



Welcome to Our Channel

Sports & Physical Education



Sports & Physical
Education



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education





PHYSICAL EDUCATION

A substance needed by the body for growth, energy, repair and maintenance is called a

- A. Nutrient
- B. Fatty Acid
- C. Calorie
- D. Carbohydrate

वृद्धि, ऊर्जा, मरम्मत और रखरखाव के लिए शरीर द्वारा आवश्यक पदार्थ को कहा जाता है

- A. पोषक तत्व
- B. वसा अम्ल
- C. कैलोरी
- D. कार्बोहाइड्रेट

A. Nutrient



PHYSICAL EDUCATION

Which of the following muscle groups is a prime mover for extension of the knee ?

- A. Quadriceps Femoris
- B. Gastrocnemius
- C. Soleus
- D. Biceps Brachii

निम्नलिखित में से कौन सा मांसपेशी समूह घुटने के विस्तार के लिए एक प्रमुख प्रेरक है?

- A. क्वाड्रिसेप्स फेमोरिस
- B. गैस्ट्रोक्नेमियस
- C. सोलियस
- D. बाइसेप्स ब्राची

A. Quadriceps Femoris



PHYSICAL EDUCATION

Which of the following is the most rapidly available source of energy within a muscle cell ?

- A. Glycogen
- B. Creatine Kinase
- C. Phosphocreatine
- D. Adenylate Kinase

निम्नलिखित में से कौन सा मांसपेशी कोशिका के भीतर ऊर्जा का सबसे तेजी से उपलब्ध स्रोत है?

- A. ग्लाइकोजन
- B. क्रिएटिन किनेज
- C. फॉस्फोक्रीएटिन
- D. एडिनाइलेट किनेज

C. Phosphocreatine





PHYSICAL EDUCATION

Which system is responsible for muscle contraction ?

- A. Circulatory System
- B. Digestive System
- C. Nervous System
- D. Endocrine System

पेशीय संकुचन के लिए कौन-सा तंत्र उत्तरदायी है ?

- A. परिसंचरण तंत्र
- B. पाचन तंत्र
- C. तंत्रिका तंत्र
- D. अंतःस्त्रावी प्रणाली

C. Nervous System





PHYSICAL EDUCATION

The worldwide accepted definition of health is given by

- A. UNICEF
- B. Central Health Education Bureau
- C. Red Cross
- D. World Health Organization

स्वास्थ्य की विश्वव्यापी स्वीकृत परिभाषा किसके द्वारा दी गई है?

- A. यूनिसेफ
- B. केंद्रीय स्वास्थ्य शिक्षा ब्यूरो
- C. रेड क्रॉस
- D. विश्व स्वास्थ्य संगठन

D. World Health Organization

PHYSICAL EDUCATION



When performing CPR you give

- A. 30 chest compression and 2 slow breaths
- B. 10 chest compression and 3 slow breaths
- C. 15 chest compression and 3 slow breaths
- D. 5 chest compression and 5 slow breaths

सीपीआर करते समय आप देते हैं

- A. 30 छाती संपीड़न और 2 धीमी सांसें
- B. 10 छाती संपीड़न और 3 धीमी सांसें
- C. 15 छाती संपीड़न और 3 धीमी सांसें
- D. 5 छाती संपीड़न और 5 धीमी सांसें

A. 30 chest compression and 2 slow breaths



PHYSICAL EDUCATION

In badminton, if a service court error is discovered the error shall be corrected and

- A. A point will be awarded to server
- B. Point will be awarded to receiver
- C. The service will change
- D. The existing score shall stand

बैडमिंटन में, यदि सर्विस कोर्ट की त्रुटि का पता चलता है, तो त्रुटि को ठीक किया जाएगा और

- A. सर्वर को एक अंक दिया जाएगा
- B. रिसेवर को प्वाइंट दिया जाएगा
- C. सेवा बदल जाएगी
- D. मौजूदा स्कोर बना रहेगा

D. The existing score shall stand



PHYSICAL EDUCATION

Oxygen delivery to exercising skeletal muscle increases due to ?

