

Welcome to Our Channel

Sports & Physical Education





Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education









- ☐ What is the motto of paralympic games?
- A. Spirit in motion
- B. Peace, Progress, Prosperity

- □ पैरालंपिक खेलों का आदर्श वाक्य क्या है? आत्मा गति में है

 - B. शांति, प्रगति, समृद्धि C. पैरा ऑन व्हील

 - D. पैरा स्विफ्टर

A. Spirit in motion







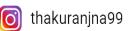


- After getting injury RICE principle is used. In this E stands for
- A. Energy
- B. Engine

- C. Elevation
 D. Election
 □ चोट लगने पर RICE सिद्धांत का प्रयोग किया जाता है। इसमें E का मतलब है
- A. ऊर्जा
- B. इंजन
- D. चुनाव

C. Elevation









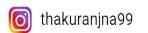
- In the word Physiotherapy physio means?
- A. Physical or Physiological
- B. Pressure

- □ फिजियोथेरेपी शब्द में फिजियो का अर्थ है? भौतिक या फिल्मियों का अर्थ है?

 - B. दबाव
 - C. शक्ति
 - D. चिकित्सक

A. Physical or Physiological





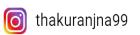




- What is the scientific name of Vitamin B_{12} ?
- A. Pyridoxine
- B. Cyanocobalamin
- C. Pantothenic
- D. Niacin
- Physical Education □ विटामिन बी12 का वैज्ञानिक नाम क्या है?
- A. पाइरिडोक्सिन
- B. सायनोकोबालामिन
- C. पेंटोथेनिक
- D. नियासिन

B. Cyanocobalamin







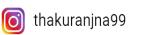


- Which mineral is present in more percentage in human body?
- A. Iron
- B. Iodine

- C. PhosphorusD. Calcium□ मानव शरीर में कौन सा खनिज अधिक प्रतिशत में मौजूद होता है?
- A. लोहा
- B. आयोडीन
- C. फास्फोरस
- D. कैल्शियम











- From the following which one is odd?
- A. Vitamin D
- B. Vitamin B

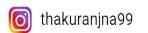
- □ निम्नलिखित में से कौन सा विषम है?

 [वटामिन नि

 - B. विटामिन बी
 - C. विटामिन एच
 - D. विटामिन सी

A. Vitamin D







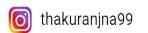


- In which Olympic the doping is included first time in Oath?
- A. 1984
- B. 2000

- C. 1996
 D. 2012
 □ किस ओलंपिक में डोपिंग को पहली बार शपथ में शामिल किया गया है?
- A. 1984
- B. 2000
- C. 1996
- D. 2012

B. 2000







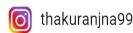


- Where is the headquarter of Commonwealth games located?
- A. Lausanne
- B. London

- □ **राष्ट्रमंडल खेलों का मुख्यालय कहाँ स्थित है?** लुसाने

 - B. लंदन
 - C. पेरिस
 - D. सिडनी

B. London





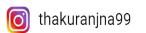


- The Golden Hattrick: My Hockey Days is the biography of which player?
- A. K.D. Singh Babu

- B. Major Dhyan Chand C. Balbir Singh D. Jai Pal Singh Munda □ द गोल्डन हैट्रिक: माई हॉकी डेज़ किस खिलाड़ी की जीवनी है?
- A. के.डी. सिंह बाबू
- B. मेजर ध्यानचंद
- C. बलबीर सिंह
- D. जय पाल सिंह मुंडा

C. Balbir Singh







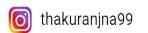


- Which women player nicknamed as Magnificent Mary?
- A. Mary D'Saouza
- B. Sania Mirza

- C. Mary Kom
 D. Mary Lila
 □ किस महिला खिलाड़ी को मैग्नीफिसेंट मैरी के नाम से जाना जाता है?
- A. मैरी डिस्जा
- B. सानिया मिर्जा
- C. मैरी कॉम
- D. मैरी लीला

C. Mary Kom









- From the following which is not related with Wrestling?
- A. Geetika Jakhar
- B. Alka Tomar

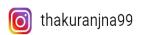
- □ निम्नलिखित में से कौन कुश्ती से संबंधित नहीं है?

 गीतिका जाखड़
 अलका जोग

 - B. अलका तोमर
 - C. नवजोत कौर
 - D. प्रिया पुनिया

D. Priya Poonia









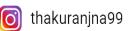
- Indian Women Coach Sunil Dabas got Dronacharya Award in which of the game?
- A. Wrestling

- B. Kabaddi
 C. Weightlifting
 D. Football

 □ भारतीय महिला कोच सुनील डबास को किस खेल में द्रोणाचार्य पुरस्कार मिला?

