



# Welcome to Our Channel

## Sports & Physical Education



Sports & Physical  
Education



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education



# PHYSICAL EDUCATION



The study of blood and related disorders is called

- A. Histology
- B. Hematology
- C. Immunology
- D. Cardiology

रक्त और संबंधित विकारों के अध्ययन को कहा जाता है

- A. हिस्टोलॉजी
- B. रुधिर विज्ञान
- C. इम्यूनोलॉजी
- D. कार्डियोलॉजी

**B. Hematology**

# PHYSICAL EDUCATION



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

Sports & Physical Education

**A. Plasma**





# PHYSICAL EDUCATION

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
- D. हैमस्ट्रिंग स्ट्रेच

**C. Planks**

# PHYSICAL EDUCATION



Who declares the Olympic Games closed ?

- A. Chairman IOC
- B. President IOC
- C. Secretary IOC
- D. Prime minister of the organizing country

ओलम्पिक खेलों को बंद करने की घोषणा कौन करता है ?

- A. चेयरमैन आईओसी
- B. अध्यक्ष आईओसी
- C. सचिव आईओसी
- D. आयोजन देश के प्रधानमंत्री

**B. President IOC**

# PHYSICAL EDUCATION



The resting stroke volume per beat of heart is

- A. 20 – 40 ml
- B. 40 – 60 ml
- C. 60 – 80 ml
- D. 80 – 100 ml

हृदय की प्रति धड़कन के लिए विश्राम स्ट्रोक की मात्रा है

- A. 20 - 40 मिली
- B. 40 - 60 मिली
- C. 60 - 80 मिली
- D. 80 - 100 मिली

**C. 60 – 80 ml**



# PHYSICAL EDUCATION

- 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
- 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
- D. विंबलडन

**B. Australian Open**



# PHYSICAL EDUCATION



Sprain possibly occurs in

- A. Ligaments
- B. Bones
- C. Tendons
- D. Organs

मोच संभवतः होती है

- A. स्नायुबंधन
- B. हड्डियाँ
- C. टेंडन्स
- D. अंग

Sports & Physical Education

**A. Ligaments**







# PHYSICAL EDUCATION

Deformity of the injured part is the sign and symptoms of

- A. Fracture
- B. Dislocation
- C. Contusion
- D. Concussion

घायल अंग की विकृति किसका लक्षण है?

- फ्रैक्चर
- डिस्लोकेशन
- कंटूशन
- कन्कशन

**A. Fracture**



# PHYSICAL EDUCATION

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

**A. Overuse Injury**



# PHYSICAL EDUCATION



The Sutures of the skull is an example of

- A. Pivot Joint
- B. Fibrous Joint
- C. Synovial Joint
- D. Cartilaginous Joint

खोपड़ी के टांके किसका एक उदाहरण है

- A. मुख्य जोड़
- B. रेशेदार जोड़
- C. श्लेष जोड़
- D. कार्टिलेजिनस जोड़

**B. Fibrous Joint**





# PHYSICAL EDUCATION

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 हड्डियाँ जो एक कण्डरा या एक संयुक्त कैप्सूल में तय होती हैं

- A. सीसमॉइड हड्डी
- B. लांग बोन
- C. फ्लैट हड्डी
- D. शॉर्ट बोन

**A. Sesamoid Bone**

# PHYSICAL EDUCATION



When was the first Olympic torch relay held?

- A. 1924
- B. 1928
- C. 1936
- D. 1896

पहला ओलंपिक मशाल रिले कब आयोजित किया गया था?

