



Welcome to Our Channel

Sports & Physical Education



Sports & Physical
Education



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education





Which of the following individuals are unable to pursue the general school curriculum in Physical Education?

- I. Individual with chronic heart disease
- II. Individual with orthopedic defect
- III. Physically handicapped individuals

A. I, II and III B. I and III C. II and III D. I and II

निम्नलिखित में से कौन सा व्यक्ति शारीरिक शिक्षा में सामान्य स्कूल पाठ्यक्रम को आगे बढ़ाने में असमर्थ है?

- I. दीर्घकालिक हृदय रोग से पीड़ित व्यक्ति
- II. हड्डी रोग दोष से ग्रस्त व्यक्ति
- III. शारीरिक रूप से विकलांग व्यक्ति

A. I, II और III B. I और III C. II और III D. I और II

A. I, II and III



There are many elements in a human body. Which of the following is most abundant?

- A. Carbon
- B. Oxygen
- C. Nitrogen
- D. Hydrogen

मानव शरीर में अनेक तत्व होते हैं। निम्नलिखित में से कौन सा सर्वाधिक प्रचुर है?

- A. कार्बन
- B. ऑक्सीजन
- C. नाइट्रोजन
- D. हाइड्रोजन

B. Oxygen



While giving massage which of the following is not the important consideration?

- A. Massage should not begin and end with effleurage.
- B. Direction of force should be in the direction of muscle fibres.
- C. Massage should be painless.
- D. The pressure should be in line with venous flow.

मालिश करते समय निम्नलिखित में से किस बात का ध्यान रखना महत्वपूर्ण नहीं है?

- A. मालिश की शुरुआत और अंत मलत्याग से नहीं होना चाहिए।
- B. बल की दिशा मांसपेशीय तंतुओं की दिशा में होनी चाहिए।
- C. मालिश दर्द रहित होनी चाहिए।
- D. दबाव शिरापरक प्रवाह के अनुरूप होना चाहिए।

A. Massage should not begin and end with effleurage.





From the following which is not matched with Diuretics?

- A. Judo
- B. Football
- C. Karate
- D. Boxing

निम्नलिखित में से कौनसा डाइयुरेटिक्स से मेल नहीं खाता है?

- A. जूडो
- B. फुटबॉल
- C. कैराटे
- D. मुक्केबाज़ी

B. Football



What characteristics must an exercise have to be hygienic?

- I. It should be the wholesome activity of the circulatory system.
- II. It should be the wholesome activity of the excretory system.

A. Only I B. Only II C. Neither I nor II D. Both I and II

किसी व्यायाम को स्वास्थ्यकर बनाने के लिए उसमें कौन-सी विशेषताएँ होनी चाहिए?

- I. यह परिसंचरण तंत्र की संपूर्ण गतिविधि होनी चाहिए।
- II. यह उत्सर्जन तंत्र की संपूर्ण गतिविधि होनी चाहिए।

D. Both I and II

A. केवल I B. केवल II C. न तो I और न ही II D. I और II दोनों



Which of the following technique(s) is / are associated with dehydration and affect athletic performance?

I. Use of diuretics

II. Sauna bath

III. Cathartics or Induced Vomiting

A. I, II and III

B. II and III

C. Only II

D. I and III

निम्नलिखित में से कौन सी तकनीक निर्जलीकरण से संबंधित है और एथलेटिक प्रदर्शन को प्रभावित करती है?

I. मूत्रल का प्रयोग

II. सौना स्नान

III. कैथार्टिक्स या प्रेरित उल्टी

A. I, II और III

B. II और III

C. केवल II

D. I और III

A. I, II and III



From the following which one is odd?

- A. Round Back
- B. Kyphosis
- C. Hunch Back
- D. Sway Back

निम्नलिखित में से कौन सा विषम है?