- A. Decrease in arterial blood pressure
- B. Decrease in resting heart rate
- C. Decrease cardiac output
- D. Redistribution of blood flow

व्यायाम करने वाले कंकाल की मांसपेशियों को ऑक्सीजन वितरण किसके कारण बढ़ता है?

- A. धमनी रक्तचाप में कमी
- B. आराम करने वाली हृदय गति में कमी
- C. कार्डियक आउटपुट में कमी
- D. रक्त प्रवाह का पुनर्वितरण

D. Redistribution of blood flow



PHYSICAL EDUCATION

In athletics, starting blocks shall be used in all the following races except

- A. First leg of Medley race
- B. First leg of 4 x 100m
- C. 400 m
- D. 800 m

एथलेटिक्स में, निम्नलिखित सभी दौड़ों में प्रारंभिक ब्लॉकों का उपयोग किया जाएगा:

- A. मेडले रेस का पहला चरण
- B. 4 x 100 मी . का पहला चरण
- C. 400 मी
- D. 800 मी

D. 800 m



PHYSICAL EDUCATION

Weight lifters have large percentage of which type of muscle fibers ?

- A. Fast – twitch fibers
- B. Slow – twitch fibers
- C. Ultra – twitch fibers
- D. Medium – twitch fibers

भारोत्तोलकों में किस प्रकार के मांसपेशी फाइबर का बड़ा प्रतिशत होता है?

- A. तेज - चिकोटी फाइबर
- B. धीमी - चिकोटी फाइबर
- C. अल्ट्रा - चिकोटी फाइबर
- D. मध्यम - चिकोटी फाइबर

A. Fast – twitch fibers

PHYSICAL EDUCATION



Food passes through the stomach to

- A. The pancreas
- B. The heart
- C. The small intestine
- D. The large intestine

भोजन पेट से होकर गुजरता है

- A. अग्न्याशय
- B. दिल
- C. छोटी आंत
- D. बड़ी आंत

C. The small intestine



PHYSICAL EDUCATION

How many different Asana does Surya Namaskar comprises of ?

- A. 10
- B. 12
- C. 8
- D. 6

सूर्य नमस्कार में कितने अलग-अलग आसन शामिल हैं?

- A. 10
- B. 12
- C. 8
- D. 6

B. 12



PHYSICAL EDUCATION

How many events were held during 2020 summer Olympics ?

- A. 339 in 33 sports
- B. 330 in 30 sports
- C. 412 in 30 sports
- D. 335 in 33 sports

2020 ग्रीष्मकालीन ओलंपिक के दौरान कितने कार्यक्रम आयोजित किए गए थे?

- A. 33 खेलों में 339
- B. 30 खेलों में 330
- C. 30 खेलों में 412
- D. 33 खेलों में 335

A. 339 in 33 sports



PHYSICAL EDUCATION

❑ Imaginary line passing laterally from one side to other is called

- A. Sagittal Axis
- B. Sagittal Plane
- C. Lateral Axis
- D. Vertical Axis

❑ एक तरफ से दूसरी तरफ जाने वाली काल्पनिक रेखा कहलाती है

- A. धनु अक्ष
- B. मध्य समांतरतल्य
- C. लेटरल एक्सिस
- D. ऊर्ध्वाधर अक्ष

C. Lateral Axis

PHYSICAL EDUCATION



Name the founder of Asian Game .

- A. Maharaja Yadvendra Singh
- B. Pt. Jawahar Lal Nehru
- C. Rajkumari Amrit Kaur
- D. Prof GD Sondhi

एशियाई खेल के संस्थापक का नाम बताइए।

- A. महाराजा यादवेंद्र सिंह
- B. पं. जवाहर लाल नेहरू
- C. राजकुमारी अमृत कौर
- D. प्रो जीडी सोंधी

D. Prof GD Sondhi



PHYSICAL EDUCATION

❑ Which education personality said, “Education Through Play”?

