



# Welcome to Our Channel

## Sports & Physical Education



Sports & Physical  
Education



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education





# PHYSICAL EDUCATION

❑ In which knockout type tournament loser team can play again ?

- A. Bagnall Wild Type Tournament
- B. Single League Tournament
- C. Double Knockout Type Tournament
- D. Single Knockout Tournament

❑ किस नॉकआउट प्रकार के टूर्नामेंट में हारने वाली टीम फिर से खेल सकती है?

- A. बैगनॉल वाइल्ड टाइप टूर्नामेंट
- B. सिंगल लीग टूर्नामेंट
- C. डबल नॉकआउट टाइप टूर्नामेंट
- D. सिंगल नॉकआउट टूर्नामेंट

**C. Double Knockout Type Tournament**



# PHYSICAL EDUCATION

**Biceps Femoris muscle is the prime mover of :-**

- A. Knee Flexing
- B. Dorsi Flexing
- C. Elbow Flexing
- D. Shoulder Flexing

**बाइसेप्स फेमोरिस पेशी किसका प्रमुख प्रेरक है:-**

- A. नी फ्लेक्सिंग
- B. डोरसी फ्लेक्सिंग
- C. एल्बो फ्लेक्सिंग
- D. शोल्डर फ्लेक्सिंग

**A. Knee Flexing**



# PHYSICAL EDUCATION



Pushing against wall is an example of

- A. Eccentric Exercise
- B. Isometric Exercise
- C. Isokinetic Exercise
- D. Isotonic Exercise

दीवार के खिलाफ धक्का देना एक उदाहरण है

- A. एक्सेंट्रिक एक्सरसाइज
- B. आइसोमेट्रिक व्यायाम
- C. आइसोकाइनेटिक व्यायाम
- D. आइसोटोनिक व्यायाम

**B. Isometric Exercise**



# PHYSICAL EDUCATION

A major nutrient in human body called 'lipid' is also known as

- A. Carbohydrate
- B. Protein
- C. Fat
- D. Mineral

मानव शरीर में 'लिपिड' नामक एक प्रमुख पोषक तत्व को .....के रूप में भी जाना जाता है

- A. कार्बोहाइड्रेट
- B. प्रोटीन
- C. वसा
- D. खनिज

C. Fat



# PHYSICAL EDUCATION

Who is the first table tennis player to win Rajeev Gandhi Khel Ratna Award ?

- A. Manika Batra
- B. Sharath Kamal
- C. Madhurika Patkar
- D. Kamlesh Mehta

राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार जीतने वाले पहले टेबल टेनिस खिलाड़ी कौन हैं?

- A. मनिका बत्रा
- B. शरथ कमल
- C. मधुरिका पाटकर
- D. कमलेश मेहता

**A. Manika Batra**

# PHYSICAL EDUCATION



Lead up activity should be given to

- A. Competitive Match
- B. General Load
- C. Crest Load
- D. Warming Up

लीड अप गतिविधि को दिया जाना चाहिए

- A. प्रतिस्पर्धी मैच
- B. सामान्य लोड
- C. क्रेस्ट लोड
- D. वार्मिंग अप

**C. Crest Load**





# PHYSICAL EDUCATION

❑ Principle of Buoyancy used in swimming is established by :-

- A. Isaac Newton
- B. Leonardo da Vinci
- C. Aristotle
- D. Archimedes

❑ तैराकी में प्रयुक्त उत्प्लावकता का सिद्धांत किसके द्वारा स्थापित किया गया है:-

- A. आइजैक न्यूटन
- B. लियोनार्डो दा विंची
- C. अरस्तू
- D. आर्किमिडीज

**D. Archimedes**





# PHYSICAL EDUCATION

The quantity of training overload calculated as frequency and time duration is called

- A. Load Volume
- B. Training Capacity
- C. Training Crest
- D. Training Volume

आवृत्ति और समय अवधि के रूप में गणना किए गए प्रशिक्षण अधिभार की मात्रा को कहा जाता है

- A. लोड वॉल्यूम
- B. प्रशिक्षण क्षमता
- C. प्रशिक्षण क्रेस्ट
- D. प्रशिक्षण मात्रा