- A. 1924
- B. 1928
- C. 1936
- D. 1896

**C. 1936**





# PHYSICAL EDUCATION

❑ **Quality Physical Education program develops the following emotional domain-**

- A. Value of Self Expression
- B. Movement Skill
- C. Affiliation Needs with the Group
- D. Mastery in Coordination

❑ **गुणवत्तापूर्ण शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम निम्नलिखित भावनात्मक क्षेत्र विकसित करता है:**

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

**A. Value of Self Expression**



# PHYSICAL EDUCATION

For an effective teaching and coaching in physical education, the teacher should possess the following skill

- A. Monitoring the dietary program
- 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
- C. स्पोर्ट्स रिपोर्टिंग स्किल्स
- D. स्थानापन्न कौशल

**B. Good Demonstration and Communication Skills**



# PHYSICAL EDUCATION



## ❑ Olympiad means

- A. Place in Greece
- B. To win the medal in Olympic Games
- C. To take part in the Olympic Games
- 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**





# PHYSICAL EDUCATION

Wrestling was included in the modern Olympic Games in

- A. 1896
- B. 1900
- C. 1904
- D. 1908

कुश्ती को आधुनिक ओलंपिक खेलों में शामिल किया गया था

- A. 1896
- B. 1900
- C. 1904
- D. 1908

**A. 1896**



# PHYSICAL EDUCATION

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

**D. Speed**





# PHYSICAL EDUCATION

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 पीरियड 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**



# PHYSICAL EDUCATION

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?

- A. एक्सेंट्रिक
- B. सांद्रिक
- C. प्लायोमेट्रिक
- D. स्पीड लोडिंग

**C. Plyometric**



# PHYSICAL EDUCATION



Which is not a factor of determining speed ?

- A. Tactics
- B. Flexibility
- C. Technique
- D. Explosive Strength

कौन सा गति निर्धारित करने का कारक नहीं है?

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

**A. Tactics**



# PHYSICAL EDUCATION



Which is not the form of presentation method ?

- A. Explanation
- B. Demonstration
- C. Lecture
- D. Discussion

कौन सा प्रस्तुति पद्धति का रूप नहीं है?

- A. 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?

- A. जूडो
- B. कुश्ती
- C. बिलियर्ड्स
- D. शतरंज

**D. Chess**



# PHYSICAL EDUCATION

When Inter University Tournaments started in India ?

- A. 1951
- B. 1948
- C. 1941
- D. 1950

भारत में इंटर यूनिवर्सिटी टूर्नामेंट कब शुरू हुए?

- A. 1951
- B. 1948
- C. 1941
- D. 1950

**C. 1941**





# PHYSICAL EDUCATION



Which is referred to as materialistic Philosophy ?

- A. Naturalism
- B. Existentialism
- C. Realism
- D. Pragmatism

भौतिकवादी दर्शन किसे कहते हैं?

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

**A. Naturalism**

# PHYSICAL EDUCATION



Tocopherol is also known as

- A. Vitamin D<sub>3</sub>
- B. Vitamin E
- C. Vitamin B<sub>1</sub>
- D. Vitamin K

टोकोफेरॉल को ..... के रूप में भी जाना जाता है

- A. विटामिन डी3
- B. विटामिन ई
- C. विटामिन बी1
- D. विटामिन K

**B. Vitamin E**

# PHYSICAL EDUCATION



## ❑ VIRUS Stand for -

- A. Vital Internet Resource Under Seized
- B. Vital Information Resource Under Seized
- C. Vital Information Research Under Seized
- D. Vital Internet Research Under Seized

## ❑ VIRUS का पूरा नाम –

- A. वाइटल इंटरनेट रिसोर्स अंडर सिज़ड
- B. वाइटल इन्फॉर्मेशन रिसोर्स अंडर सिज़ड
- C. वाइटल इन्फॉर्मेशन रिसर्च अंडर सिज़ड
- D. वाइटल इंटरनेट रिसर्च अंडर सिज़ड

**B. Vital Information Resource Under Seized**



# PHYSICAL EDUCATION

Which is used as “reference protein” in food ?