- A. Jean Jacques Rousseau
- B. Pestalozzi
- C. Froebel
- D. Johann Basedow

❑ किस शिक्षा व्यक्तित्व ने कहा, "खेल के माध्यम से शिक्षा"?

- A. जीन जैक्स रूसो
- B. पेस्टलोज़ी
- C. फ़्रोबेल
- D. जोहान बेसडो

C. Friedrich Froebel



PHYSICAL EDUCATION



Psychoanalytic theory has been originated by

- A. Pavlov
- B. Freud
- C. Gestalt
- D. Thorndike

मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत की उत्पत्ति हुई है

- A. पावलोव
- B. फ्रायड
- C. गेस्टाल्ट
- D. थॉर्नडाइक

B. Freud



PHYSICAL EDUCATION

Which hepatitis virus spreads by direct contact ?

- A. Hepatitis A
- B. Hepatitis B
- C. Hepatitis C
- D. Hepatitis D

कौन सा हेपेटाइटिस वायरस सीधे संपर्क से फैलता है?

- A. हेपेटाइटिस ए
- B. हेपेटाइटिस बी
- C. हेपेटाइटिस सी
- D. हेपेटाइटिस डी

A. Hepatitis A



PHYSICAL EDUCATION

Which nutrients are required for the formation of hormones, enzymes and hemoglobin ?

- A. Carbohydrates
- B. Minerals
- C. Proteins
- D. Vitamins

हार्मोन, एंजाइम और हीमोग्लोबिन के निर्माण के लिए कौन से पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है?

- A. कार्बोहाइड्रेट
- B. खनिज पदार्थ
- C. प्रोटीन
- D. विटामिन

C. Proteins





PHYSICAL EDUCATION

Which Vitamin helps in recovery of muscles cramps ?

- A. Vitamin A
- B. Vitamin C
- C. Vitamin B
- D. Vitamin E

मांसपेशियों में ऐंठन को ठीक करने में कौन सा विटामिन मदद करता है?

- A. विटामिन ए
- B. विटामिन सी
- C. विटामिन बी
- D. विटामिन ई

D. Vitamin E

PHYSICAL EDUCATION



Full form of HDL is

- A. High Density Lipoprotein
- B. High Density Lipid
- C. High Density Liquid
- D. High Density Lactate

एचडीएल का फुल फॉर्म है

- A. हाई डेंसिटी लिपोप्रोटीन
- B. हाई डेंसिटी लिपिड
- C. हाई डेंसिटी लिक्विड
- D. हाई डेंसिटी लैक्टेट

Sports & Physical Education

A. High Density Lipoprotein





PHYSICAL EDUCATION

❑ Mitochondria plays an important role in cell respiration and

- A. Metabolic functions
- B. Production of energy
- C. Elimination of carbon dioxide
- D. Neuro – transmission

❑ माइटोकॉन्ड्रिया कोशिका श्वसन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और

- A. मेटाबोलिक कार्य
- B. ऊर्जा उत्पादन
- C. कार्बन डाइऑक्साइड का निष्कासन
- D. न्यूरो - ट्रांसमिशन

A. Metabolic Functions



PHYSICAL EDUCATION

In our body involuntary actions are controlled by

- A. Medulla in Hindbrain
- B. Medulla in Forebrain
- C. Medulla in Spinal Cord
- D. Medulla in Midbrain

हमारे शरीर में अनैच्छिक क्रियाओं का नियंत्रण किसके द्वारा होता है?