B. Kabaddi









- Purnima Cup related with which game?
- A. Hockey
- B. Football

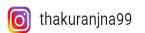
- □ पूर्णिमा कप किस खेल से संबंधित है? हॉकी

 - B. फ़ुटबॉल C. वालीबाल

 - D. बास्केटबाल

C. Volleyball









- The name of deformity which gives spine shape as S or C?
- A. Rigid Spine
- B. Kyphosis

- C. Scoliosis
 D. Lordosis
 □ उस विकृति का नाम जो रीढ़ की हड्डी को S या C का आकार देती है?
- A. कठोर रीढ़
- B. कुब्जता
- C. पार्श्वकुब्जता
- D. अग्रकुब्जता

C. Scoliosis









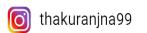
- Which is known as functional unit of Muscles?
- A. Alveoli
- B. Nephron

- □ मांसपेशियों की कार्यात्मक इकाई किसे कहा जाता है?
 एल्वियोली
 नेफ्रॉन

 - C. एक्टिन
 - D. सरकोमेरे

D. Sarcomere









- The process of forming new red blood cell is called
- A. Hemoglobin
- B. Erythropoiesis

- □ नई लाल रक्त कोशिका बनने की प्रक्रिया कहलाती है हीमोग्लोबिन एरिथ्रोपोणिकार

B. Erythropoiesis









From the following which one is the age of early childhood?

- A. 0-2 years
- B. 2-6 years

C. 6 – 8 years D. 7 – 10 years □ निम्नलिखित में से प्रारंभिक बचपन की आयु कौन सी है?

- A. 0-2 वर्ष
- В. 2-6 वर्ष
- C. 6-8 वर्ष
- D. 7-10 वर्ष

B. 2 – 6 years







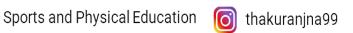


- Which of the enzymes helps in the digestion of milk in stomach?
- A. Renin
- B. Pepsin

- U. Amylase
 D. Lipase
 □ कौन सा एंजाइम पेट में दूध को पचाने में मदद करता है?
 - A. रेनिन
 - B. पेप्सिन
 - C. एमाइलेस
 - D. लाइपेज











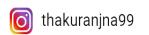
- 220 Age is the formula of what?
- A. VO₂ Max
- B. Maximum Heart Rate

□ 220 - आयु किसका सूत्र है? & Physical Education

- A. VO2 मैक्स
- B. अधिकतम हृदय गति
- C. अधिकतम श्वसन दर
- D. आघात की मात्रा

B. Maximum Heart Rate









Place the training cycle in decreasing order?

Meso Cycle Plan

ii. Micro Cycle Plan

... iviacro Cycle Pi B. iii, iv, ii, i D. iv, iii, ii, i प्रि**शक्षण चक्र को घटते क्रम में रखें** पेसो साइकिल प्लेन ोलंगि

iii. ओलंपिकं चक्र प्लेन

A. iii, iv, i, ii

C. Iv, iii, i, ii

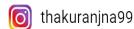
ii. माइक्रो साइकिल प्लेन iv. मैक्रो साइकिल प्लेन

B. iii, iv, ii, i

D. iv, iii, ii, i

A. iii, iv, i, ii









	/latch	the	fol	lowing
--	--------	-----	-----	--------

- 3 point goal area
- Free Zone
- **Bulk Line**
- **Base Line**

\mathbf{C}			

- B. 4
- C. 3
- D. 4

- 1. Tennis
- ∠. Kabao 3. Basketba 4. Kho Kho iii 1. 2 3. 4 3. 2 4. 3 4. 2 3. 4. 2 4. 3





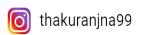




- Which award is given to the university which gives top performance in sports?
- A. Maharana Ranjit Singh Trophy
- B. Swami Vivekanand Trophy
- C. Major Dhyanchand Trophy
- cal Education D. Maulana Abul Kalam Azad Trophy
- □ खेल में सर्वोच्च प्रदर्शन करने वाले विश्वविद्यालय को कौन सा पुरस्कार दिया जाता है?
- A. महाराणा रणजीत सिंह ट्रॉफी
- B. स्वामी विवेकानन्द ट्रॉफी
- C. मेजर ध्यानचंद ट्रॉफी
- D. मौलाना अबुल केलाम आज़ाद ट्रॉफी

D. Maulana Abul Kalam Azad Trophy









In a knockout tournament if number of teams are 15 then how many matches will be played in the first round?

