

### **Welcome to Our Channel**

### **Sports & Physical Education**





Sports and Physical Education



thakuranjna99



**Sports and Physical Education** 









When was the National Discipline Scheme (NDS) started?

- A. 1960
- B. 1966

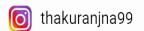
□ नेशनल डिसिप्लिन स्कीम (एनडीएस) कब प्रारंभ की गई?

1960
1966

- C. 1954
- D. 1955

C. 1954









■ When was the Kabaddi Federation of India formed?

- A. 1954
- B. 1953

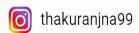
□ कबड्डी फेडरेशन ऑफ इंडिया का गठन कब हुआ था?

1954
1952

- B. 1953
- C. 1952
- D. 1950

D. 1950







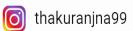


When and where did H.V.P.M perform the exercise for the first time in the **Olympics?** 

- A. 1900 Paris

- B. 1908 London
   C. 1936 Berlin
   D. 1904 St. Louis
   ☐ H.V.P.M ने पहली बार ओलंपिक में व्यायाम का प्रदर्शन कब और कहां किया ?
- A. 1900 पेरिस
- B. 1908 लंदन
- C. 1936 बर्लिन
- D. 1904 सेंट लुइस









- In which period Yoga was born?
- A. Rajput period
- B. Muslim period

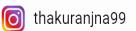
- □ योग का जन्म किस काल में हुआ था?

  राजपूत काल

  - मुस्लिम काल
  - C. वैदिक काल
  - मुग़ल काल

C. Vedic Period









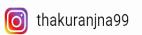
- ☐ Which period was called the Golden Age for Physical Education and Sports?
- A. Medieval

- B. Harappan Period
  C. Mughal Period
  D. Later Athens Period

  □ किस काल को शारीरिक शिक्षा और खेलकूद का स्वर्ण युग कहा जाता है?
  - A. मध्यकालीन
  - B. हड्प्पा काल
- C. मुग़ल काल
- D. उत्तर एथेंस काल

D. Later Athens Period









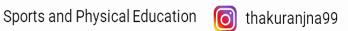
- ☐ Where were the first Special Olympics held
- A. Japan
- B. China

# □ प्रथम विशेष ओलंपिक कहाँ आयोजित हुए थे जापान नीन

- B. चीन
- C. अमेरीका
- D. रूस











- ☐ Who won the gold medal in the Commonwealth Games for the first time in the combined cricket event?
- A. South Africa

- B. China
   C. Japan
   D. America
   □ राष्ट्रमंडल खेलों में प्रथम बार सम्मिलित क्रिकेट स्पर्धा का स्वर्ण पदक किसने जीता था?
- A. दक्षिण अफ्रीका
- B. चीन
- C. जापान
- D. अमेरिका

A. South Africa









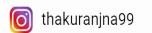
- ☐ Where and when were the first Afro Asian Games held?
- A. Ahmedabad 2005
- B. Hyderabad 2003

- □ **पहले एफ्रो एशियाई खेल कहां और कब आयोजित हुए?**अहमदाबाद 2005
  हैदराबाद 2003

  - C. दिल्ली 2008
  - D. गुजरात 1996

B. Hyderabad 2003









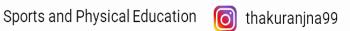
- ☐ Chromosomes are made up of molecules of
- A. Carbon
- B. calcium

# □ क्रोमोसोम्स किस के अणुओं से बना होता है कार्बन केल्लाप

- B. कैल्शियम
- C. डीएनए
- D. रक्त









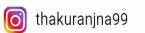


- ☐ Who said that sports psychology is an applied psychology?
- A. Aristotle
- B. Clark and Clark

- C. Plato
   D. Rm Jena
   □ किसने कहा कि खेल मनोविज्ञान एक व्यावहारिक मनोविज्ञान है?
- B. क्लार्क एंड क्लार्क
- C. प्लेटो
- D. आर.एम. जेना