**D. Training Volume**



# PHYSICAL EDUCATION



TENS Therapy for sports injury comes under

- A. Cryotherapy
- B. Hydrotherapy
- C. Criptotherapy
- D. Electrotherapy

खेल चोट के लिए TENS थेरेपी के अंतर्गत आता है

- A. क्रायोथेरेपी
- B. हाइड्रोथेरेपी
- C. क्रिप्टोथेरेपी
- D. इलेक्ट्रोथेरेपी

**D. Electrotherapy**





# PHYSICAL EDUCATION

❑ One meter 80 centimeter is the standard height of :-

- A. Poles in Kho Kho
- B. Corner Flags in Football
- C. Antenna in Volleyball
- D. Stumps in Cricket

❑ एक मीटर 80 सेंटीमीटर की मानक ऊंचाई है:-

- A. खो खो में पोल
- B. फुटबॉल में कॉर्नर फ़्लैग्स
- C. वॉलीबॉल में एंटीना
- D. क्रिकेट में स्टंप

**C. Antenna in Volleyball**





# PHYSICAL EDUCATION

❑ Movement of forearm upside down with static elbow is known as :-

- A. Flexion and Extension
- B. Pronation and Supination
- C. Abduction and Hyperabduction
- D. Adduction and Hyperadduction

❑ स्थिर कोहनी के साथ अग्र-भुजाओं को उल्टा घुमाना कहलाता है:-

- A. लचीलापन और विस्तार
- B. उच्चारण और सुपारी
- C. अपहरण और अति अपहरण
- D. एडक्शन एंड ह्यपेरेडक्शन

**B. Pronation and Supination**

# PHYSICAL EDUCATION



Which theory is not considered as theory of play ?

- A. Experience Theory
- B. Surplus Energy Theory
- C. Anticipatory Theory
- D. Play is life Theory

किस सिद्धांत को खेल का सिद्धांत नहीं माना जाता है?

- A. अनुभव सिद्धांत
- B. अधिशेष ऊर्जा सिद्धांत
- C. प्रत्याशित सिद्धांत
- D. प्ले इज लाइफ थ्योरी

**A. Experience Theory**



# PHYSICAL EDUCATION

❑ Main cause of tiresome feeling in the sportsman is the secretion of :-

- A. Citric Acid
- B. Pyruvic Acid
- C. Lactic Acid
- D. Synovial Fluid

❑ खिलाड़ी में थकान का मुख्य कारण किसके स्राव के कारण होता है:-

- A. साइट्रिक एसिड
- B. पाइरुविक तेजाब
- C. लैक्टिक एसिड
- D. सिनोवियल फ्लूइड

C. Lactic Acid

# PHYSICAL EDUCATION



❑ Jean Piaget propounded the theory of :-

- A. Constructivism
- B. Cognitivism
- C. Constitution
- D. Emergence

❑ जीन पियाजे ने किस सिद्धांत का प्रतिपादन किया:-

- A. रचनावाद
- B. संज्ञानात्मकवाद
- C. संविधान
- D. उद्भव

**B. Cognitivism**



# PHYSICAL EDUCATION

**More emphasis on tactical and match oriented training is imparted during :-**

- A. Micro Cycle
- B. Macro Cycle
- C. Meso Cycle
- D. Mono Cycle

**सामरिक और मैच उन्मुख प्रशिक्षण पर अधिक जोर दिया जाता है: -**

- A. माइक्रो साइकिल
- B. मैक्रो साइकिल
- C. मेसो साइकिल
- D. मोनो साइकिल

**C. Meso Cycle**





# PHYSICAL EDUCATION

❑ Preparatory phase of training module in sports is also known as :

- A. Micro Cycle
- B. Macro Cycle
- C. Meso Cycle
- D. Mono Cycle

❑ खेलों में प्रशिक्षण मॉड्यूल के प्रारंभिक चरण को इस रूप में भी जाना जाता है:

- A. माइक्रो साइकिल
- B. मैक्रो साइकिल
- C. मेसो साइकिल
- D. मोनो साइकिल

**A. Micro Cycle**



# PHYSICAL EDUCATION

**Olympic Winter Games 2026 will be hosted by**

- A. Milan – Cortina
- B. Stockholm – Are
- C. Paris – France
- D. Los Angles – U.S.A.

