

## **Welcome to Our Channel**

## **Sports & Physical Education**





**Sports and Physical Education** 



thakuranjna99



**Sports and Physical Education** 









- The study of blood and related disorders is called
- A. Histology
- B. Hematology

- □ रक्त और संबंधित विकारों के अध्ययन को कहा जाता है
  हिस्टोलॉजी
  रुधिर विज्ञान

  - C. इम्यूनोलॉजी

**B.** Hematology









- □ The major component of the blood is
- A. Plasma
- B. R.B.C.
- C. W.B.C.
- D. Platelets

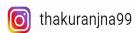
## □ रक्त का प्रमुख घटक है

- A. प्लाज्मा
- B. आर.बी.सी.
- C. डब्ल्यू.बी.सी.
- D. प्लेटलेट्स



A. Plasma









- Which of the following exercise is effective for developing core strength?
- A. Push Up
- B. Biceps Curl

- C. Planks
  D. Hamstring Stretch

  कोर स्ट्रेंथ विकसित करने के लिए निम्नलिखित में से कौन सा व्यायाम प्रभावी है?
- A. पुश अप B. बाइसेप्स कर्ल
- C. प्लांक

C. Planks









- Who declares the Olympic Games closed?
- A. Chairman IOC
- B. President IOC

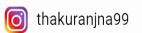
- जिलम्पिक खेलों को बंद करने की घोषणा कौन करता है ?

  चेयरमैन आईओसी
  अध्यक्ष आईओसी

  - C. सचिव आईओसी
  - D. आयोजन देश के प्रधानमंत्री

**B. President IOC** 









The resting stroke volume per beat of heart is

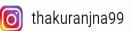
- A. 20 40 ml
- B. 40 60 m

□ **हदय की प्रति धड़कन के लिए विश्राम स्ट्रोक की मात्रा है**20 - 40 मिली
40 - 60 मिली

- C. 60 80 मिली
- D. 80 100 मिली

C. 60 – 80 ml









- Which of the following grand slam tournament starts on the first month of every new year?
- A. French Open
- B. Australian Open
- C. US Open
- D. Wimbledon
- Physical Education □ निम्नलिखित में से कौन सा ग्रैंड स्लैम टूर्नामेंट हर नए साल के पहले महीने में शुरू होता है?
- A. फ्रेंच ओपन
- B. ऑस्ट्रेलियन ओपन
- C. यूएस ओपन

**B.** Australian Open









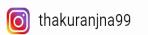
- Sprain possibly occurs in
- A. Ligaments
- B. Bones
- C. Tendons
- D. Organs
- □ मोच संभवतः होती है

- B. हड्डियाँ C. टेंडन्स
- D. अंग



A. Ligaments









- Deformity of the injured part is the sign and symptoms of
- A. Fracture
- B. Dislocation

- □ घायल अंग की विकृति किसका लक्षण है?

  ¹ फ़ैक्चर

  - □ डिस्लोकेशन
  - □ कंट्रशन
  - 🗆 कन्कशन

A. Fracture









- An excessive and repetitive force placed on the bones and other connective tissues can cause
- A. Overuse Injury

- B. Indirect Injury
  C. Avulsion
  D. Direct Injury

  □ हड्डियों और अन्य संयोजी ऊतकों पर अत्यधिक और दोहराए जाने वाले बल का कारण बन सकते हैं
- A. अति प्रयोग चोट
- B. अप्रत्यक्ष चोट
- C. एवल्शन
- D. प्रत्यक्ष चोट







- The Sutures of the skull is an example of
- A. Pivot Joint
- B. Fibrous Joint

# □ खोपड़ी के टांके किसका एक उदाहरण है मुख्य जोड़

- A. मुख्य जोड़ B. रेशेदार जोड़
- C. श्लेषं जोड
- D. कार्टिलाजिनस जोड़

**B. Fibrous Joint** 









- The special types of bones that is fixed into a tendon or a joint capsule
- A. Sesamoid Bone
- B. Long Bone

- C. Flat Bone
   D. Short Bone
   □ विशेष प्रकार की हिड्डियाँ जो एक कण्डरा या एक संयुक्त कैप्सूल में तय होती हैं
- A. सीसमॉइड हड्डी B. लांग बोन
- C. फ़्लैट हड्डी











☐ When was the first Olympic torch relay held?