- A. 2

D. 5
 C. 7
 D. 8
 U एक नॉकआउट टूर्नामेंट में यदि टीमों की संख्या 15 है तो पहले दौर में कितने मैच खेले जायेंगे?

- A. 2
- B. 5
- D. 8











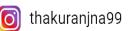
- From the following which injury is also known as Epicondylitis?
- A. Table Tennis Elbow
- B. Elbow Fracture

- C. Tennis Elbow
 D. Bunion

 ☐ निम्नलिखित में से किस चोट को एपिकॉन्डिलाइटिस के नाम से भी जाना जाता
- A. टेबल टेनिस एल्बो
- B. कोहनी का फ्रैक्चर
- C. टेनिस एल्बो
- D. बनियन

C. Tennis Elbow









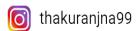
- **Bird Nest Olympic stadium is situated at?**
- A. London
- B. Beijing

- □ बर्ड नेस्ट ओलंपिक स्टेडियम कहाँ स्थित है? लंदन

 - B. बीजिंग
 - C. पेरिस
 - D. सिडनी

B. Beijing









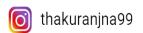
- What is the other name of Flat Foot?
- A. Tibia Vara
- B. Genu Valgum

- □ फ़्लैट फ़ुट का दूसरा नाम क्या है? टिबिया वारा

 - B. जेनु वालाम
 - C. पेसँ प्लैनस
 - D. इनमें से कोई नहीं

C. Pes planus









- Total duration of water polo game including interval is
- A. 32 minutes
- B. 38 minutes

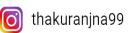
- □ अंतराल सहित वाटर पोलो खेल की कुल अविध है

 32 मिनट
 38 मिनः
 38 मिनः

 - В. 38 मिनट
 - C. 40 मिनट
 - D. 41 申 元

D. 41 minutes









What is the full form of AAHPERD?

- A. Austria Australian Health Physical Education Recreation and Dance
- B. American Association for Health, Physical Education, Recreation and Dance
- C. American and Australian Health, Physical Education, Recreation and Dance
- D. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance

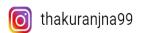
□ AAHPERD का पूर्ण रूप क्या है?

- A. ऑस्ट्रिया ऑस्ट्रेलियाई स्वास्थ्य शारीरिक शिक्षा मनोरंजन और नृत्य B. स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा, मनोरंजन और नृत्य के लिए अमेरिकन एसोसिएशन

- C. अमेरिकी और ऑस्ट्रेलियाई स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा, मनोरंजन और नृत्य D. स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा, मनोरंजन और नृत्य के लिए अमेरिकन एलायंस

D. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance







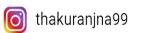


- Which is the main asana to be avoided by people suffering from slipped disc or sciatica?
- A. Paschimothasana

- B. Makarasana
 C. Vajrasana
 D. Advasana
 □ स्लिप डिस्क या साइटिका से पीड़ित लोगों को कौन सा मुख्य आसन नहीं करना चाहिए?
- A. पश्चिमोथासन
- B. मकरासन
- C. वज्रासन
- D. अदवासन

A. Paschimothasana







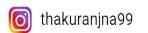


- From which of the following mudras helps in relieving pain from chronic problems like heart attack?
- A. Prithvi Mudra

- -. , , pair vayu iviudra
 C. Shunya Mudra
 D. Varun Mudra
 □ निम्नलिखित में से कौन सी मुद्रा दिल के दौरे जैसी पुरानी समस्याओं के दर्द से राहत दिलाने में मदद करती है?
 - A पृथ्वी मुद्रा
 - B. अपान वायु मुद्रा
 - C. शून्य मुद्रा
 - D. वरुण मुद्रा

B. Apan Vayu Mudra





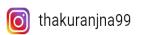




- The contemporary definition of psychology is:
- A. The science of mind and illnesses.
- B. The study of motivation, emotion and abnormality
- C. The science of behaviour and mental processes.
- D. The study of how a mind works and its effect on the body.
- □ मनोविज्ञान की समकालीन परिभाषा है:
- A. मन और रोगों का विज्ञान.
- B. प्रेरणा, भावना और असामान्यता का अध्ययन
- C. व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं का विज्ञान.
- D. मस्तिष्क कैसे काम करता है और शरीर पर इसका प्रभाव कैसे पड़ता है इसका अध्ययन।

