



Welcome to Our Channel

Sports & Physical Education



**Sports & Physical
Education**



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education





PHYSICAL EDUCATION

When was the National Discipline Scheme (NDS) started?

- A. 1960
- B. 1966
- C. 1954
- D. 1955

नेशनल डिसिप्लिन स्कीम (एनडीएस) कब प्रारंभ की गई?

- A. 1960
- B. 1966
- C. 1954
- D. 1955

C. 1954



PHYSICAL EDUCATION



When was the Kabaddi Federation of India formed?

- A. 1954
- B. 1953
- C. 1952
- D. 1950

कबड्डी फेडरेशन ऑफ इंडिया का गठन कब हुआ था?

- A. 1954
- B. 1953
- C. 1952
- D. 1950

D. 1950



PHYSICAL EDUCATION

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

C. 1936 Berlin



PHYSICAL EDUCATION



In which period Yoga was born?

- A. Rajput period
- B. Muslim period
- C. Vedic period
- D. Mughal period

योग का जन्म किस काल में हुआ था?

- A. राजपूत काल
- B. मुस्लिम काल
- C. वैदिक काल
- D. मुग़ल काल

C. Vedic Period





PHYSICAL EDUCATION

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. हड़प्पा काल
- C. मुग़ल काल
- D. उत्तर एथेंस काल

D. Later Athens Period



PHYSICAL EDUCATION

Where were the first Special Olympics held

- A. Japan
- B. China
- C. USA
- D. Russia

प्रथम विशेष ओलंपिक कहाँ आयोजित हुए थे

- A. जापान
- B. चीन
- C. अमेरीका
- D. रूस

C. USA





PHYSICAL EDUCATION

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



PHYSICAL EDUCATION

Where and when were the first Afro Asian Games held?

- A. Ahmedabad 2005
- B. Hyderabad 2003
- C. Delhi 2008
- D. Gujarat 1996

पहले एफ्रो एशियाई खेल कहां और कब आयोजित हुए?

- A. अहमदाबाद 2005
- B. हैदराबाद 2003
- C. दिल्ली 2008
- D. गुजरात 1996

B. Hyderabad 2003





PHYSICAL EDUCATION

Chromosomes are made up of molecules of

- A. Carbon
- B. calcium
- C. DNA
- D. Blood

क्रोमोसोम्स किस के अणुओं से बना होता है

- A. कार्बन
- B. कैल्शियम
- C. डीएनए
- D. रक्त

C. DNA



PHYSICAL EDUCATION

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?

- A. अरस्तु
- B. क्लार्क एंड क्लार्क
- C. प्लेटो
- D. आर.एम. जेना

B. Clark and Clark





PHYSICAL EDUCATION

Nitrogen is found in only one nutrient

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

नाइट्रोजन केवल एक पोषक में पाया जाता है

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

C. Protein



PHYSICAL EDUCATION



Metabolism is related to which mechanism?

- A. Blood
- B. Digestive system
- C. Respiratory system
- D. Skeletal system

मेटाबॉलिज्म का संबंध किस तंत्र से है

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

B. Digestive System



PHYSICAL EDUCATION

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 ए
- B. विटामिन के
- C. विटामिन डी
- D. विटामिन सी

B. Vitamin K



PHYSICAL EDUCATION

Where is 60% of magnesium found in the body?

- A. Muscles
- B. Bone
- C. Heart
- D. Lungs

लगभग 60% मैग्निशियम शरीर में कहां पाया जाता है

- A. मांसपेशियों
- B. हड्डी
- C. हृदय
- D. फेफड़े

B. Bone

PHYSICAL EDUCATION



Which pair is wrong

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

कौन सा जोड़ा गलत है

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

Sports & Physical Education

C. Night Blindness - Vitamin K



PHYSICAL EDUCATION



Which disease is spread by air

- A. Malaria
- B. Cancer
- C. Hypertension
- D. Tuberculosis

वायु द्वारा कौन सा रोग फैलता है

- A. मलेरिया
- B. कैंसर
- C. हाइपरटेंशन
- D. तपेदिक

D. Tuberculosis





PHYSICAL EDUCATION

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

सावधान की स्थिति में खड़े होने पर घुटने काफी बाहर निकलते हैं उस विकृति को क्या कहते हैं