**B. Clark and Clark** 









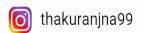
- ☐ Nitrogen is found in only one nutrient
- A. Fat
- **B.** Vitamins

# □ नाइट्रोजन केवल एक पोषक में पाया जाता है बसा

- B. विटामिन
- C. प्रोटीन
- D. शर्करा











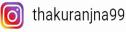
- Metabolism is related to which mechanism?
- A. Blood
- B. Digestive system

- □ मेटाबॉलिज्म का संबंध किस तंत्र से हैं
  रक्त

  - B. पाचन तंत्र
  - C. श्वसन तंत्र
  - D. कंकाल तंत्र

**B.** Digestive System







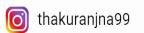


- Which injection is given to prevent bleeding during operation?
- A. Vitamin A
- B. Vitamin K

- C. vitamin D
   D. vitamin C
   □ ऑपरेशन के दौरान खून ना बहे इसके लिए कौन सा इंजेक्शन लगाया जाता है?
- A. विटामिन
- B. विटामिन के
- C. विटामिन डी
- D. विटामिन सी

**B. Vitamin K** 









- ☐ Where is 60% of magnesium found in the body?
- A. Muscles
- B. Bone

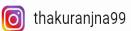
- □ लगभग 60% मैग्निशियम शरीर में कहां पाया जाता है

  मांसपेशियों
  हड्डी

  - B. हड्डी
  - C. हृदय











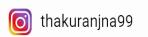
### ☐ Which pair is wrong

- A. Polio Miletus
- B. Anemia Iron
- Sports & Physical Education C. Night Blindness - Vitamin K
- D. Kwashiorkor protein

### □ कौन सा जोड़ा गलत है

- A. पोलियो मिलेटस
- B. एनीमिया आयरन
- C. रतौंधी विटामिन के
- D. क्वाशियोरकर प्रोटीन





C. Night Blindness - Vitamin K





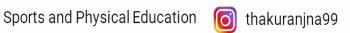
- ☐ Which disease is spread by air
- A. Malaria
- B. Cancer

### □ वायु द्वारा कौन सा रोग फैलता है rts & Physical Education मुलेरिया

- B. कैंसर
- C. हाइपरटेंशन D. तपेदिक









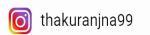


- ☐ What is this deformity called when the knee is stretched too much while in standing position?
- A. Lordosis

- B. Bow Leg
  C. Kyphosis
  D. Scoliosis

  प्रावधान की स्थिति में खड़े होने पर घुटने काफी बाहर निकलते हैं उस विकृति को क्या कहते
- अग्रकृब्जता
- B बो लेंग

**B.** Bow Leg







- ☐ What is the part outside the nucleus of a cell called
- A. Cytoplasm
- B. Lysosomes

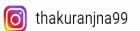
- □ एक कोशिका में नाभिकीय से बाहर के भाग को क्या कहते हैं

  साइटोप्लाज्म
  लाइसोसोम
  कोमे

  - C. क्रोमेटिन
  - D. राइबोसोम

A. Cytoplasm









- ☐ Who gives shape to the human body
- A. Skeletal
- B. Body hair

### □ मानव शरीर को आकार कौन देता है कंकाल

- B. शरीर के बाल
- C. नसे
- D. मांसपेशियां











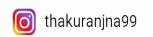
☐ How many ball and socket joints are there in the human body?