- A. 1924
- B. 1928

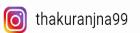
□ पहला ओलंपिक मशाल रिले कब आयोजित किया गया था?

1924
1928

- C. 1936
- D. 1896

C. 1936







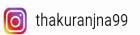


- Quality Physical Education program develops the following emotional domain-
- A. Value of Self Expression

- A. आत्म अभिव्यक्ति का मूल्य
- B. मूवमेंट स्किल
- C. समूह के साथ संबद्धता की आवश्यकता D. समन्वय में महारत

A. Value of Self Expression





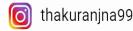




- For an effective teaching and coaching in physical education, the teacher should possess the following skill
- A. Monitoring the dietary program
- physical Education B. Good Demonstration and communication Skills
- C. Sports Reporting Skills
- D. Officiating Skills
- 🗆 शारीरिक शिक्षा में प्रभावी शिक्षण और कोचिंग के लिए शिक्षक के पास निम्नलिखित कौशल होना चाहिए:
- A. आहार कार्यक्रम की निगरानी B. अच्छा प्रदर्शन एवं संचार कौशल
- D. स्थानापन्न कोशल

**B. Good Demonstration and Communication Skills** 









## Olympiad means

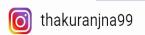
- A. Place in Greece
- B. To win the medal in Olympic Games
- C. To take part in the Olympic Games
- Sports & Physical Education D. The period between two Olympic Games

## □ ओलंपियाड का अर्थ है

- A. ग्रीस में जगह
- B. ओलंपिक खेलों में पदक जीतने के लिए C. ओलंपिक खेलों में भाग लेने के लिए D. दो ओलंपिक खेलों के बीच की अवधि

D. The period between two Olympic Games









Wrestling was included in the modern Olympic Games in

- A. 1896
- B. 1900

□ कुश्ती को आधुनिक ओलंपिक खेलों में शामिल किया गया था
. 1896
. 1900

- B. 1900
- C. 1904
- D. 1908

A. 1896





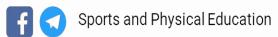


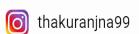


D. Speed

- The ability to execute motor actions under given circumstances in the minimum possible time is called
- A. Flexibility

- B. Agility
  C. Endurance
  D. Speed
  □ कम से कम संभव समय में दी गई परिस्थितियों में मोटर क्रियाओं को निष्पादित करने की क्षमता कहलाती है
- A. लचीलापन
- B. चपलता
- C. सहनशीलता
- D. गति









The span of transition period of sports training should not be more than

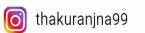
- A. 1 to 2 Weeks
- B. 3 to 4 Weeks

C. 5 to 6 Weeks
 D. 5 to 7 Weeks
 □ खेल प्रशिक्षण की ट्रांज़िशन पीरियंड की अवधि ...... से अधिक नहीं होनी चाहिए

- A. 1 से 2 सप्ताह
- B. 3 से 4 सप्ताह
- C. 5 से 6 सप्ताह
- D. 5 से 7 सप्ताह

B. 3 to 4 Weeks





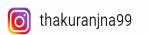




- What kind of loading does exercise like "Jumping from a bench to the floor and then immediately back on the bench" depict?
- A. Eccentric

- B. Concentric
  C. Plyometric
  D. Speed Loading
  □ "एक बेंच से फर्श पर कूदना और फिर तुरंत बेंच पर वापस" जैसे व्यायाम किस प्रकार के भार को दर्शाते हैं?