- A. हिंदब्रेन में मेडुला
- B. अग्रमस्तिष्क में मेडुला
- C. स्पाइनल कॉर्ड में मेडुला
- D. मिडब्रेन में मेडुला

A. Medulla in Hindbrain

PHYSICAL EDUCATION



Weight of hockey stick for men is

- A. 24 ounces
- B. 38 ounces
- C. 26 ounces
- D. 28 ounces

पुरुषों के लिए हॉकी स्टिक का वजन है

- A. 24 औंस
- B. 38 औंस
- C. 26 औंस
- D. 28 औंस

C. 26 ounces



PHYSICAL EDUCATION

The sorting of the strong teams and fitting them in the fixture is known as ?

- A. Tournament
- B. Extramural
- C. Seeding
- D. Rounds

मजबूत टीमों की छँटाई और उन्हें फिक्सचर में फिट करने के रूप में जाना जाता है?

- A. टूर्नामेंट
- B. बाह्य
- C. सीडिंग
- D. राउंड

C. Seeding



PHYSICAL EDUCATION

Which of the following has least to do with motivation system ?

- A. Need
- B. Drive
- C. Habit
- D. Motive

निम्नलिखित में से किसका संबंध प्रेरणा प्रणाली से सबसे कम है?

- A. जरूरत
- B. ड्राइव
- C. आदत
- D. प्रेरणा

C. Habit



PHYSICAL EDUCATION

Fibrous Joints are also called

- A. Synarthrosis Joints
- B. Amphiarthrosis Joints
- C. Diarthrosis Joints
- D. Polyarthrosis Joints

रेशेदार जोड़ों को भी कहा जाता है

- सिनेथ्रोसिस जोड़
- एम्फियथ्रोसिस जोड़
- डायथ्रोसिस जॉइंट
- पॉलीआर्थराइटिस जोड़

A. Synarthrosis Joints





PHYSICAL EDUCATION

❑ Knee joint is formed with the following bones :-

- A. Femur, Radial, Ulna
- B. Fibula, Radial, Tibia
- C. Femur, Tibia, Fibula
- D. Femur, Fibula, Ulna

❑ घुटने का जोड़ निम्नलिखित हड्डियों से बनता है:-

- A. फीमर, रेडियल, उल्नास
- B. फाइबुला, रेडियल, टिबिया
- C. फीमर, टिबिया, फाइबुला
- D. फीमर, फाइबुला, उल्नास

C. Femur, Tibia, Fibula

PHYSICAL EDUCATION



Gluteus Maximus is known for

- A. Hip Extensor
- B. Hip Flexor
- C. Hip Rotator
- D. Hip Neutralizer

ग्लूटस मैक्सिमस के लिए जाना जाता है

- A. हिप एक्सटेंसर
- B. हिप फ्लेक्सर
- C. हिप रोटेटर
- D. हिप न्यूट्रलाइज़र

A. Hip Extensor





PHYSICAL EDUCATION

Hunch back is also known as

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

हंच बैक को के रूप में भी जाना जाता है

- A. पीठ दर्द
- B. पार्श्वकुब्जता
- C. अग्रकुब्जता
- D. कुब्जता

D. Kyphosis

PHYSICAL EDUCATION



Which state was the winner in KIYG 2020 ?

- A. Delhi
- B. Maharashtra
- C. Haryana
- D. Uttar Pradesh

KIYG 2020 में कौन सा राज्य विजेता रहा?

- A. दिल्ली
- B. महाराष्ट्र
- C. हरयाणा
- D. उत्तर प्रदेश

B. Maharashtra





PHYSICAL EDUCATION

The link of sports management chain is

- A. Control and Evaluation
- B. Finance and Budget
- C. Public Relation
- D. None of these

खेल प्रबंधन श्रृंखला की कड़ी है

- A. नियंत्रण और मूल्यांकन
- B. वित्त और बजट
- C. जन संपर्क
- D. इनमें से कोई नहीं

A. Control and Evaluation





PHYSICAL EDUCATION

China man word used in which sports ?

- A. Golf
- B. Judo
- C. Cricket
- D. Chess

चाइना मैन शब्द का प्रयोग किस खेल में किया जाता है ?