- A. 2
- B. 6

□ मानव शरीर में बाल और सॉकेट जोड़ कितने होते हैं
2
6

- B. 6
- D. 8









- ☐ Which hormone in women helps while feeding the baby
- A. Lytenjing Hormone
- B. Thitotropic Hormone

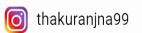
- C. Adrino Hormone

  D. Oxytocin Hormone

  पिताओं में कौन सा हार्मोन शिशु को दूध पिलाने के दौरान सहायक होता है
- A. लिटेनजिंग हार्मोन B. थिटोट्रोपिक हार्मीन

D. Oxytocin Hormone









### ☐ What is the food pipe called

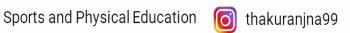
- A. Esophagus
- B. Trachea

### □ ग्रास नली को क्या कहते हैं Sports & Physical Education एसोफैगस

- A. एसोफैगस B. ट्रेकिआ C. ग्रहुणी

A. Esophagus









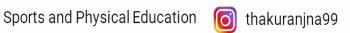
- ☐ The number of spinal nerves in humans is
- A. 31 Pairs
- B. 32 Pairs

# □ मनुष्य में स्पाइनल तंत्रिकाओं की संख्या होती है 31 जोड़े 32 जोड़े

- B. 32 जोडे
- C. 12 जोडें
- D. 29 जोड़े

A. 31 Pairs





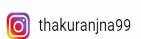




- ☐ If a player suddenly has a sharp pain in the upper part of the stomach while running, then which is likely to
- A. Tornique

- B. Stitches
   C. Fitness
   D. Rice
   □ एक खिलाड़ी को दौडते वक्त अचानक पेट के ऊपर हिसे में तीखा दर्द हो तो किस की संभावना है

  - C. फिटनेस
  - D. कीमत







### ☐ Sports medicine team includes

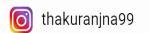
- A. General Practitioner
- B. Physical Therapist

### □ खेल चिकित्सा दल में शामिल होते हैं सामान्य चिकित्स

- B. कायिक चिकित्सक
- C. शल्य चिकित्सक
- D. ऊपर के सभी

D. All of the above









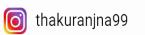
- ☐ When did the term sports medicine come about?
- A. 1928 Winter Olympics
- B. 1932 Summer Olympics
- C. 1936 Summer Olympics
- D. None

### & Physical Education स्पोर्ट्स मेडिसिन नामक शब्द कब आया

- A. 1928 शीतकालीन ओलंपिक में
- B. 1932 ग्रीष्मकालीन ओलंपिक
- C. 1936 ग्रीष्म ओलंपिक
- D. कोई नहीं

A. 1928 Winter Olympics







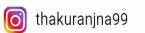


- What is the medical method in which cold and hot water is used
- A. Hot Bath
- B. Cryotherapy

- C. Massage
   D. Contrast Bath
   □ वह कौन सी चिकित्सा विधि है जिसमें ठंडे और गर्म पानी का प्रयोग किया जाता है
- A. हॉट बाथ
- B. क्रायोथेरेपी
- C. मसाज
- D. कंट्रास्ट बाथ

D. Contrast Bath









### ☐ What is meant by tendinitis

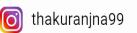
- A. Fatigue
- B. Fracture

### □ टेंडइनाइटिस से क्या तात्पर्य है orts & Physical Education थकान

- B. फैक्चर
- C. टेंडन में जलन
- D. इनमें से कोई नहीं

C. Tendon Irritation









- ☐ The first instance of doping was found in 1960 Rome Olympics, it was related to which sport?
- A. Wrestling

- B. Cycling
  C. Football
  D. Marathon

  □ डोपिंग का पहला उदाहरण 1960 रोम ओलंपिक में पाया गया था वह किस खेल से संबंधित था











- What is the fourth type of Pranayama called?
- A. Nirbij
- B. Sabij

- □ प्राणायाम का चतुर्थ प्रकार क्या कहलाता है

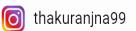
  निर्बीज

  सम्ही-

  - B. सबीज

  - C. बाह्यवृति D. अभ्यंतरवृति

A. Nirbij







- □ 100m, 110m, 110m Hurdle, 400m, 200m All other long distance races are marked with what color on the start line in a standard track
- A. Black

- B. Red
   C. White
   D. Yellow
   □ 100 मीटर, 110 मीटर बाधा दौड़, 400 मीटर, 200 मीटर लंबी दूरी की अन्य सभी दौड़ को मानक ट्रैक में स्टार्ट लाइन पर किस रंग से चिह्नित किया जाता है
- A. काला
- B. लाल
- C. सफेद
- D. पीला











☐ What is the angle of the sector of the discus

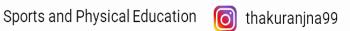
- A.  $38^{\circ}$
- B. 40<sup>0</sup>

### □ डिस्कस के त्रिज्यखंड का कोण क्या है 380

- B. 40<sup>0</sup>
- $C. 42^{0}$
- D. 34.92<sup>0</sup>











☐ What is the width of the nets in the hammer throw cage?

