



Welcome to Our Channel

Sports & Physical Education



Sports & Physical
Education



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education





❑ In which knockout type tournament loser team can play again?

- A. Bagnall wild type tournament
- B. Single league tournament
- C. Double knockout type tournament
- D. Single knockout type tournament

❑ किस नॉकआउट प्रकार के टूर्नामेंट में हारने वाली टीम दोबारा खेल सकती है?

- A. बैगनॉल वाइल्ड टाइप टूर्नामेंट
- B. सिंगल लीग टूर्नामेंट
- C. डबल नॉकआउट टाइप टूर्नामेंट
- D. सिंगल नॉकआउट टाइप टूर्नामेंट

C. Double knockout type tournament



□ Biceps femoris muscle is the prime mover of :-

- A. Knee Flexion
- B. Dorsi Flexion
- C. Elbow Flexion
- D. Shoulder Flexion

□ बाइसेप्स फेमोरिस मांसपेशी निम्नलिखित का प्रमुख प्रेरक है:-

- A. घुटने का लचीलापन
- B. डोर्सी फ्लेक्सन
- C. कोहनी का लचीलापन
- D. कंधे का लचीलापन

A. Knee Flexion



□ Abraham Maslow has contributed in the field of :-

- A. Human Anatomy
- B. Motivational Psychology
- C. Kinesiology
- D. Sports Organization

□ अब्राहम मैस्लो ने किस क्षेत्र में योगदान दिया है:-

- A. मानव शरीर रचना विज्ञान
- B. प्रेरक मनोविज्ञान
- C. काइन्सियोलॉजी
- D. खेल संगठन

B. Motivational Psychology



- ❑ A major nutrient in human body called “Lipid” is also known as:-
- A. Carbohydrate
 - B. Protein
 - C. Fat
 - D. Mineral
- ❑ मानव शरीर में एक प्रमुख पोषक तत्व जिसे "लिपिड" कहा जाता है, उसे इस नाम से भी जाना जाता है:-
- A. कार्बोहाइड्रेट
 - B. प्रोटीन
 - C. वसा
 - D. खनिज

C. Fat



□ Which of the following are not included in Ashtang Yoga?

- i. Pranayama ii. Dhoti iii. Niyam iv. Yama
v. Neti vi. Pratyahar

- A. i and vi B. iii and iv C. ii and v D. ii and vi

□ निम्नलिखित में से कौन अष्टांग योग में शामिल नहीं है?

- i. प्राणायाम ii. धोती iii. नियम iv. यम
v. नेति vi. प्रत्याहार

- A. i और vi B. iii और iv C. ii और v D. ii और vi

C. ii and v



Muscles strength (maximum amount of force a muscle or muscle group can count) can be measured with:-

- A. Rogers Test
- B. Stork Stand Test
- C. Ruler Drop Test
- D. Queens College stop test

मांसपेशियों की ताकत (एक मांसपेशी या मांसपेशी समूह द्वारा गिनने योग्य अधिकतम बल) को निम्न से मापा जा सकता है:-

- A. रोजर्स टेस्ट
- B. स्टोर्क स्टैंड टेस्ट
- C. रूलर ड्रॉप टेस्ट
- D. क्वींस कॉलेज स्टॉप टेस्ट

A. Rogers Test



Who is the first table tennis player to win major Dhyanchand Khel Ratna Award?

- A. Manika Batra
- B. Sharath Kamal
- C. Madhurika Patkar
- D. Kamlesh Mehta

मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार जीतने वाले पहले टेबल टेनिस खिलाड़ी कौन हैं?

