats without weight is an example of / वजनाशिवाय ५० बैठका मारणे हे कशाचे उदाहरण आहे

Answer

- A) Muscular strength स्नायूची ताकद B) Muscular endurance स्नायूचा दमदारपणा C) Flexibility लवचिकता D) None of these यापैकी नाही.

B

Question No : 22

Percentage of body fat is more in / शरीरातील चर्बीचे प्रमाण कोणामध्ये जास्त असते

Answer

- A) Male पुरुष B) Female महिला C) transgender ट्रान्सजेंडर D) None of these यापैकी नाही.

B

Question No : 23

The vitamin necessary for coagulation of blood is / रक्त गोठण्यासाठी कोणत्या जीवनसत्वाची गरज असते

Answer

- A) Vit B ब जीवनसत्व B) Vit C क जीवनसत्व C) Vit K के जीवनसत्व D) Vit E ई जीवनसत्व

c

Question No : 24

Which organ is adversely affected by alcohol? / दारूचा शरीराच्या कोणत्या अवयवावर वाईट परिणाम होतो

Answer

- A) Kidney मूत्रपिंड B) Liver यकृत C) Heart हृदय D) Lung फुफ्फुस

B

Question No : 25

Who gives anticipatory theory / पूर्व तयारीचा सिद्धांत कोणी मांडला

Answer

- A) Karlgrus कार्लग्युस B) Harbart Spensor हरबर्ट स्पेन्सर C) Stenale holl स्टेनले हॉल D) None of these यापैकी नाही.

A