- A. Pulses
- B. Milk
- C. Nuts
- D. Eggs

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

- A. दाल
- B. दूध
- C. नट
- D. अंडे

**D. Eggs**



# PHYSICAL EDUCATION



Swayback of spine is also termed as

- A. Kyphosis
- B. Lordosis
- C. Scoliosis
- D. Round Back

रीढ़ की हड्डी के स्वबैक को के रूप में भी जाना जाता है

- A. कफोसिस
- B. अग्रकुब्जता
- C. स्कोलियोसिस
- D. राउंड बैक

**B. Lordosis**

# PHYSICAL EDUCATION



Genu Varum is also called

- A. Knock Knee's
- B. Bow Legs
- C. Flat Foot
- D. Round Back

जेनु वरुम को भी कहा जाता है

- A. नाँक नीस
- B. बो लेग्स
- C. फ्लैट फुट
- D. राउंड बैक

**B. Bow Legs**



# PHYSICAL EDUCATION

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. आइविस
- C. ब्लैकली
- D. एलजी रॉकी

**A. Gabe Mirkin**



# PHYSICAL EDUCATION



Who is the father of Hydrotherapy ?

- A. O'Connor
- B. Sebastian Kneipp
- C. M.A. Tully
- D. S.M. McDonough

हाइड्रोथेरेपी के जनक कौन है ?

- A. ओ'कॉनर
- B. सेबस्टियन नीप्प
- C. एम.ए. टुल्ली
- D. एस.एम. मैकडोनो

**B. Sebastian Kneipp**



# PHYSICAL EDUCATION



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

Sports & Physical Education

**B. Biceps Brachii**



# PHYSICAL EDUCATION



Artery which supplies blood to Brain ?

- A. Internal Carotid Artery
- B. External Carotid Artery
- C. Radial Artery
- D. Coronary Artery

धमनी जो मस्तिष्क को रक्त की आपूर्ति करती है?

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

**A. Internal Carotid Artery**



# PHYSICAL EDUCATION

The hormone which help to reduce blood glucose levels ?

- A. Pepsin
- B. Insulin
- C. Adrenaline
- D. Cortisol

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

- A. पेप्सिन
- B. इंसुलिन
- C. एड्रेनालाईन
- D. कोर्टिसोल

**B. Insulin**

# PHYSICAL EDUCATION



Which is cartilaginous joint ?

- A. Sutures
- B. Vertebrae
- C. Wrist
- D. Ankle

कार्टिलेजिनस जोड़ कौन सा है?

- A. सुटुरेस
- B. कशेरुक
- C. कलाई
- D. टखना

**B. Vertebrae**

# PHYSICAL EDUCATION



Which is not a two joint muscle ?

- A. Sartorius
- B. Gastrocnemius
- C. Trapezius
- D. Tensor Fascia Latae

कौन सी दो जोड़ पेशी नहीं है ?

- A. सार्टोरियस
- B. गैस्ट्रोक्नेमियस
- C. टेपेज़ियस
- D. टैन्सर फेसिआ लाते

**C. Trapezius**





# PHYSICAL EDUCATION

“ Islets of Langerhans” is located in which gland ?

- A. Pituitary
- B. Thyroid
- C. Adrenal
- D. Pancreas

"लैंगरहैंस के आइलेट्स" किस ग्रंथि में स्थित है?

- A. पिट्यूटरी
- B. थाइरोइड
- C. अधिवृक्क
- D. अग्न्याशय

**D. Pancreas**

# PHYSICAL EDUCATION



Which is Rider's Muscle ?

- A. Adductor Muscles
- B. Popliteus
- C. Pectineus
- D. Psoas

राइडर की मांसपेशी कौन सी है?

- A. योजक मांसपेशियां
- B. पॉप्लिटियस
- C. पेक्टिनियस
- D. सोआस

**A. Adductor Muscles**



# PHYSICAL EDUCATION

❑ 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**



# PHYSICAL EDUCATION



Which statement is correct for Libero ?

- A. There must be a rally between two Libero replacement
- B. Libero can Block
- C. A team can't play without libero
- D. Libero can Serve

लिबरो के लिए कौन सा कथन सही है?