- A. मनिका बत्रा
- B. शरथ कमल
- C. मधुरिका पाटकर
- D. कमलेश मेहता

A. Manika Batra



Lead – up activity should be given to trainees just after:-

- A. Competitive Match
- B. General Load
- C. Crest Load
- D. Warming Up

प्रशिक्षुओं को लीड-अप गतिविधि निम्नलिखित के तुरंत बाद दी जानी चाहिए:-

- A. प्रतिस्पर्धी मैच
- B. सामान्य भार
- C. क्रेस्ट लोड
- D. वार्म अप

C. Crest Load



❑ The headquarter of FIFA is located at

- A. Lausanne, Switzerland
- B. Paris, France
- C. Zurich, Switzerland
- D. Berlin, Germany

❑ फीफा का मुख्यालय स्थित है

- A. लॉज़ेन, स्विट्ज़रलैंड
- B. पेरिस, फ्रांस
- C. ज़्यूरिख, स्विट्ज़रलैंड
- D. बर्लिन, जर्मनी

C. Zurich, Switzerland



Ability to change direction rapidly during movement in response to outside stimuli is termed as

- A. Speed
- B. Balance
- C. Flexibility
- D. Agility

बाहरी उत्तेजनाओं के जवाब में गति के दौरान तेजी से दिशा बदलने की क्षमता को कहा जाता है

- A. गति
- B. संतुलन
- C. लचीलापन
- D. चपलता

D. Agility





Sandeep Narwal is associated with which sport?

- A. Kho – Kho
- B. Kabaddi
- C. Weight Lifting
- D. Wrestling

संदीप नरवाल किस खेल से सम्बंधित हैं?

- A. खो – खो
- B. कबड्डी
- C. भारोत्तोलन
- D. कुश्ती

B. Kabaddi



Principle of Buoyancy used in Swimming is established by

- A. Isaac Newton
- B. Leonardo da Vinci
- C. Aristotle
- D. Archimedes

तैराकी में प्रयुक्त उत्प्लावकता का सिद्धांत किसके द्वारा स्थापित किया गया है?

- A. आइजैक न्यूटन
- B. लियोनार्डो दा विंसी
- C. अरस्तू
- D. आर्किमिडीज

D. Archimedes



The quantity of training overload calculated as frequency and times duration is called

- A. Load Volume
- B. Training Capacity
- C. Training Crest
- D. Training Volume

आवृत्ति और समय अवधि के रूप में गणना की गई प्रशिक्षण अधिभार की मात्रा को कहा जाता है

- A. लोड वॉल्यूम
- B. प्रशिक्षण क्षमता
- C. ट्रेनिंग क्रेस्ट
- D. प्रशिक्षण मात्रा

D. Training Volume





Transcutaneous electrical nerve stimulation

TENS Therapy for sports injury comes under

- A. Cryotherapy
- B. Hydrotherapy
- C. Criptotherapy
- D. Electrotherapy

खेल चोट के लिए टेन्स थेरेपी के अंतर्गत आती है

- A. क्रायोथेरेपी
- B. जल चिकित्सा
- C. क्रिप्टोथेरेपी
- D. इलेक्ट्रोथेरेपी

D. Electrotherapy



❑ One meter 80 centimeter is the standard height of

- A. Poles in Kho – Kho
- B. Corner flags in Football
- C. Antenna in Volleyball
- D. Stumps in Cricket

❑ एक मीटर 80 सेंटीमीटर की मानक ऊंचाई है

- A. खो-खो में डंडे
- B. फुटबॉल में कोने के झंडे
- C. वॉलीबॉल में एंटीना
- D. क्रिकेट में स्टंप

C. Antenna in Volleyball



□ Movement of forearm upside down with static elbow, is known as

- A. Flexion and Extension
- B. Pronation and Supination
- C. Abduction and Hyperabduction
- D. Adduction and Hyperadduction

□ स्थिर कोहनी के साथ अग्रबाहु को उल्टा घुमाने को कहा जाता है

- A. लचीलापन और विस्तार
- B. उच्चारण और सुपिनेशन
- C. अपहरण और अति अपहरण
- D. सम्मिलन और अतिउत्साह

B. Pronation and Supination



Which theory is not considered as a theory of play?

- A. Experience Theory
- B. Surplus Energy Theory
- C. Anticipatory Theory
- D. Psychoanalytic theory

किस सिद्धांत को खेल का सिद्धांत नहीं माना जाता है?