**ओलम्पिक शीतकालीन खेल 2026 की मेजबानी किसके द्वारा की जाएगी?**

- A. मिलान — कॉर्टिना
- B. स्टॉकहोम — अरे
- C. पेरिस, फ्रांस
- D. लॉस एंजिलस - यू.एस.ए.

**A. Milan - Cortina**



# PHYSICAL EDUCATION

Law of conservation of energy is also known as

- A. Third Law of Thermodynamics
- B. Second Law of Thermodynamics
- C. First Law of Thermodynamics
- D. First Law of lever

ऊर्जा संरक्षण के नियम को के रूप में भी जाना जाता है

- A. ऊष्मप्रवैगिकी का तीसरा नियम
- B. ऊष्मप्रवैगिकी का दूसरा नियम
- C. ऊष्मप्रवैगिकी का पहला नियम
- D. लीवर का पहला नियम

**C. First Law of Thermodynamics**



# PHYSICAL EDUCATION

❑ Gastrocnemius muscle comes under this structural classification :-

- A. Circular
- B. Bipennate
- C. Unipennate
- D. Fusiform

❑ गैस्ट्रोक्नेमियस मांसपेशी इस संरचनात्मक वर्गीकरण के अंतर्गत आती है:

-

- A. वृत्ताकार
- B. बाइपेनेट
- C. यूनिपेनेट
- D. फ्यूजीफॉर्म

**B. Bipennate**





# PHYSICAL EDUCATION

❑ **First Sport Psychology Laboratory was founded by :-**

- A. Frederic Skinner
- B. Sigmund Freud
- C. Carl Diem
- D. Petrovich Pavlov

❑ **प्रथम खेल मनोविज्ञान प्रयोगशाला की स्थापना किसके द्वारा की गई:-**

- A. फ्रेडरिक स्किनर
- B. सिगमंड फ्रॉयड
- C. कार्ल डायम
- D. पेट्रोविच पावलोव

**C. Carl Diem**



# PHYSICAL EDUCATION

Melatonin and Serotonin secretion in pineal gland helps in maintaining which cycle of the trainee ?

- A. Load and recovery cycle
- B. Learning and adaptation cycle
- C. Sleep awake cycle
- D. Diet and Nutrition absorption cycle

पीनियल ग्रंथि में मेलाटोनिन और सेरोटोनिन का स्राव प्रशिक्षु के किस चक्र को बनाए रखने में मदद करता है?

- A. लोड और रिकवरी चक्र
- B. सीखना और अनुकूलन चक्र
- C. नींद जागने का चक्र
- D. आहार और पोषण अवशोषण चक्र

**C. Sleep awake cycle**





# PHYSICAL EDUCATION

- In league cum knockout tournament where 12 groups of 4 teams and 4 groups of 5 teams each are participating, how many matches will be played in league rounds ?
- A. 68  
B. 112  
C. 292  
D. 144
- लीग सह नॉकआउट टूर्नामेंट में जहां 4 टीमों के 12 समूह और 5 टीमों के 4 समूह भाग ले रहे हैं, लीग राउंड में कितने मैच खेले जाएंगे?

- A. 68  
B. 112  
C. 292  
D. 144

**B. 112**





# PHYSICAL EDUCATION

Amount of blood ejected from the blood ventricles with each beat of the heart is

- A. Heart Rate
- B. E.C.G.
- C. Cardiac Cycle
- D. Stroke Volume

हृदय की प्रत्येक धड़कन के साथ रक्त निलय से निकाले गए रक्त की मात्रा है

- A. हीट रेट
- B. ई.सी.जी.
- C. हृदय चक्र
- D. स्ट्रोक वॉल्यूम

**D. Stroke Volume**





# PHYSICAL EDUCATION

❑ The exchange of gases between lungs and blood :-

- A. External Respiration
- B. Pulmonary Ventilation
- C. Internal Respiration
- D. Cellular Respiration

❑ फेफड़ों और रक्त के बीच गैसों का आदान-प्रदान :-

- A. बाह्य श्वसन
- B. पल्मोनरी वेंटिलेशन
- C. आंतरिक श्वसन
- D. कोशिकीय श्वसन

**A. External Respiration**



# PHYSICAL EDUCATION

❑ Full form of T.O.P.S. introduced by ministry of sports and youth affairs, Govt of India is :