- A. गोल्फ़
- B. जूडो
- C. क्रिकेट
- D. शतरंज

C. Crickets



PHYSICAL EDUCATION



Number of events in Women Gymnastics are

- A. 4
- B. 6
- C. 5
- D. 3

महिला जिम्नास्टिक में होने वाले आयोजनों की संख्या:

- A. 4
- B. 6
- C. 5
- D. 3

A. 4

PHYSICAL EDUCATION



Expedite System is related to which game ?

- A. Table Tennis
- B. Tennis
- C. Squash
- D. Badminton

एक्सपेडाइट सिस्टम किस खेल से संबंधित है?

- A. टेबल टेनिस
- B. टेनिस
- C. स्क्वाश
- D. बैडमिंटन

A. Table Tennis



PHYSICAL EDUCATION

The book “At the Close of Play” is an autobiography of

- A. Gary Kristen
- B. Yuvraj Singh
- C. Rahul Dravid
- D. Ricky Ponting

पुस्तक "एट द क्लोज ऑफ प्ले" किसकी आत्मकथा है?

- A. गैरी क्रिस्टन
- B. युवराज सिंह
- C. राहुल द्रविड़
- D. रिकी पोंटिंग

D. Ricky Ponting





PHYSICAL EDUCATION

“Birdie” and “Eagle” are two term related to which of the following sports ?

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

"बर्डि" और "ईगल" निम्नलिखित में से किस खेल से संबंधित दो शब्द हैं?

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

B. Golf



PHYSICAL EDUCATION

Buddha International Circuit situated in Greater Noida is famous for hosting

- A. Golf
- B. Horse Racing
- C. Auto Racing
- D. Cricket

ग्रेटर नोएडा में स्थित बुद्ध इंटरनेशनल सर्किट होस्टिंग के लिए प्रसिद्ध है

- A. गोल्फ़
- B. हॉर्स रेसिंग
- C. ऑटो रेसिंग
- D. क्रिकेट

C. Auto Racing



PHYSICAL EDUCATION

❑ Which is not a method of drawing fixture for Combination Tournaments ?

- A. Knock – Out cum Knock – out
- B. League cum league
- C. Bagnall Wild
- D. League cum Knock – out

❑ कौन सा संयोजन टूर्नामेंट के लिए फिक्स्चर खींचने की एक विधि नहीं है?

- A. नॉक-आउट कम नॉक-आउट
- B. लीग कम लीग
- C. बैगनॉल वाइल्ड
- D. लीग कम नॉक आउट

C. Bagnall Wild



PHYSICAL EDUCATION



When Kabaddi started in Asian games ?

- A. 1982
- B. 1986
- C. 1978
- D. 1990

एशियाई खेलों में कबड्डी कब शुरू हुई?

- A. 1982
- B. 1986
- C. 1978
- D. 1990

D. 1990





PHYSICAL EDUCATION

When LNIPE gained the status of Deemed university ?

- A. 1993
- B. 1991
- C. 1996
- D. 1995

एलएनआईपीई को डीम्ड विश्वविद्यालय का दर्जा कब प्राप्त हुआ?

- A. 1993
- B. 1991
- C. 1996
- D. 1995

D. 1995



PHYSICAL EDUCATION



Which not a part of response command ?

- A. Explanation
- B. Execution
- C. Halt
- D. Pause

कौन सा रिस्पॉन्स कमांड का हिस्सा नहीं है?