- A. गोल पीठ
- B. कब्जता
- C. हँच बैक
- D. स्वे बैक

D. Sway Back



- During ancient Olympics, a Olympic truce was called. Which of the following was/were the rule(s) of that truce?
- I. All wars must stop for three months during Olympic training and the game.
 - II. Armies and men with weapons cannot enter the Olympic grounds.
 - III. There is no death penalty during the Olympics.
- A. Only III B. I and II C. II and III D. I, II and III
- प्राचीन ओलंपिक के दौरान, ओलंपिक युद्धविराम का आह्वान किया गया था। निम्नलिखित में से कौन सा/से उस युद्धविराम का नियम था/थे?

- I. ओलंपिक प्रशिक्षण और खेल के दौरान सभी युद्ध तीन महीने के लिए बंद होने चाहिए।
 - II. सेना और सैनिक हथियार लेकर ओलंपिक मैदान में प्रवेश नहीं कर सकते।
 - III. ओलंपिक के दौरान कोई मौत की सज़ा नहीं है।
- A. केवल III B. I और II C. II और III D. I, II और III

D. I, II and III



What is Tratak?

- A. Sleeping Asana
- B. Shuddi Kriya
- C. Bahaya Pranayama
- D. Natrajasana

त्राटक क्या है?

- A. शयन आसन
- B. शुद्धि क्रिया
- C. बाह्य प्राणायाम
- D. नटराजासन

Sports & Physical Education

B. Shuddi Kriya



PHYSICAL EDUCATION



Abdominal obesity is associated with increased risks of

I. Diabetes II. Hypertension III. Coronary Heart Diseases

A. I, II and III

B. Only III

C. II and III

D. I and III

पेट का मोटापा बढ़ते जोखिमों से जुड़ा है

I. मधुमेह II. उच्च रक्तचाप III. कोरोनरी हृदय रोग

A. I, II और III

B. केवल III

C. II और III

D. I और III

A. I, II and III





Which international yoga day was celebrated on 21/06/2022?

- A. 6th
- B. 7th
- C. 8th
- D. 5th

21/06/2022 को कौन सा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया?

- A. 6वाँ
- B. 7वाँ
- C. 8वाँ
- D. 5वाँ

C. 8th



❑ Which of the following is/are the function(s) of the skeletal system?

- I. Supports and protects the body
- II. Locomotion
- III. Production of blood cell

A. I, II and III B. II and III C. Only I D. Only II

❑ निम्नलिखित में से कौन सा कंकाल प्रणाली का कार्य है/हैं?

- A. शरीर को सहारा एवं सुरक्षा प्रदान करता है
- B. गति
- C. रक्त कोशिका का उत्पादन

A. I, II और III B. II और III C. केवल I D. केवल II

A. I, II and III



❑ Which of the following is/are some important guideline(s) for a pre competition meal?

- I. It should be high in carbohydrate and low in fat and should be digestible.
- II. Avoid sweet drinks within one hour before the competition.
- III. Allow adequate time for food digestion. It is 3 to 4 hours for a large meal and 2 to 3 hours for a small meal.

A. II and III B. Only II C. I, II and III D. I and II

❑ प्रतियोगिता पूर्व भोजन के लिए निम्नलिखित में से कौन सा/से कुछ महत्वपूर्ण दिशानिर्देश हैं?

- I. इसमें कार्बोहाइड्रेट की मात्रा अधिक और वसा की मात्रा कम होनी चाहिए और यह सुपाच्य होना चाहिए।
- II. प्रतियोगिता से एक घंटे पहले मीठे पेय से बचें।
- III. भोजन पचने के लिए पर्याप्त समय दें। बड़े भोजन के लिए यह 3 से 4 घंटे और छोटे भोजन के लिए 2 से 3 घंटे है।

A. II और III B. केवल II C. I, II और III D. I और II

C. I, II and III



..... is the energy transformer of the cell.

- A. Filament
- B. Centriole
- C. Mitochondria
- D. Lysosomes

..... कोशिका का ऊर्जा ट्रांसफार्मर है।

- A. फिलामेंट
- B. सेंट्रिओल
- C. माइटोकॉन्ड्रिया
- D. लाइसोसोम

C. Mitochondria



Which of the following is/are the type(s) of tissues?

I. Epithelial Tissue

II. Nervous Tissue

III. Connective Tissue

A. I and III

B. I, II and III

C. Only II

D. I and II

निम्नलिखित में से कौन सा/से ऊतकों का प्रकार है/हैं?