- A. 2.77 m
- B. 2.74 m

□ हैमर थ्रो केज में नेट की चौड़ाई कितनी होती है? 12.77 मीटर 2.74 मीटर

- **□** 2.74 मीटर
- **□** 2.72 मीटर
- **□** 2.70 मीटर

B. 2.74 m







☐ How thick are Javelin's stop line and return line?

- A. 6 cm
- B. 4 cm

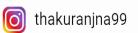
□ जेवलिन की स्टॉप लाइन और रिटर्न लाइन कितनी मोटी हैं?

6 सेमी
4 सेमी
7 जेटरी

- C. 7 सेमी
- D. 9 सेमी

D. 7 cm









☐ What is the measurement of landing area in high jump?

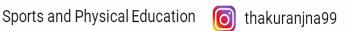
- A. 4 x 3 meter
- B. 5 x 3 meter

# □ ऊंची कूद में लैंडिंग क्षेत्र की माप क्या है? 4 x 3 मीटर

- B. 5 x 3 मीटर
- C. 6 x 3 मीटर
- D. 7 x 4 मीटर

B. 5 x 3 meter









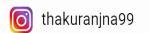
- Hop, stop and jump are related to
- A. Long Jump
- B. High Jump

## □ **हॉप, स्टॉप और जंप का संबंध से हैं** <sup>8</sup> Physical Education</sup> , लुम्बी कट

- A. लम्बी कूद B. ऊँची छलांग
- C. त्रिकूद D. गोला फेंक

C. Triple Jump









- ☐ How long is the wind velocity measured in a 100 meter run?
- A. 10 seconds
- B. 5 seconds

- C. 8 seconds
  D. 11 seconds

  u 100 मीटर की दौड़ में कितने समय का हवा का वेग मापा जाता है
  - A. 10 सेकंड
  - B. 5 सेकंड
  - C. 8 सेकंड
  - D. 11 सेकंड

A. 10 seconds









☐ What is the shape of the shooting circle in hockey

- A. U
- B. D

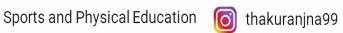
□ हॉकी में शूटिंग सर्कल किस आकार का होता है

यू

- A. यू B. डी C. सी
- D. ओ











- ☐ Which country developed the modern badminton game?
- A. Japan
- B. England

- □ आधुनिक बैडमिंटन खेल को किस देश ने विकसित किया

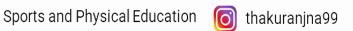
  जापान

  इंग्लैंड

  - C. चीन
  - D. यूएसए

**B.** England









☐ How far is the free throw from the end line in basketball?

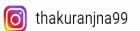
- A. 5.94 m
- B. 5.80 m

## C. 6.8 4 m D. 7.85 m □ बास्केटबॉल में फ्री थ्रो लाइन एंड लाइन से कितनी दूरी पर होती है

- A. 5.94 मीटर
- B. 5.80 मीटर
- C. 6.8 4 मीटर
- D. 7.85 मीटर











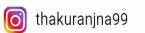
- ☐ In which country was the first tournament of 20-20 world cup cricket held?
- A. Australia
- B. India

- C. England
   D. South Africa
   □ 20 -20 विश्व कप क्रिकेट का पहला आयोजन किस देश में हुआ था