C. Plyometric







- Which is not a factor of determining speed?
- A. Tactics
- B. Flexibility

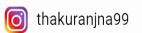
- □ कौन सा गति निर्धारित करने का कारक नहीं है?

  रणनीति
  लचीलाएटा

  - B. लचीलापन
  - C. तकनीक
  - D. विस्फोटक शक्ति

A. Tactics









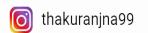
- Which is not the form of presentation method?
- A. Explanation
- B. Demonstration

# □ कौन सा प्रस्तुति पद्धति का रूप नहीं है? व्याख्या

- B. प्रदर्शन
- C. व्याख्यान
- D. चर्चा

C. Lecture









- Usually in which game Swiss League System tournament is conducted?
- A. Judo
- B. Wrestling

- C. Billiards
   D. Chess
   □ स्विस लीग सिस्टम टूर्नामेंट आमतौर पर किस खेल में आयोजित किया जाता है?
- D. शतरज

D. Chess







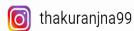
When Inter University Tournaments started in India?

- A. 1951
- B. 1948

□ भारत में इंटर यूनिवर्सिटी टूर्नामेंट कब शुरू हुए?
 1951
 1948

- B. 1948
- C. 1941
- D. 1950

C. 1941







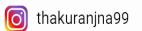
- Which is referred to as materialistic Philosophy?
- A. Naturalism
- B. Existentialism

# □ भौतिकवादी दर्शन किसे कहते हैं? Saphysical Education प्रकृतिवाट

- B. अस्तित्ववाद
- C. यथार्थवाद
- D. व्यवहारवाद











- Tocopherol is also known as
- A. Vitamin D<sub>3</sub>
- B. Vitamin E

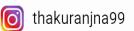
- □ टोकोफेरोल को ..... के रूप में भी जाना जाता है

  विटामिन डी3
  विटामिन र्ट

  - B. विटामिन ई
  - C. विटामिन बी1
  - D. विटामिन K

**B. Vitamin E** 









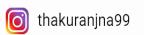
### **VIRUS Stand for -**

- A. Vital Internet Resource Under Seized
- B. Vital Information Resource Under Seized

- - D. वाइटल इंटरनेट रिसर्च अंडर सिज़ड

**B. Vital Information Resource Under Seized** 









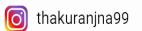
- Which is uses as "reference protein" in food?
- A. Pulses
- B. Milk

- □ भोजन में "संदर्भ प्रोटीन" के रूप में किसका उपयोग किया जाता है?

  . दाल
  दूध

  - C. नट
  - D. अंडे

D. Eggs







- Swayback of spine is also termed as
- A. Kyphosis
- B. Lordosis

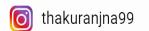
- □ रीढ़ की हड़ी के स्वबैक को के रूप में भी जाना जाता है

  कफोसिस
  अग्रकुब्जता

  - C. स्कोलियोसिस
  - D. राउंड बैक

**B.** Lordosis









## Genu Varum is also called

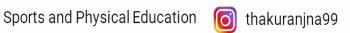
- A. Knock Knee's
- B. Bow Legs

# □ जेनु वरुम को भी कहा जाता है orts & Physical Education , नॉक नीस

- B. बो लेग्स
- C. फ्लैट फुट
- D. राउंड बैक

**B.** Bow Legs









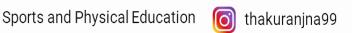
- Who introduced RICE for soft tissue injuries?
- A. Gabe Mirkin
- B. D. Ivins

- C. Bleakley
  D. L.G. Rocke

  □ नरम ऊतक की चोटों के लिए RICE की शुरुआत किसने की?
  - A. गेब मिर्किन
  - B. डी. आइविंस
  - C. ब्लैकली
  - D. एलजी रॉकी

A. Gabe Mirkin









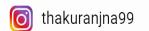
- Who is the father of Hydrotherapy?
- A. O'Connor
- B. Sebastian Kneipp

# □ हाइड्रोथेरेपी के जनक कौन है ?rts & Physical Education ओ'कॉनर

- B. सेबस्टियन नीप्प
- C. एम.ए. टुल्ली D. एस.एम. मैकडोनो

B. Sebastian Kneipp









## Which is Spurt Muscle?

- A. Biceps Femoris
- B. Biceps Brachii
- C. Deltoid
- D. Triceps

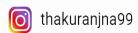
## □ स्पर्ट मसल कौन सा है?