C. The science of behaviour and mental processes.









- Tratak is related to gazing whereas Nauli is related to
- A. Puraka and Rechaka
- B. Vastra Dhauti

- □ त्राटक का संबंध एकटक देखने से है जबकि नौलि का संबंध है

 पुरका और केटरर
- A. पुरका और रेचक B. वस्त्र धौति
- C. पेट में ऐंठन
- D. सूत्र नेतिं

C. Stomach Cramps









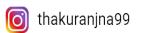
- What is not possessed by fast twitch muscles in comparison to slow twitch muscles?
- A. Fat Contraction Speed

- B. Less Myosin Cross Bridges
 C. High AT pase activities
 D. Less resistant to fatigue

 □ धीमी गृति से हिलने वाली मांसपेशियों की तुलना में तेज़ हिलने वाली मांसपेशियों में क्या नहीं होता है?
- A. वसा संकुचन गति
- B. कम मायोसिन क्रॉस ब्रिज
- C. उच्च एटी पेज़ गतिविधियाँ
- D. थकान के प्रति कम प्रतिरोधी

D. Less resistant to fatigue









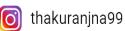
- Video review was introduced to which sport in 2009 to review foul ball and homeruns?
- A. Rugby

- C. Football
 D. Cricket
 □ फाउल बॉल और होमरन की समीक्षा के लिए 2009 में किस खेल में वीडियो समीक्षा की शुरुआत की गई थी?
 - A. रग्बी

 - C. फ़टबॉल

B. Baseball









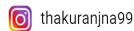
- Where is the largest tendon in the body?
- A. Shoulder
- B. Neck

- □ शरीर में सबसे बड़ी कण्डरा कहाँ है? ं कंधा

 - B. गरदन











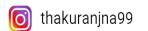
- Kinetic Energy Recovery System (KERS) belongs to which sport?
- A. Kayaking
- B. Auto Racing

- C. Rugby
 D. Ice Hockey

 जाइनेटिक एनर्जी रिकवरी सिस्टम (KERS) किस खेल से संबंधित है?
- A. कायार्किंग
- B. ऑटो रेसिंग
- C. रग्बी
- D. आइस हॉकी

B. Auto Racing









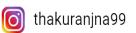
- Which is the largest cricket stadium in the world?
- A. Eden Garden
- B. Melbourne Cricket Stadium

- ्रव्यापा □ विश्व का सबसे बड़ा क्रिकेट स्टेडियम कौन सा है? ईडन गार्डन मेलकर्न के

 - B. मेलबर्न क्रिकेट स्टेडियम
 - C. मोटेरा स्टेडियम
 - D. लॉर्ड्स क्रिकेट स्टेडियम

C. Motera Stadium









- In which Olympic did women participate for the first time?
- A. 1928, Amsterdam
- B. 1896, Athens

□ महिलाओं ने पहली बार किस ओलंपिक में भाग लिया?1928, एम्स्टर्डम 1896. एंशें

- B. 1896, एथेंस
- C. 1900, पेरिस
- D. 1920, एंटवर्प

C. 1900, Paris





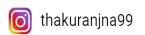




- Which is the highest sporting award in India?
- A. Dhyanchand Award
- B. Dronacharya Award
- D. Major Dhyanchand Khel Ratna Award
- □ भारत का सर्वोच्च खेल पुरस्कार कौन सा है?
- A. ध्यानचंद पुरस्कार
- B. द्रोणाचार्य पुरस्कार
- C. अर्जुन पुरस्कार
- D. मेजर ध्यानचंद खेल रत पुरस्कार

D. Major Dhyanchand Khel Ratna Award







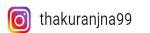


- When the pivot is at the elbow and the forearm acts as the lever arm, it is which class of lever?
- A. Class 1

- □. ∪ass 3
 C. Class 2
 D. Class 4
 □ जब धुरी कोहनी पर होती है और अग्रबाहु लीवर भुजा के रूप में कार्य करता है, तो यह लीवर का कौन सा वर्ग है?
 - A. कक्षा 1
 - B. कक्षा 3
 - C. कक्षा 2

B. Class 3









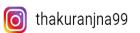
- Which sportsman's autobiography is titled "To Hell with Hockey "?
- Captain Roop Singh
- B. Major Dhyan Chand