- A. अग्रकुब्जता
- B. बो लैग
- C. कफोसिस
- D. स्कोलियोसिस

B. Bow Leg



PHYSICAL EDUCATION



❑ What is the part outside the nucleus of a cell called

- A. Cytoplasm
- B. Lysosomes
- C. Chromatin
- D. Ribosome

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

- A. साइटोप्लाज्म
- B. लाइसोसोम
- C. क्रोमेटिन
- D. राइबोसोम

A. Cytoplasm



PHYSICAL EDUCATION

Who gives shape to the human body

- A. Skeletal
- B. Body hair
- C. Nerves
- D. Muscles

मानव शरीर को आकार कौन देता है

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

A. Skeletal





PHYSICAL EDUCATION

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

- A. 2
- B. 6
- C. 4
- D. 8

मानव शरीर में बाल और सॉकेट जोड़ कितने होते हैं

- A. 2
- B. 6
- C. 4
- D. 8

A. 2



PHYSICAL EDUCATION

Which hormone in women helps while feeding the baby

- A. Lytenjing Hormone
- B. Thitotropic Hormone
- C. Adrino Hormone
- D. Oxytocin Hormone

महिलाओं में कौन सा हार्मोन शिशु को दूध पिलाने के दौरान सहायक होता है

- A. लितेनजिंग हार्मोन
- B. थिटोटोपिक हार्मोन
- C. एड्रिनौ हार्मोन
- D. ऑक्सीटोसिन हार्मोन

D. Oxytocin Hormone



PHYSICAL EDUCATION



What is the food pipe called

- A. Esophagus
- B. Trachea
- C. Duodenum
- D. Ilium

ग्रास नली को क्या कहते हैं

- A. एसोफैगस
- B. ट्रेकिआ
- C. ग्रहणी
- D. इलियम

Sports & Physical Education

A. Esophagus

PHYSICAL EDUCATION



The number of spinal nerves in humans is

- A. 31 Pairs
- B. 32 Pairs
- C. 12 Pairs
- D. 29 Pairs

मनुष्य में स्पाइनल तंत्रिकाओं की संख्या होती है

- A. 31 जोड़े
- B. 32 जोड़े
- C. 12 जोड़े
- D. 29 जोड़े

A. 31 Pairs



PHYSICAL EDUCATION

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 दौड़ते वक्त अचानक पेट के ऊपर हिसे में तीखा दर्द हो तो किस की संभावना है

- A. टर्निकेट
- B. स्टिचेस
- C. फिटनेस
- D. कीमत

B. Stitches



PHYSICAL EDUCATION



Sports medicine team includes

- A. General Practitioner
- B. Physical Therapist
- C. Surgeon
- D. All Of The Above

खेल चिकित्सा दल में शामिल होते हैं

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

D. All of the above



PHYSICAL EDUCATION

When did the term sports medicine come about?

- A. 1928 Winter Olympics
- B. 1932 Summer Olympics
- C. 1936 Summer Olympics
- D. None

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





PHYSICAL EDUCATION

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

PHYSICAL EDUCATION



What is meant by tendinitis

- A. Fatigue
- B. Fracture
- C. Tendon Irritation
- D. None Of These

टेण्डइनाइटिस से क्या तात्पर्य है

- A. थकान
- B. फ्रैक्चर
- C. टेण्डन में जलन
- D. इनमें से कोई नहीं

Sports & Physical Education

C. Tendon Irritation





PHYSICAL EDUCATION

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

- A. कुश्ती
- B. साइकिलिंग
- C. फुटबॉल
- D. मैराथन

B. Cycling

PHYSICAL EDUCATION



What is the fourth type of Pranayama called?

- A. Nirbij
- B. Sabij
- C. Bahyavriti
- D. Abhtantarvriti

प्राणायाम का चतुर्थ प्रकार क्या कहलाता है

- A. निर्बीज
- B. सबीज
- C. बाह्यवृति
- D. अभ्यंतरवृति

A. Nirbij



PHYSICAL EDUCATION

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, 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

C White



PHYSICAL EDUCATION

What is the angle of the sector of the discus

- A. 38°
- B. 40°
- C. 42°
- D. 34.92°

डिस्कस के त्रिज्यखंड का कोण क्या है

- A. 38°
- B. 40°
- C. 42°
- D. 34.92°

D. 34.92°



PHYSICAL EDUCATION

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

- A. 2.77 m
- B. 2.74 m
- C. 2.72 m
- D. 2.70 m

हैमर थ्रो केज में नेट की चौड़ाई कितनी होती है?

- 2.77 मीटर
- 2.74 मीटर
- 2.72 मीटर
- 2.70 मीटर

B. 2.74 m



PHYSICAL EDUCATION

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

- A. 6 cm
- B. 4 cm
- C. 7 cm
- D. 9 cm

जेवलिन की स्टॉप लाइन और रिटर्न लाइन कितनी मोटी हैं?