- A. बाइसेप्स फेमोरिस B. बाइसेप्स ब्रैकियाई C. डेल्टॉइड

- D. ट्राइसेप्स



**B.** Biceps Brachii







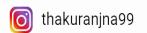
- Artery which supplies blood to Brain?
- A. Internal Carotid Artery
- B. External Carotid Artery

- □ **धमनी जो मस्तिष्क को रक्त की आपूर्ति करती है?**आंतरिक कैरोटिड धमनी
  बाहरी कैरोटि

  - B. बाहरी कैरोटिड धमनी
  - C. रेडियल धमनी
  - D. कोरोनरी धमनी

A. Internal Carotid Artery









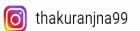
- The hormone which help to reduce blood glucose levels?
- A. Pepsin
- B. Insulin

- □ वह हार्मोन जो रक्त शर्करा के स्तर को कम करने में मदद करता है?

  \. पेप्सिन
  इंसुलिन

**B.** Insulin









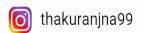
- Which is cartilaginous joint?
- A. Sutures
- B. Vertebrae

# □ कार्टिलाजिनस जोड़ कौन सा है? \*\*\* & Physical Education सुट्रेस

- B. कशेरुक
- C. कलाई
- D. टखना

B. Vertebrae









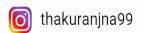
- Which is not a two joint muscle?
- A. Sartorius
- B. Gastrocnemius

### □ कौन सी दो जोड़ पेशी नहीं है ?orts & Physical Education सार्टीरियम

- A. सार्टोरियस
- गैस्टोक्नेमियस
- D. टेन्सर फेसिआ लाते

C. Trapezius









- "Islets of Langerhans" is located in which gland?
- A. Pituitary
- B. Thyroid

- □ "लैंगरहैंस के आइलेट्स" किस ग्रंथि में स्थित है?

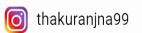
  पिट्यूटरी
  थाइरोटन

  - B. थाइरोइड

  - D. अग्र्याशय

**D. Pancreas** 









#### Which is Rider's Muscle?

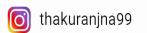
- A. Adductor Muscles
- B. Popliteus

## □ राइडर की मांसपेशी कौन सी है? LS & Physical Education योजक मांग्रांकि

- B. पॉप्लिटियस
- C. पेक्टिनियस
- D. सोआस

A. Adductor Muscles









- Which statement is not correct for expedite system in Table Tennis?
- A. To score a point receiver makes 13 correct returns in a rally
- B. Remains in operation till end of game

- C. Introduced when 18 points scored

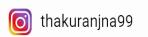
  D. Each player serves for 1 point in turn

  □ टेबल टेनिस में त्वरित प्रणाली के लिए कौन सा कथन सही नहीं है?
- A. एक अंक प्राप्त करने के लिए एक रैली में रिसीवर 13 सही रिटर्न देता है B. खेल के अंत तक संचालन में रहता है

- C. पेश किया गया जब 18 अंक बनाए
  D. प्रत्येक खिलाड़ी बारी-बारी से 1 अंक के लिए कार्य करता है

C. Introduced when 18 points scored









- Which statement is correct for Libero?
- A. There must be a rally between two Libero replacement
- B. Libero can Block

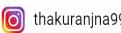
- □ लिबरो के लिए कौन सा कथन सही है? Physical Education

  दो लिलो परि A. दो लिबरो प्रतिस्थापन के बीच एक रैली होनी चाहिए B. लिबरो ब्लॉक् क्र् सकता है