- A. Top of Performance in Sports
- B. Target Olympic Podium Scheme
- C. Test of Play and Sports
- D. Tremendous Operation in Performing Sports

❑ T.O.P.S का फुल फॉर्म खेल और युवा मामलों के मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा पेश किया गया है:

- A. खेल में शीर्ष प्रदर्शन
- B. टारगेट ओलंपिक पोडियम योजना
- C. खेल और खेल का परीक्षण
- D. खेल प्रदर्शन में जबरदस्त ऑपरेशन

**B. Target Olympic Podium Scheme**





# PHYSICAL EDUCATION

A protein that accelerates the speed of a chemical reaction without itself being changed by the reaction is :-

- A. Glucose
- B. Neutrino
- C. Enzymes
- D. Hormone

वह प्रोटीन जो किसी अभिक्रिया द्वारा स्वयं को बदले बिना रासायनिक अभिक्रिया की गति को तेज कर देता है, वह है:-

- A. ग्लूकोज
- B. न्यूट्रिन
- C. एंजाइम
- D. हार्मोन

C. Enzyme

# PHYSICAL EDUCATION



❑ Height of Net in Badminton is :-

- A. 60 inch from edge and centre
- B. 62 inch from edge and 61 inch from centre
- C. 60 inch from edge and 61 inch from centre
- D. 61 inch from edge and 60 inch from centre

❑ बैडमिंटन में नेट की ऊंचाई होती है :-

- A. किनारे और केंद्र से 60 इंच
- B. किनारे से 62 इंच और केंद्र से 61 इंच
- C. किनारे से 60 इंच और केंद्र से 61 इंच
- D. किनारे से 61 इंच और केंद्र से 60 इंच

**D. 61 inch from edge and 60 inch from centre**

# PHYSICAL EDUCATION



What are the values of Olympism ?

- A. Citius, Fortius, Altius
- B. Excellence, Respect, Friendship
- C. Brotherhood, Equality, Inclusion
- D. Power, Stamina, Strength

ओलम्पिक के मूल्य क्या हैं?

- A. सिटियस, फोर्टियस, अल्टियस
- B. उत्कृष्टता, सम्मान, दोस्ती
- C. भाईचारा, समानता, समावेश
- D. शक्ति, सहनशक्ति, शक्ति

**B. Excellence, Respect, Friendship**

# PHYSICAL EDUCATION



Which style is not used in Long Jump ?

- A. Hitch Kick
- B. Hang
- C. Sail
- D. Scissor

लंबी कूद में किस शैली का प्रयोग नहीं किया जाता है ?

- A. हिच किक
- B. हैंग
- C. सेल
- D. सीज़र

**D. Scissor**



# PHYSICAL EDUCATION

❑ “Straight from the Heart” is an autobiography written by

- A. Sania Mirza
- B. P.V. Sandhu
- C. Kapil Dev
- D. Michael Ferrara

❑ "स्ट्रेट फ्रॉम द हार्ट" किसके द्वारा लिखी गई एक आत्मकथा है?

- A. सानिया मिर्जा
- B. पी.वी. संधू
- C. कपिल देव
- D. माइकल फेरारा

**C. Kapil Dev**

# PHYSICAL EDUCATION



Clavicle is also known as :

- A. Scapula
- B. Fibula
- C. Collar
- D. Sleeve

हंसली को इस नाम से भी जाना जाता है:

- A. स्कैपुला
- B. फिबुला
- C. कॉलर
- D. स्लीव

**C. Collar**



# PHYSICAL EDUCATION



**Contagious disease are called**

- i. Which spread through air      ii. Which spread through water  
iii. Which spread through physical contact      iv. None of these

- A. i, ii, iii  
B. ii, iii  
C. i, ii  
D. None of these

**संक्रामक रोग कहलाते हैं**

- i. जो हवा से फैलता है      ii. जो पानी से फैलता है  
iii. जो शारीरिक संपर्क से फैलता है      iii. इनमें से कोई नहीं

- A. i, ii, iii  
B. ii, iii  
C. i, ii  
D. इनमें से कोई नहीं

**A. i, ii, iii**



# PHYSICAL EDUCATION



Inhalation in Pranayama is called as

- A. Poorak
- B. Kumbhak
- C. Rechak
- D. Traatak

प्राणायाम में अंतःश्वसन को कहा जाता है

- A. पूरक
- B. कुम्भक
- C. रैचक
- D. त्राटक

**A. Poorak**



# PHYSICAL EDUCATION



Which of the following is not a quality of a Leader ?