I. उपकला ऊतक II. तंत्रिका ऊतक III. संयोजी ऊतक

A. I और III

B. I, II और III

C. केवल II

D. I और II

B. I, II and III



Which of the following statement is not correct?

- A. The scratch line in javelin is 7cm/ approximately 3 inches wide.
- B. The lines of the lanes of a standard track are 5 cm/ 2 inches in width.
- C. Standard track consists of maximum 12 lanes.
- D. Standard track consists of minimum 6 lanes.

निम्नलिखित में से कौन सा कथन सही नहीं है?

- A. भाले में स्क्रेच लाइन 7 सेमी/लगभग 3 इंच चौड़ी होती है।
- B. एक मानक ट्रैक की लेन की लाइनें 5 सेमी/2 इंच चौड़ी होती हैं।
- C. मानक ट्रैक में अधिकतम 12 लेन होते हैं।
- D. मानक ट्रैक में न्यूनतम 6 लेन होते हैं।

C. Standard track consists of maximum 12 lanes.





Which of the following equipment is/are used for plyometric exercises?

I. Dumbbells

II. Hurdles

III. Stairsteps

A. Only II

B. I and II

C. II and III

D. I, II and III

निम्नलिखित में से कौन सा उपकरण प्लायोमेट्रिक अभ्यास के लिए उपयोग किया जाता है/हैं?

I. डम्बल

II. बाधाएँ

III. सीढ़ियाँ

A. केवल II

B. I और II

C. II और III

D. I, II और III

D. I, II and III



From the following which is related to self study?

- A. Pranayama
- B. Niyama
- C. Asana
- D. Yama

निम्नलिखित में से कौन स्व अध्ययन से संबंधित है?

- A. प्राणायाम
- B. नियम
- C. आसन
- D. यम

B. Niyama



Growth has several aspects. Which of the following is/are that/those aspect(s)?

I. Intellectual

II. Emotional

III. Social

A. Only I

B. II and III

C. I, II and III

D. I and II

विकास के कई पहलू हैं. निम्नलिखित में से कौन सा/से वह पहलू है/हैं?

I. बौद्धिक

II. भावनात्मक

III. सामाजिक

A. केवल I

B. II और III

C. I, II और III

D. I और II

C. I, II and III



- of skills of sports with the aim of attaining highest proficiency in competition is called technical training

I. Conscious Improvement

II. Strengthening

A. Both I and II

B. Neither I nor II

C. Only I

D. Only II

- प्रतियोगिता में उच्चतम दक्षता प्राप्त करने के उद्देश्य से खेल के कौशल को तकनीकी प्रशिक्षण कहा जाता है

I. सचेतन सुधार

II. सुदृढीकरण

A. I और II दोनों

B. न तो I और न ही II

C. केवल I

D. केवल II

A. Both I and II



❑ Which of the following factors determine speed?

- I. Regulating procedure of nervous system
- II. Psychic factors
- III. Technique
- IV. Elasticity and relaxing capacity of muscles

A. I, II, III and IV B. II and IV C. III and IV D. I, II and IV

❑ निम्नलिखित में से कौन सा कारक गति निर्धारित करता है?

- I. तंत्रिका तंत्र की विनियमन प्रक्रिया
- II. मानसिक कारक
- III. तकनीक
- IV. मांसपेशियों की लोच और आराम करने की क्षमता

A. I, II, III और IV B. II और IV C. III और IV D. I, II और IV

A. I, II, III and IV



From following which one is odd?

- A. Tourniquet
- B. Triangular Bandage
- C. Charley Horse
- D. Sling

निम्नलिखित में से कौन सा विषम है?

- A. टोर्निकेट
- B. त्रिकोणीय पट्टी
- C. चार्ली हार्स
- D. स्लिंग

C. Charley Horse



Which of the following is/are the function(s) of sports management?

- I. Planning for sports
- II. Organizing in sports

A. Only II B. Both I and II C. Only I D. Neither I nor II

निम्नलिखित में से कौन सा/से खेल प्रबंधन का/के कार्य है/हैं?