- A. दो लिबरो प्रतिस्थापन के बीच एक रैली होनी चाहिए
- B. लिबरो ब्लॉक कर सकता है
- C. एक टीम लिबेरो के बिना नहीं खेल सकती
- D. लिबरो सर्व कर सकता है

**A. There must be a rally between two Libero replacement**

# PHYSICAL EDUCATION



Term Grand Amplitude is associated with

- A. Wrestling
- B. Judo
- C. Boxing
- D. Weight Lifting

ग्रैंड एम्प्लिट्यूड शब्द किसके साथ जुड़ा हुआ है

- A. कुश्ती
- B. जूडो
- C. मुक्केबाज़ी
- D. भारोत्तोलन

**A. Wrestling**

# PHYSICAL EDUCATION



The term Blitz is associated with

- A. Golf
- B. Billiards
- C. Carrom
- D. Chess

ब्लिट्ज शब्द संबंधित है

- A. गोल्फ़
- B. बिलियर्ड्स
- C. कैरम
- D. शतरंज

Sports & Physical Education

**D. Chess**

# PHYSICAL EDUCATION



Total duration including interval in Hockey is

- A. 69 min
- B. 60 min
- C. 64 min
- D. 65 min

हॉकी में अंतराल सहित कुल अवधि है

- A. 69 मिनट
- B. 60 मिनट
- C. 64 मिनट
- D. 65 मिनट

**A. 69 min**



# PHYSICAL EDUCATION

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

क्रिकेट में, जब कोई बल्लेबाज आउट होता है, तो किस बर्खास्तगी में गेंदबाज को श्रेय मिलता है?

- A. समय समाप्त
- B. दो बार गेंद को हिट करें
- C. हिट विकेट
- D. क्षेत्र में बाधा डालना

**C. Hit Wicket**



# PHYSICAL EDUCATION



First commonwealth Games were held at

- A. Hamilton
- B. Sydney
- C. London
- D. Auckland

प्रथम राष्ट्रमंडल खेल कहाँ आयोजित किए गए थे?

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

**A. Hamilton**



# PHYSICAL EDUCATION

India has won 33 medals in total in ISSF Junior World Cup 2022, held at which state?

- A. Lausanne, Switzerland
- 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?

- ए. लॉज़ेन, स्विट्ज़रलैंड
- बी. सुहल, जर्मनी
- सी. मॉन्ट्रियल, कनाडा
- डी. बॉन, जर्मनी

**B. Suhl, Germany**

# PHYSICAL EDUCATION



Who has won the purple cap in IPL 2022?

- A. Kuldeep Yadav
- B. Kagiso Rabada
- C. R Ashwin
- D. Yuzvendra Chahal

आईपीएल 2022 में पर्पल कैप किसने जीती है?

- ए. कुलदीप यादव
- बी. कगिसो रबाडा
- सी. आर अश्विन
- D. युजवेंद्र चहली

**D. Yuzvendra Chahal**





# PHYSICAL EDUCATION

The Wrestling Federation of India has imposed a life ban on which wrestler?

- A. Mohit Dahiya
- B. Yogeshwar Dutt
- C. Deepak Punia
- D. Satender Malik

भारतीय कुश्ती महासंघ ने किस पहलवान पर आजीवन प्रतिबंध लगाया है?

- ए. मोहित दहिया
- बी. योगेश्वर दत्त
- सी. दीपक पुनिया
- D. सतेंदर मलिक

**Satender Malik**



# PHYSICAL EDUCATION



Which Indian captain has been felicitated by the British Parliament?

- A. MS Dhoni
- B. Sourav Ganguly
- C. Kapil Dev
- D. Virat Kohli

ब्रिटिश संसद द्वारा किस भारतीय कप्तान को सम्मानित किया गया है?

- ए. एमएस धोनी
- बी. सौरव गांगुली
- सी. कपिल देवी
- D. विराट कोहली

**B. Sourav Ganguly**



# PHYSICAL EDUCATION

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

- A. 18th
- B. 12th
- C. 7th
- D. 14th

विश्व एथलेटिक्स चैंपियनशिप का कौन सा संस्करण अमेरिका में आयोजित किया गया?

- ए. 18वीं
- बी. 12वीं
- सी. 7वां
- डी. 14 वां

**A. 18th**





# Thank You for Watching



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education

Sports & Physical Education

