



Welcome to Our Channel

Sports & Physical Education



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
- C. Para on Wheel
- D. Para Swifter

पैरालंपिक खेलों का आदर्श वाक्य क्या है?

- A. 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
- C. ऊंचाई
- D. चुनाव

C. Elevation



❑ In the word Physiotherapy physio means?

- A. Physical or Physiological
- B. Pressure
- C. Power
- D. Doctor

❑ फिजियोथेरेपी शब्द में फिजियो का अर्थ है?

- A. भौतिक या फिजियोलॉजिकल
- B. दबाव
- C. शक्ति
- D. चिकित्सक

A. Physical or Physiological



❑ What is the scientific name of Vitamin B₁₂?

- A. Pyridoxine
- B. Cyanocobalamin
- C. Pantothenic
- D. Niacin

❑ 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. Phosphorus
- D. Calcium

मानव शरीर में कौन सा खनिज अधिक प्रतिशत में मौजूद होता है?

- A. लोहा
- B. आयोडीन
- C. फास्फोरस
- D. कैल्शियम

D. Calcium



From the following which one is odd?

- A. Vitamin D
- B. Vitamin B
- C. Vitamin H
- D. Vitamin C

निम्नलिखित में से कौन सा विषम है?

- A. विटामिन डी
- 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
- C. Paris
- D. Sydney

❑ राष्ट्रमंडल खेलों का मुख्यालय कहाँ स्थित है?

- A. 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 डिसूजा
- 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
- C. Navjot Kaur
- D. Priya Poonia

निम्नलिखित में से कौन कुश्ती से संबंधित नहीं है?

- A. गीतिका जाखड़
- B. अलका तोमर
- C. नवजोत कौर
- D. प्रिया पूनिया

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?

- A. कुश्ती
- B. कबड्डी
- C. भारोत्तोलन
- D. फुटबॉल

B. Kabaddi





Purnima Cup related with which game?

- A. Hockey
- B. Football
- C. Volleyball
- D. Basketball

पूर्णिमा कप किस खेल से संबंधित है?

- A. हॉकी
- B. फुटबॉल
- 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
- C. Actin
- D. Sarcomere

मांसपेशियों की कार्यात्मक इकाई किसे कहा जाता है?

- A. एल्वियोली
- B. नेफ्रॉन
- C. एक्टिन
- D. सरकोमेरे

D. Sarcomere



❑ The process of forming new red blood cell is called

- A. Hemoglobin
- B. Erythropoiesis
- C. Hematopoiesis
- D. Osteocytes

❑ नई लाल रक्त कोशिका बनने की प्रक्रिया कहलाती है

- A. हीमोग्लोबिन
- B. एरिथ्रोपोएसिस
- C. हेमटोपोइजिस
- D. ऑस्टियोसाइट्स

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
- B. 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
- C. Amylase
- D. Lipase

❑ कौन सा एंजाइम पेट में दूध को पचाने में मदद करता है?

- A. रेनिन
- B. पेप्सिन
- C. एमाइलेस
- D. लाइपेज

A. Renin



❑ 220 - Age is the formula of what?

- A. VO_2 Max
- B. Maximum Heart Rate
- C. Maximum Respiratory Rate
- D. Stroke Volume

❑ 220 - आयु किसका सूत्र है?

- A. VO_2 मैक्स
- B. अधिकतम हृदय गति
- C. अधिकतम श्वसन दर
- D. आघात की मात्रा

B. Maximum Heart Rate



□ Place the training cycle in decreasing order?

i. Meso Cycle Plan

ii. Micro Cycle Plan

iii. Olympic Cycle Plan

iv. Macro Cycle Plane

A. iii, iv, i, ii

B. iii, iv, ii, i

C. Iv, iii, i, ii

D. iv, iii, ii, i

□ प्रशिक्षण चक्र को घटते क्रम में रखें

i. मेसो साइकिल प्लेन

ii. माइक्रो साइकिल प्लेन

iii. ओलंपिक चक्र प्लेन

iv. मैक्रो साइकिल प्लेन

A. iii, iv, i, ii

B. iii, iv, ii, i

C. Iv, iii, i, ii

D. iv, iii, ii, i

A. iii, iv, i, ii



☐ **Match the following**

- i. 3 point goal area
- ii. Free Zone
- iii. Bulk Line
- iv. Base Line

- 1. Tennis
- 2. Kabaddi
- 3. Basketball
- 4. Kho – Kho

	i	ii	iii	iv
A.	3	4	1	2
B.	4	3	2	1
C.	3	4	2	1
D.	4	3	1	2

C.