- A. 6 सेमी
- B. 4 सेमी
- C. 7 सेमी
- D. 9 सेमी

D. 7 cm



PHYSICAL EDUCATION

What is the measurement of landing area in high jump?

- A. 4 x 3 meter
- B. 5 x 3 meter
- C. 6 x 3 meter
- D. 7 x 4 meter

ऊंची कूद में लैंडिंग क्षेत्र की माप क्या है?

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

B. 5 x 3 meter



PHYSICAL EDUCATION

Hop, stop and jump are related to

- A. Long Jump
- B. High Jump
- C. Triple Jump
- D. Shot Put

हॉप, स्टॉप और जंप का संबंध से है

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

C. Triple Jump





PHYSICAL EDUCATION

How long is the wind velocity measured in a 100 meter run?

- A. 10 seconds
- B. 5 seconds
- C. 8 seconds
- D. 11 seconds

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



PHYSICAL EDUCATION

What is the shape of the shooting circle in hockey

- A. U
- B. D
- C. C
- D. O

हॉकी में शूटिंग सर्कल किस आकार का होता है

- A. यू
- B. डी
- C. सी
- D. ओ

B. D



PHYSICAL EDUCATION

Which country developed the modern badminton game?

- A. Japan
- B. England
- C. China
- D. USA

आधुनिक बैडमिंटन खेल को किस देश ने विकसित किया

- A. जापान
- B. इंग्लैंड
- C. चीन
- D. यूएसए

B. England





PHYSICAL EDUCATION

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

B. 5.80 m





PHYSICAL EDUCATION

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

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

D. South Africa





PHYSICAL EDUCATION

❑ What is the national women's football competition

- A. Subrata Cup
- B. Begum Hazrat Mahal Trophy
- C. Women's Federation Cup
- D. GV Raja Trophy

❑ राष्ट्रीय महिला फुटबॉल प्रतियोगिता कौन सी है

- A. सुब्रता कप
- B. बेगम हजरत महल ट्रॉफी
- C. महिला फेडरेशन कप
- D. जी.वी. राजा ट्रॉफी

B. Begum Hazrat Mahal Trophy





PHYSICAL EDUCATION

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





PHYSICAL EDUCATION

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

- A. 22 meters
- B. 25 meters
- C. 30 meters
- D. 35 meters

❑ AKFI मान्यता प्राप्त सर्कल कबड्डी में सर्कल का व्यास क्या है

- A. 22 मीटर
- B. 25 मीटर
- C. 30 मीटर
- D. 35 मीटर

A. 22 meters

PHYSICAL EDUCATION



What is the weight of a table tennis ball

- A. 5 grams
- B. 4 grams
- C. 3.5 grams
- D. 2.7 grams

टेबल टेनिस खेल की गेंद का भार कितना होता है

- A. 5 ग्राम
- B. 4 ग्राम
- C. 3.5 ग्राम
- D. 2.7 ग्राम

D. 2.7 grams



PHYSICAL EDUCATION

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

- A. Goa
- B. Kerala
- C. Gujarat
- D. Assam

अक्टूबर 2023 में 37वें राष्ट्रीय खेलों की मेजबानी कौन सा राज्य करेगा?

- A. गोवा
- B. केरल
- C. गुजरात
- D. असम

A. Goa





PHYSICAL EDUCATION

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

- A. Morocco
- B. Brazil
- C. USA
- D. China

फीफा अंडर-17 महिला विश्व कप 2022 में भारत अपना उद्घाटन मैच किस देश के खिलाफ खेलेगा?

- A. मोरक्को
- B. ब्राजील
- C. यूएसए
- D. चीन

C. USA





PHYSICAL EDUCATION

Who has become the first Indian woman cricketer to win ICC Player of the Month?

- A. 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
- B. पूजा वस्त्राकर
- C. स्मृति मंधाना
- D. स्नेह राणा

A. Harmanpreet Kaur





PHYSICAL EDUCATION

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

- A. Ravi Kumar
- B. Priya Singh
- C. Uday Kamble
- D. Pooja Patel

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

- A. रवि कुमार
- B. प्रिया सिंह
- C. उदय कांबले
- D. पूजा पटेल

D.Pooja Patel





PHYSICAL EDUCATION

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

- A. 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

B. 36th





Thank You for Watching



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education

Sports & Physical Education