- I. खेलों के लिए योजना बनाना
- II. खेलों में आयोजन

A. केवल II B. I और II दोनों C. केवल I D. न तो I और न ही II

B. Both I and II



In which of the following, soles of the shoes have smaller coefficients of friction?

I. Cricket

II. Dancing

III. Bowling

A. Only III

B. II and III

B. Only II

D. I, II and III

निम्नलिखित में से किसमें जूते के तलवों में घर्षण का गुणांक कम होता है?

I. क्रिकेट II. नृत्य III. बॉलिंग

A. केवल III

B. II और III

C. केवल II

D. I, II और III

B. II and III



❑ Which of the following may be the qualities of a good leader?

I. Decisiveness

II. Foresighted

III. Progressive Mind

A. I and II

B. I, II and III

C. II and III

D. Only II

❑ निम्नलिखित में से एक अच्छे नेता के कौन से गुण हो सकते हैं?

I. निर्णायकता

II. दूरदर्शी

III. प्रगतिशील मन

A. I और II

B. I, II और III

C. II और III

D. केवल II

B. I, II and III



Which shape is made in Salabhasana/ Locust Asana?

- A. Duck
- B. Frog
- C. Grass Hopper
- D. Rabbit

शलभासन/टिड्डी आसन में कौन सी आकृति बनाई जाती है?

- A. बत्तख
- B. मेंढक
- C. टिड्डी
- D. खरगोश

C. Grass Hopper



Relay races are of two types. Which of the following is/are that/those type(s)?

I. 4 x 100 m

II. 4 x 400 m

A. Only I

B. Only II

C. Both I and II

D. Neither I nor II

रिले रेस दो प्रकार की होती है। निम्नलिखित में से कौन सा/से वह प्रकार है/हैं?

I. 4 x 100 मीटर

II. 4 x 400 मी

A. केवल I

B. केवल II

C. I और II दोनों

D. न तो I और न ही II

C. Both I and II



On which date WHO established?

- A. 7 April, 1948
- B. 8 May, 1966
- C. 1 May, 1958
- D. 8 March, 1948

WHO की स्थापना किस तिथि को हुई?

- A. 7 अप्रैल, 1948
- B. 8 मई, 1966
- C. 1 मई, 1958
- D. 8 मार्च, 1948

A. 7 April, 1948





In books like Mahabharata and Ramayana which of the following sport(s) are described?

I. Wrestling

II. Archery

A. Only I

B. Neither I nor II

C. Both I and II

D. Only II

महाभारत और रामायण जैसी पुस्तकों में निम्नलिखित में से किस खेल का वर्णन किया गया है?

I. कुश्ती

II. तीरंदाजी

A. केवल I

B. न तो I और न ही II

C. I और II दोनों

D. केवल II

C. Both I and II



Jeev Milkha Singh is associated with which sports ?

- (A) Athletics
- (B) Golf
- (C) Basketball
- (D) Hockey

जीव मिलखा सिंह किस खेल से जुड़े हैं?

- A. एथलेटिक्स
- B. गोल्फ
- C. बास्केटबॉल
- D. हॉकी

(B) Golf



The first edition of the Khelo India Women's Hockey League Under – 21 will be held in

- A. New Delhi
- B. Bangalore
- C. Bhubaneswar
- D. All of the above

खेलो इंडिया महिला हॉकी लीग अंडर-21 का पहला संस्करण कहाँ आयोजित किया जाएगा?

- A. नई दिल्ली
- B. बैंगलोर
- C. भुवनेश्वर
- D. ऊपर के सभी

A. New Delhi





❑ Limbering Down is an important step of lesson planning. Which of the following exercises are useful for this purpose?

- I. Long Breathing
III. Shaking Limbs

- II. Stretching
IV. Head Dropping

- A. I and III B. II and IV C. I, II, III and IV D. I, II and IV

❑ लिम्बरिंग डाउन पाठ योजना का एक महत्वपूर्ण चरण है। निम्नलिखित में से कौन सा अभ्यास इस उद्देश्य के लिए उपयोगी है?