  - C. एक टीम लिबेरो के बिना नहीं खेल सकती
  - D. लिंबरो सर्व कर सकता है।

A. There must be a rally between two Libero replacement









- Term Grand Amplitude is associated with
- A. Wrestling
- B. Judo

- □ ग्रैंड एम्प्लिट्यूड शब्द किसके साथ जुड़ा हुआ है

  कुश्ती
  जुड़ो

A. Wrestling









- The term Blitz is associated with
- A. Golf
- B. Billiards
- C. Carrom
- D. Chess

### ब्लिट्ज शब्द संबंधित है

- गोल्फ़
- C. कैरम
- D. शतरंज



D. Chess







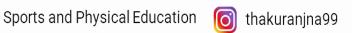
- Total duration including interval in Hockey is
- A. 69 min
- B. 60 min

# □ **हॉकी में अंतराल सहित कुल अवधि है**69 मिनट

- В. 60 मिनट
- C. 64 मिनट
- D. 65 मिनट

A. 69 min







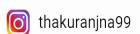


C. Hit Wicket

- In Cricket, when a Batsman is out, in which dismissal Bowler get credit?
- A. Timed out
- B. Hit the Ball Twice

- C. Hit Wicket
  D. Obstructing the Field

  के कि में, जब कोई बल्लेबाज आउट होता है, तो किस बर्खास्तगी में गेंदबाज को श्रेय मिलता
- A. समय समााप्त
- B. दो बार गेंद को हिट करें
- C. हिट विकेट
- n क्षेत्र में बाधा डालना



Sports and Physical Education





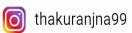
- First commonwealth Games were held at
- A. Hamilton
- B. Sydney

- □ प्रथम राष्ट्रमंडल खेल कहाँ आयोजित किए गए थे? हैमिल्टन सिडनी

  - B. सिडनी
  - C. लंडन
  - D. ऑकलैंड

A. Hamilton









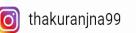
- India has won 33 medals in total in ISSF Junior World Cup 2022, held at which state?
- Lausanne, Switzerland Α.

- B. Suhl, Germany
  C. Montreal, Canada
  D. Bonn, Germany

  □ भारत ने किस राज्य में आयोजित ISSF जूनियर विश्व कप 2022 में कुल 33 पदक जीते हैं?
- लॉज़ेन, स्विट्ज़रलैंड
- ए. बी. सी.
- टेयल, कनाडा
- डी.

B. Suhl, Germany









- ☐ Who has won the purple cap in IPL 2022?
- Kuldeep Yadav
- B. Kagiso Rabada

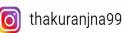
- □ आईपीएल 2022 में पर्पल कैप किसने जीती है?

  कुलदीप यादव
  कारिक

  - कॅगिसो रबाडा
  - आर अश्विन
  - युजवेंद्र चहली

D. Yuzvendra Chahal







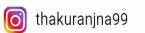


- ☐ The Wrestling Federation of India has imposed a life ban on which wrestler?
- Mohit Dahiya
- B. Yogeshwar Dutt

- - मोहित दहिया
- दीपक पुनिया









- ☐ Which Indian captain has been felicitated by the British Parliament?
- MS Dhoni Α.
- B. Sourav Ganguly
- Kapil Dev
- D.
- . Virat Kohli ब्रिटिश संसद द्वारा किस भारतीय कप्तान को सम्मानित किया गया sports & Ph है?
- एमएस धोनी सौरव गांगुली
- कपिल देवी
- विराट कोहली

**B. Sourav Ganguly** 









☐ Which edition of the World Athletics Championships, was held in US?

- 18th
- 12th

C. 7th
 D. 14th
 □ विश्व एथलेटिक्स चैंपियनशिप का कौन सा संस्करण अमेरिका में आयोजित किया गया?

18वीं

12वीं

7वां

14 वां

18th









### Thank You for Watching



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



thakuranjna99



**Sports and Physical Education** 