- A. Self Control
- B. Autocratic
- C. Decisive
- D. Optimist

निम्नलिखित में से कौन एक नेता का गुण नहीं है?

- A. आत्म - संयम
- B. निरंकुश
- C. निर्णायक
- D. आशावादी

**B. Autocratic**

# PHYSICAL EDUCATION



Spondylitis affects primarily

- A. Vertebrates
- B. Stomach
- C. Forearm
- D. Knees

स्पाँडिलाइटिस मुख्य रूप से प्रभावित करता है

- A. कशेरुक
- B. पेट
- C. बांह की कलाई
- D. घुटने

**A. Vertebrates**



# PHYSICAL EDUCATION

“Physical Education is a fundamental right of every individual”. It can be seen in the charter of

- A. UNESCO
- B. WHO
- C. MHRD
- D. SNIPES

"शारीरिक शिक्षा प्रत्येक व्यक्ति का मौलिक अधिकार है" इसे चार्टर में देखा जा सकता है

- A. यूनेस्को
- B. WHO
- C. मानव संसाधन विकास मंत्रालय
- D. स्निप्स

**A. UNESCO**

# PHYSICAL EDUCATION



**Bye is related to**

- A. Tournament
- B. Camping
- C. Public Relation
- D. Lesson Plan

**बाई संबंधित है**

- A. टूर्नामेंट
- B. कैम्पिंग
- C. पब्लिक रिलेशन
- D. शिक्षण योजना

Sports & Physical Education

**A. Tournament**





# PHYSICAL EDUCATION

❑ **Oldest school of philosophy in physical education is**

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

❑ **शारीरिक शिक्षा में दर्शनशास्त्र का सबसे पुराना स्कूल है**

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

**A. Naturalism**

# PHYSICAL EDUCATION



Nitrogen is found in which element ?

- A. Vitamin
- B. Protein
- C. Fat
- D. Sugar

नाइट्रोजन किस तत्व में पाया जाता है?

- A. विटामिन
- B. प्रोटीन
- C. वसा
- D. चीनी

**B. Protein**





# PHYSICAL EDUCATION

❑ **Feroz Shah Kotla Stadium in New Delhi is now known as**

- A. Wankhede Stadium
- B. Arun Jaitley Stadium
- C. Sachin Tendulkar Stadium
- D. Mansoor Ali Khan Pataudi Stadium

❑ **नई दिल्ली में फ़िरोज़ शाह कोटला स्टेडियम को अब ..... के रूप में जाना जाता है**

- A. वानखेड़े स्टेडियम
- B. अरुण जेटली स्टेडियम
- C. सचिन तेंदुलकर स्टेडियम
- D. मंसूर अली खान पटौदी स्टेडियम

**B. Arun Jaitley Stadium**

# PHYSICAL EDUCATION



Wax therapy is also known as

- A. Cripto Therapy
- B. Cryo Therapy
- C. Paraffin Therapy
- D. Physio therapy

वैक्स थेरेपी को के रूप में भी जाना जाता है

- A. क्रिप्टो थेरेपी
- B. क्रायोथेरेपी
- C. पैराफिन थेरेपी
- D. फिजियो थेरेपी

**C. Paraffin Therapy**





# PHYSICAL EDUCATION

In draw fixture of 32 teams common 5<sup>th</sup> seeded team will be posted on these stations :-

- A. 8, 16, 24, 32
- B. 4, 8, 16, 32
- C. 8, 9, 24, 25
- D. 8, 16, 17, 25

32 टीमों के ड्रा में 5वीं वरीयता प्राप्त टीम इन स्टेशनों पर तैनात रहेगी :-

- A. 8, 16, 24, 32
- B. 4, 8, 16, 32
- C. 8, 9, 24, 25
- D. 8, 16, 17, 25

**C. 8, 9, 24, 25**



# PHYSICAL EDUCATION

Which drug helps in reducing water weight in body of wrestler ?