- I. लंबी साँस लेना III. स्ट्रेचिंग
III. हिलते हुए अंग IV. सिर झुकाना

- A. I और III B. II और IV C. I, II, III और IV D. I, II और IV

C. I, II, III and IV



Veins bring blood from the various parts of the body to:-

- (A) Kidney
- (B) Liver
- (C) Heart
- (D) Lungs

शिराएं शरीर के विभिन्न अंगों से रक्त लाती हैं:-

- A. किडनी
- B. लीवर
- C. दिल
- D. फेफड़े

(C) Heart



Which of the following is/are the goals of Sports and Exercise Biomechanics?

- I. Performance improvement in exercise or sport
- II. Injury Prevention and Rehabilitation

A. Only I B. Neither I nor II C. Both I and II D. Only II

निम्नलिखित में से कौन सा/से खेल और व्यायाम बायोमैकेनिक्स का लक्ष्य है/हैं?

- I. व्यायाम या खेल में प्रदर्शन में सुधार
- II. चोट की रोकथाम और पुनर्वास

A. केवल I B. न तो I और न ही II C. I और II दोनों D. केवल II

C. Both I and II



In which Olympic Lal Shah Bokhari was captain of Indian Hockey Team?

- A. 1936
- B. 1948
- C. 1932
- D. 1952

लाल शाह बुखारी किस ओलंपिक में भारतीय हॉकी टीम के कप्तान थे?

- A. 1936
- B. 1948
- C. 1932
- D. 1952

C. 1932



❑ Which of the following factor(s) is/are responsible for muscle ruptures?

I. Weak Muscle II. Fatigues Muscle III. Prolonged exposure to cold

A. I, II and III

B. Only II

C. I and II

D. II and III

❑ मांसपेशियों के टूटने के लिए निम्नलिखित में से कौन सा कारक जिम्मेदार है/हैं?

I. कमजोर मांसपेशी II. मांसपेशियों की थकान III. लंबे समय तक ठंड के संपर्क में रहना

A. I, II और III

B. केवल II

C. I और II

D. II और III

A. I, II and III



❑ Who declared the 1st Asian Games Open:

- A. Pt. Jawaharlal Nehru
- B. Sir Dorab Ji Tata
- C. Dr. Rajendra Prasad
- D. Prof. G.D. Sondhi

❑ प्रथम एशियाई खेलों की शुरुआत किसने घोषित की:

- A. पं. जवाहर लाल नेहरू
- B. सर दोराब जी टाटा
- C. डॉ. राजेंद्र प्रसाद
- D. प्रो. जी.डी. सौंधी

C. Dr. Rajendra Prasad



Anatomy is divided into two parts. Which of the following is/are that/those part(s)?

- I. Gross Anatomy
- II. Microscopic Anatomy

A. Both I and II B. Only II C. Neither I nor II D. Only I

शरीर रचना विज्ञान को दो भागों में बांटा गया है। निम्नलिखित में से कौन सा/से वह भाग है/हैं?

- I. स्थूल शरीर वाला
- II. सूक्ष्म शरीर रचना

A. I और II दोनों B. केवल II C. न तो I और न ही II D. केवल I

A. Both I and II



❑ The Indian Women Player Koneru Humpy belongs to which game?

- A. Badminton
- B. Chess
- C. Table Tennis
- D. Judo

❑ भारतीय महिला खिलाड़ी कोनेरु हम्पी किस खेल से संबंधित हैं?

- A. बैडमिंटन
- B. शतरंज
- C. टेबल टेनिस
- D. जूडो

B. Chess



From the following deformities the Paschimottanasana is more beneficial for correcting which type of deformity?

- A. Flat Foot
- B. Pock Neck
- C. Lordosis
- D. Scoliosis

निम्नलिखित विकृतियों में से किस प्रकार की विकृति को ठीक करने के लिए पश्चिमोत्तानासन अधिक लाभकारी है?

- A. समतल पैर
- B. पॉक नेक
- C. अग्रकुब्जता
- D. पार्श्वकुब्जता

D. Scoliosis





Which is the antagonist muscle of deltoid muscle?