  - B. भारत
  - C. इंग्लैंड
  - D. दक्षिण अफ्रीका

D. South Africa









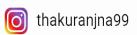
- ☐ What is the national women's football competition
- A. Subrata Cup
- B. Begum Hazrat Mahal Trophy

# □ राष्ट्रीय महिला फुटबॉल प्रतियोगिता कौन सी है सुब्रता कप

- B. बेंगम हजरत महल ट्रॉफी C. महिला फेडरेशन कप
- D. जी.वी. राजा ट्रॉफी

**B.** Begum Hazrat Mahal Trophy









- What is another name for the free throw line in handball?
- A. 6 meter line
- B. 9 meter line

## C. 7 meter line D. 4 meter line □ हैंडबॉल में फ्री थ्रो लाइन को दूसरे किस नाम से जाना जाता है

- A. 6 मीटर लाइन
- B. 9 मीटर लाइन
- C. 7 मीटर लाइन
- D. 4 मीटर लाइन

B. 9 meter line









■ What is the diameter of the circle in AKFI recognized circle kabaddi

- A. 22 meters
- B. 25 meters

# □ **AKFI मान्यता प्राप्त सर्कल कृबड्डी में सर्कल का व्यास क्या है**22 मीटर 25 मीटर 30 मीटर

- C. 30 मीटर
- D. 35 मीटर

A. 22 meters









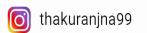
- ☐ What is the weight of a table tennis ball
- A. 5 grams
- B. 4 grams

- □ टेबल टेनिस खेल की गेंद का भार कितना होता है
  5 ग्राम
  4 ग्राम

  - B. 4 ग्राम
  - C. 3.5 ग्राम
  - D. 2.7 ग्राम

**D. 2.7 grams** 







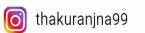


- Which state to host 37th National Games in October 2023?
- Goa
- Kerala

- C. Gujarat
   D. Assam
   □ अक्टूबर 2023 में 37वें राष्ट्रीय खेलों की मेजबानी कौन सा राज्य करेगा?
  - A. गोवा
  - केरल
  - गुजरात
  - असम

A. Goa









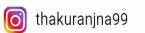
☐ In FIFA U-17 Women's World Cup 2022, India will play its inaugural match against which country?

- Morocco

- 3. Brazil C. USA ). China । फीफा अंडर-17 महिला विश्व कप 2022 में भारत अपना उद्घाटन मैच किस देश के खिलाफ खेलेगा?
- मोरक्को
- ब्राजील









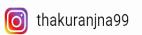


- ☐ Who has become the first Indian woman cricketer to win ICC Player of the Month?
- Harmanpreet Kaur

- B. Pooja Vastrakar
  C. Smriti Mandhana
  D. Sneh Rana
  □ ICC प्लेयर ऑफ द मंथ जीतने वाली पहली भारतीय महिला क्रिकेटर कौन बनी है?
- A. हरमनप्रीत कौर
- पूजा वस्ताकर
- C. स्मृति मंधाना











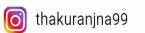
- Who has become the first athlete to win gold in Yogasana at the 36th **National Games in October 2022?**
- Ravi Kumar

- □ अक्टूबर 2022 में 36वें राष्ट्रीय खेलों में योगासन में स्वर्ण पदक जीतने वाले पहले एथलीट कौन बने हैं?

  - B. प्रिया सिंह
  - C. उदय कांबले







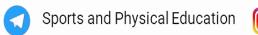


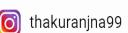


■ Which edition of the National Games in October 2022 saw the debut of the Indian Indigenous sport Mallakhamb?

- 39th

- B. 36th
   C. 35th
   D. 34th
   □ अक्टूबर 2022 में राष्ट्रीय खेलों के किस संस्करण में भारतीय स्वदेशी खेल मल्लखंब की शुरुआत हुई?
  - A. 39 वें
  - B. 36 वें
  - C. 35 वें
  - D. 34 वें





36th





## Thank You for Watching



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



thakuranjna99



**Sports and Physical Education** 