- A. व्याख्या
- B. कार्यान्वयन
- C. पड़ाव
- D. विराम

C. Halt



PHYSICAL EDUCATION

❑ Amount of air remaining in the lungs after maximum expiration is called as

- A. Tidal Volume
- B. Residual Volume
- C. Inspiratory Reserve Volume
- D. Expiratory Reserve Volume

❑ अधिकतम साँस छोड़ने के बाद फेफड़ों में शेष वायु की मात्रा कहलाती है

- A. टाइडल वॉल्यूम
- B. रैसिडुअल वॉल्यूम
- C. इंसपिरेटरी रिजर्व वॉल्यूम
- D. एक्सपीरेटरी रिजर्व वॉल्यूम

B. Residual Volume



PHYSICAL EDUCATION

Color of plasma is yellow due to presence of

- A. Bilirubin
- B. Serum
- C. Globulin
- D. Fibrinogen

प्लाज्मा का रंग किसकी उपस्थिति के कारण पीला होता है?

- A. बिलीरुबिन
- B. सीरम
- C. ग्लोब्युलिन
- D. फाइब्रिनोजेन

A. Bilirubin



PHYSICAL EDUCATION

Which of the following characteristics refers to the appropriateness, authenticity or truthfulness of a tool ?

- A. Objectivity
- B. Reliability
- C. Validity
- D. Norm

निम्नलिखित में से कौन सी विशेषता किसी उपकरण की उपयुक्तता, प्रामाणिकता या सत्यता को दर्शाती है?

- A. वस्तुनिष्ठता
- B. विश्वसनीयता
- C. वैधता
- D. नॉर्म

C. Validity



PHYSICAL EDUCATION

❑ What are 'the camel', 'the mongoose', 'kaboom' and 'aluminum' that have been in news recently?

- A. Cricket bats
- B. Military codes
- C. Squadrons
- D. Chess moves

❑ 'ऊंट', 'नेवला', 'कबूम' और 'एल्यूमीनियम' क्या हैं जो हाल ही में चर्चा में रहे हैं?

- A. क्रिकेट के बल्ले
- B. सैन्य कोड
- C. स्क्वाड्रन
- D. शतरंज की चाल

A. Cricket Bats



PHYSICAL EDUCATION

The Khelo India Centre of Excellence in Rowing has been inaugurated in which state/UT?

- A. Himachal Pradesh
- B. Jammu and Kashmir
- C. Uttarakhand
- D. Karnataka

रोइंग में खेलो इंडिया सेंटर ऑफ एक्सीलेंस का उद्घाटन किस राज्य/केंद्र शासित प्रदेश में किया गया है?

- A. हिमाचल प्रदेश
- B. जम्मू और कश्मीर
- C. उत्तराखंड
- D. कर्नाटक





PHYSICAL EDUCATION

Who became first Indian woman to win gold in under-20 world champion in wrestling ?

- A. Antim Panghal
- B. Sonam Malik
- C. Priyanshi Prajapat
- D. Priya Malik

कुश्ती में अंडर -20 विश्व चैंपियन में स्वर्ण जीतने वाली पहली भारतीय महिला कौन बनी?

- A. अंतिम पंघाल
- B. सोनम मलिक
- C. प्रियांशी प्रजापत
- D. प्रिया मलिक

A. Antim Panghal



PHYSICAL EDUCATION

The sultan azlan shah cup 2022 will be held at :-

- A. Kuala Lumpur
- B. Ipoh
- C. Penang
- D. None of the above

सुल्तान अजलान शाह कप 2022 का आयोजन यहां किया जाएगा:-

- A. कालालंपुर
- B. इपोह
- C. पेनांग
- D. इनमे से कोई भी नहीं

B. Ipoh





PHYSICAL EDUCATION

❑ Who has been named as the 2021-22 AIFF Women's Footballer of the Year ?

- A. Manisha Kalyan
- B. Bala Devi
- C. Aditi Chauhan
- D. Sanju Yadav

❑ 2021-22 एआईएफएफ महिला फुटबॉलर ऑफ द ईयर के रूप में किसे नामित किया गया है?

- A. मनीषा कल्याण
- B. बाला देवी
- C. अदिति चौहान
- D. संजू यादव

A. Manisha Kalyan



Thank You for Watching



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education

Sports & Physical Education