- A. Biceps
- B. Latissimus Dorsi
- C. Triceps
- D. Rhomboid

डेल्टॉइड मांसपेशी की प्रतिपक्षी मांसपेशी कौन सी है?

- A. बाइसेप्स
- B. लैटिसिमस डोरसी
- C. ट्राइसेप्स
- D. रॉमबाँइड

B. Latissimus Dorsi



From the following which not a fixed joint?

- A. Carpus
- B. Suture
- C. Peg and Socket
- D. Inferior Tibio - Fibular

निम्नलिखित में से कौन सा स्थिर जोड़ नहीं है?

- A. कार्पस
- B. सिवनी
- C. पेग और साँकेट
- D. अवर टिबिओ - फाइबुलर

D. Inferior Tibio – Fibular



❑ Who has given the learning Principle Trial and Error?

- A. Kurt Koffka
- B. Edward Thorndike
- C. J.B. Watson
- D. Pavlov

❑ सीखने का सिद्धांत परीक्षण और त्रुटि किसने दिया है?

- A. कर्ट कोफका
- B. एडवर्ड थार्नडाइक
- C. जे.बी. वाटसन
- D. पावलोव

B. Edward Thorndike



❑ Who is known as Father of Sports Psychology?

- A. William James
- B. William Wundt
- C. Coleman Griffith
- D. Auguste

❑ खेल मनोविज्ञान के जनक के रूप में किसे जाना जाता है?

- A. विलियम जेम्स
- B. विलियम वंड्ट
- C. कोलमैन ग्रिफ़िथ
- D. अगस्टे

C. Coleman Griffith



The muscular layer of heart is called

- A. Pericardium
- B. Endocardium
- C. Myocardium
- D. Epicardium

हृदय की पेशीय परत कहलाती है

- A. पेरीकार्डियम
- B. अंतर्हृदकला
- C. मायोकार्डियम
- D. एपिकार्डियम

C. Myocardium



Which type of tissue is skin?

- A. Epithelial
- B. Connective
- C. Nervous
- D. Glandular

त्वचा किस प्रकार का ऊतक है?

- A. उपकला
- B. संयोजी
- C. नर्वस
- D. ग्रंथिक

A. Epithelial



❑ **Lambdoid Suture is present between which of the bones?**

- A. Mandible – Maxilla
- B. Occipital – Parietal
- C. Radius – Ulna
- D. Sphenoid – Ethmoid

❑ **लैंबडाँइड सिवनी किस हड्डी के बीच मौजूद होती है?**

- A. मेम्बिबल - मैक्सिला
- B. पश्चकपाल - पार्श्विका
- C. त्रिज्या - उलना
- D. स्फेनाँइड - एथमाँइड

B. Occipital - Parietal



Which women player nicknamed Flo Jo?

- A. Floater Jet
- B. Florence Griffith Joyner
- C. Jackey Joyner Kersi
- D. Marian Jones

किस महिला खिलाड़ी का उपनाम फ्लो जो रखा गया?

- A. फ्लोटर जेट
- B. फ्लोरेंस ग्रिफ़िथ जॉयनर
- C. जैकी जॉयनर केर्सी
- D. मैरियन जोन्स

B. Florence Griffith Joyner



Write the class of lever in which force comes between Axis and resistance?

- A. First Class
- B. Second Class
- C. Third Class
- D. Fourth Class

लीवर का वह वर्ग लिखिए जिसमें अक्ष और प्रतिरोध के बीच बल आता है?

- A. प्रथम श्रेणी
- B. द्वितीय श्रेणी
- C. तृतीय श्रेणी
- D. चतुर्थ श्रेणी

C. Third Class



Smallest exocrine gland of human body is

- A. Liver
- B. Pancreas
- C. Pituitary
- D. Goblet Cell

मानव शरीर की सबसे छोटी बहिःस्रावी ग्रंथि है

- A. यकृत
- B. अग्न्याशय
- C. पिट्यूटरी
- D. गॉब्लेट सेल

D. Goblet Cell



Thank You for Watching



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education

Sports & Physical Education