- A. Cocaine
- B. Steroid
- C. Metformin
- D. Diuretics

पहलवान के शरीर में पानी का वजन कम करने में कौन सी ड्रग मदद करती है?

- A. कोकीन
- B. स्टेरॉयड
- C. मेटफोर्मिन
- D. ड्यूरेटिक

**D. Diuretics**



# PHYSICAL EDUCATION

Anabolic steroid is related with which Hormone ?

- A. Luteinizing Hormone
- B. Testosterone Hormone
- C. Lipase Hormone
- D. Pepsin Hormone

एनाबॉलिक स्टेरॉयड किस हार्मोन से संबंधित है?

- A. ल्यूटिनाइजिंग हार्मोन
- B. टेस्टोस्टेरोन हार्मोन
- C. लाइपेज हार्मोन
- D. पेप्सिन हार्मोन

**B. Testosterone Hormone**

# PHYSICAL EDUCATION



Rubella is spread by which virus ?

- A. Para Virus
- B. Toga Virus
- C. Mixo Virus
- D. D.N.A. Virus

रूबेला किस वायरस से फैलता है?

- A. पैरा वायरस
- B. टोगा वायरस
- C. मिक्सो वायरस
- D. डी.एन.ए. वाइरस

**B. Toga Virus**





# PHYSICAL EDUCATION

Which former Indian cricketer has been appointed to ICC Cricket Committee?

- A. VVS Laxman
- B. Java gal Srinath
- C. Virender Sehwag
- D. Anil Kumble

किस पूर्व भारतीय क्रिकेटर को ICC क्रिकेट समिति में नियुक्त किया गया है?

- A. वीवीएस लक्ष्मण
- B. जावा गल श्रीनाथ
- C. वीरेंद्र सहवाग
- D. अनिल कुंबले

**A. VVS Laxman**



# PHYSICAL EDUCATION

Who has become India's first weightlifter to win a gold at the IWF Youth World Championships?

- A. L Dhanush
- B. Akansha Kishor Vyavhare
- C. Vijay Prajapati
- D. Gurunaidu Sanapathi

IWF युवा विश्व चैंपियनशिप में स्वर्ण जीतने वाले भारत के पहले भारोत्तोलक कौन बन गए हैं?

- A. एल धनुषु
- B. आकांक्षा किशोर व्यावरे
- C. विजय प्रजापति
- D. गुरुनायडू सनपति

**D. Gurunaidu Sanapathi**







# PHYSICAL EDUCATION

Who has won the men's singles title at the 2022 Indonesia Masters Badminton

- A. Viktor Axelsen
- B. Dominic Theme
- C. Under Antonsen
- D. Alexander Zverev

2022 इंडोनेशिया मास्टर्स बैडमिंटन में पुरुष एकल का खिताब किसने जीता है?

- A. विक्टर एक्सेलसेन
- B. डोमिनिक थीम
- C. अंडर एंटोनसेन
- D. अलेक्जेंडर ज्वेरेव

**A. Viktor Axelsen**



# PHYSICAL EDUCATION

Who has won the Austrian Grand Prix 2022 title?

- A. Lewis Hamilton
- B. Mick Schumacher
- C. Charles Leclerc
- D. Max Verstappen

ऑस्ट्रियाई ग्रांड प्रिक्स 2022 का खिताब किसने जीता है?

- A. लुईस हैमिल्टन
- B. मिक शुमाकर
- C. चार्ल्स लेक्लर्क
- D. मैक्स वेरस्टैपेन

**C. Charles Leclerc**



# PHYSICAL EDUCATION

Who has won Wimbledon 2022 Women's Singles Final?

- A. Tatjana Maria
- B. Elena Rybakina
- C. Ons Jabeur
- D. Simona Halep

विंबलडन 2022 महिला एकल फाइनल किसने जीता है?

- A. तात्जाना मारिया
- B. ऐलेना रयबकिना
- C. ओन्स जबेउरी
- D. सिमोना हालेप

**B. Elena Rybakina**





# Thank You for Watching



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education

Sports & Physical Education