- C. Syed Mushtaq Ali
 D. Aslam Sher Khan

 □ किस खिलाड़ी की आत्मकथा का शीर्षक "टू हेल विद हॉकी" है?
- A. कैप्टन रूप सिंह
- B. मेजर ध्यानचंद
- C. सैयद मुश्ताक अली
- D. असलमॅ शेर खान

D. Aslam Sher Khan









Incomplete recovery is vital in

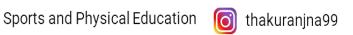
- A. Continuous Method of Training
- B. Interval Training

□ अपूर्ण पुनप्राप्ति महत्वपूर्ण है & Physical Education प्रिशियण —

- A. प्रशिक्षण की सतत पद्धति
- B. मध्यांतर प्रशिक्षण
- C. क्रॉस कंट्री
- D. फार्टलेक प्रशिक्षण

B. Interval Training







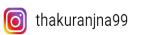


- Kinetic Energy Recovery System is use in
- A. Pole Vault
- B. Car Racing

- C. Volleyball D. Javelin Throw
 □ काइनेटिक एनर्जी रिकवरी सिस्टम का उपयोग में किया जाता है।
- A. पोल वॉल्ट
- B. कार रेसिंग
- C. वॉलीबॉल
- D. भाला फेंक

B. Car Racing







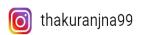


- For energy and strength dominating sports, the diet should be rich in
- A. Carbohydrates

- B. Fats
 C. Minerals
 D. Vitamins
 □ खेल में ऊर्जा और ताकत पर हावी होने के लिए आहार समृद्ध होना चाहिए
- A. कार्बोहाइड्रेट
- B. वसा
- C. खनिज पदार्थ
- D. विटामिन

A. Carbohydrates







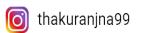


- Soft tissue injuries are classified as injuries to which of the following
- A. Muscles, ligaments, tendons and skins

- B. Muscle and bone
 C. Bone and teeth
 D. Bone and skin
 □ न्रम ऊतक की चोटों को निम्नलिखित में से किस चोट के रूप में वर्गीकृत किया गया है?
- A. मांसपेशियाँ, स्नायुबंधन, कण्डरा और त्वचा B. मांसपेशी और हड्डी C. हड्डी और दांत

A. Muscles, ligaments, tendons and skins





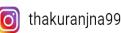




- The equipment foil and saber belongs to which of the following sports?
- A. Kayaking
- B. Skating

- C. Fencing
 D. Rowing
 उपकरण फ़ॉइल और सेबर निम्नलिखित में से किस खेल से संबंधित है?
- A. कायार्किंग
- B. स्केटिंग
- C. फेन्सिंग
- D. रोइंग

C. Fencing







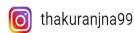
- The World Health Day is celebrated on
- A. 26 December
- B. 6 October

□ **विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है**26 दिसंबर

- B. 6 अक्टूबर
- C. 1 फ़रवरी
- D. 7 अप्रैल

D. 7 April









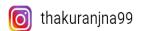
- Leadership is behavioral process which focuses on
- A. Situational characteristics of the group
- B. Setting goals and getting job done
- C. Influencing individuals and group towards set goals
- D. Developing and maintaining good relationship
- 🗆 नेतृत्व एक व्यवहारिक प्रक्रिया है जो किस पर केन्द्रित होती है

- A. समूह की परिस्थितिजन्य विशेषताएँ

 B. लक्ष्य निर्धारित करना और काम पूरा करना

 C. निर्धारित लक्ष्यों की प्राप्ति हेतु व्यक्तियों एवं समूह को प्रभावित करना
- D. अच्छे संबंध विकसित करना और बनाए रखना
 - C. Influencing individuals and group towards set goals









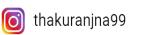
- Wellness for student includes all of the following except
- A. Physical Health
- B. Occupational Health

- C. Spiritual Health
 D. Environmental Health

 u विद्यार्थी के लिए कल्याण में निम्नलिखित को छोड़कर सभी शामिल हैं
- A. शारीरिक स्वास्थ्य
- B. व्यावसायिक स्वास्थ्य
- C. आध्यात्मिक स्वास्थ्य
- D. पर्यावरण संबंधी स्वास्थ्य

B. Occupational Health









- Weight of crossbar in high jump is
- A. 4 Kg
- B. 2 Kg

□ ऊंची कूद में क्रॉसबार का वजन होता है 4 कि.ग्रा

- B. 2 कि.ग्रा
- C. 3.5 कि.ग्रा
- D. 4.2 किग्रा

B. 2 Kg









Thank You for Watching



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



thakuranjna99



Sports and Physical Education