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
- 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 कलाम 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
- B. 5
- C. 7
- D. 8

एक नॉकआउट टूर्नामेंट में यदि टीमों की संख्या 15 है तो पहले दौर में कितने मैच खेले जायेंगे?

- A. 2
- B. 5
- C. 7
- D. 8

C. 7



❑ 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 है?

- 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
- C. Paris
- D. Sydney

बर्ड नेस्ट ओलंपिक स्टेडियम कहाँ स्थित है?

- A. लंदन
- B. बीजिंग
- C. पेरिस
- D. सिडनी

B. Beijing





❑ What is the other name of Flat Foot?

- A. Tibia Vara
- B. Genu Valgum
- C. Pes planus
- D. None of these

❑ फ़्लैट फ़ुट का दूसरा नाम क्या है?

- A. टिबिया वारा
- B. जेनु वाल्गम
- C. पेस प्लैनस
- D. इनमें से कोई नहीं

C. Pes planus



❑ Total duration of water polo game including interval is

- A. 32 minutes
- B. 38 minutes
- C. 40 minutes
- D. 41 minutes

❑ अंतराल सहित वाटर पोलो खेल की कुल अवधि है

- A. 32 मिनट
- B. 38 मिनट
- C. 40 मिनट
- D. 41 मिनट

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 ऑस्टेलियाई स्वास्थ्य शारीरिक शिक्षा मनोरंजन और नृत्य
- B. स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा, मनोरंजन और नृत्य के लिए अमेरिकन एसोसिएशन
- C. अमेरिकी और ऑस्टेलियाई 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
 - B. Apan Vayu Mudra
 - 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
- C. Stomach Cramps
- D. Sutra Neti

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

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

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 गति 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
- B. Baseball
- 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
- B. बेसबॉल
- C. फ़ुटबॉल
- D. क्रिकेट

B. Baseball





Where is the largest tendon in the body?

- A. Shoulder
- B. Neck
- C. Heel
- D. Pelvis

शरीर में सबसे बड़ी कण्डरा कहाँ है?

- A. कंधा
- B. गरदन
- C. एड़ी
- D. श्रोणि

C. Heel



❑ Kinetic Energy Recovery System (KERS) belongs to which sport?

- A. Kayaking
- B. Auto Racing
- C. Rugby
- D. Ice Hockey

❑ काइनेटिक एनर्जी रिकवरी सिस्टम (KERS) किस खेल से संबंधित है?

- A. कायाकिंग
- 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
- C. Motera Stadium
- D. Lord's Cricket Stadium

❑ विश्व का सबसे बड़ा क्रिकेट स्टेडियम कौन सा है?

- A. ईडन गार्डन
- 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
- C. 1900, Paris
- D. 1920, Antwerp

❑ महिलाओं ने पहली बार किस ओलंपिक में भाग लिया?

- A. 1928, एम्स्टर्डम
- 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
- C. Arjuna 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 रत्न 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
- B. Class 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
- D. कक्षा 4

B. Class 3





PHYSICAL EDUCATION

❑ Which sportsman's autobiography is titled "To Hell with Hockey" ?

- A. 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. असलम शेर खान

D. Aslam Sher Khan



Incomplete recovery is vital in

- A. Continuous Method of Training
- B. Interval Training
- C. Cross Country
- D. Fartlek Training

अपूर्ण पुनर्प्राप्ति महत्वपूर्ण है

- 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

नरम 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
- D. हड्डी और त्वचा

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. कायाकिंग
- B. स्केटिंग
- C. फेन्सिंग
- D. रोइंग

C. Fencing



The World Health Day is celebrated on

- A. 26 December
- B. 6 October
- C. 1 February
- D. 7 April

विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है

- A. 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

❑ **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
- C. 3.5 Kg
- D. 4.2 Kg

ऊंची कूद में क्रॉसबार का वजन होता है

- A. 4 कि.ग्रा
- B. 2 कि.ग्रा
- C. 3.5 कि.ग्रा
- D. 4.2 किग्रा

B. 2 Kg



Thank You for Watching



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education

Sports & Physical Education