- A. अनुभव का सिद्धांत
- B. अधिशेष ऊर्जा सिद्धांत
- C. प्रत्याशित सिद्धांत
- D. मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत

A. Experience Theory





□ Main cause of tiresome feeling in the sportsman is the secretion of :-

- A. Citric Acid
- B. Pyruvic Acid
- C. Lactic Acid
- D. Synovial Fluid

□ खिलाड़ी में थकावट का मुख्य कारण स्राव होता है:-

- A. साइट्रिक एसिड
- B. पाइरुविक तेजाब
- C. लैक्टिक एसिड
- D. साइनोवियल द्रव

C. Lactic Acid



□ Jean Piaget propounded the theory of :-

- A. Constructivism
- B. Cognitivism
- C. Constitution
- D. Emergence

□ जीन पियागेट ने सिद्धांत प्रतिपादित किया:-

- A. रचनावाद
- B. संज्ञानात्मकवाद
- C. संविधान
- D. उद्भव

B. Cognitivism



More emphasis on tactical and match oriented training is imparted during:

- A. Micro Cycle
- B. Macro Cycle
- C. Meso Cycle
- D. Mono Cycle

सामरिक और मैच उन्मुखी प्रशिक्षण पर अधिक जोर इस दौरान दिया जाता है:

- A. सूक्ष्म चक्र
- B. मैक्रो चक्र
- C. मेसो चक्र
- D. मोनो चक्र

C. Meso Cycle



Laxmi Bai National College of Physical Education, Gwalior was delinked from sports authority of India in

- A. January, 1996
- B. September, 1995
- C. December, 1995
- D. October, 1996

लक्ष्मीबाई नेशनल कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन, ग्वालियर को भारतीय खेल प्राधिकरण से अलग कर दिया गया

- A. जनवरी, 1996
- B. सितंबर, 1995
- C. दिसंबर, 1995
- D. अक्टूबर, 1996

B. September, 1995





Olympic winter games 2026 will be hosted by

- A. Milan – Cortina
- B. Stockholm – Are
- C. Paris – France
- D. Los Angles – USA

ओलंपिक शीतकालीन खेल 2026 की मेजबानी किसके द्वारा की जाएगी?

- A. मिलान - कॉर्टिना
- B. स्टॉकहोम - अरे
- C. पेरिस, फ्रांस
- D. लॉस एंजेल्स - यूएसए

A. Milan – Cortina



□ Law of conservation of energy is also known as :-

- A. Third Law of Thermodynamics
- B. Second Law of Motion
- C. First Law of Thermodynamics
- D. First Law of Lever

□ ऊर्जा संरक्षण के नियम को इस नाम से भी जाना जाता है:-

- A. ऊष्मागतिकी का तीसरा नियम
- B. गति का दूसरा नियम
- C. ऊष्मागतिकी का प्रथम नियम
- D. लीवर का पहला नियम

C. First law of Thermodynamics



Gastrocnemius muscle comes under this structural classification

- A. Circular
- B. Bipennate
- C. Unipennate
- D. Fusiform

गैस्ट्रोक्नेमियस मांसपेशी इस संरचनात्मक वर्गीकरण के अंतर्गत आती है

- A. परिपत्र
- B. द्विध्रुवीय
- C. यूनिपेनेट
- D. फ्यूजीफॉर्म

B. Bipennate



Sports Authority of India was constituted on

- A. 16 January, 1984
- B. 16 March, 1983
- C. 16 August, 1982
- D. 25 January, 1984

भारतीय खेल प्राधिकरण का गठन किया गया

- A. 16 जनवरी, 1984
- B. 16 मार्च, 1983
- C. 16 अगस्त, 1982
- D. 25 जनवरी, 1984

D. 25 January, 1984



Amount of blood ejected from the blood ventricles with each beat of the heart is called

- A. Heart Rate
- B. E.C.G.
- C. Cardiac Cycle
- D. Stroke Volume

हृदय की प्रत्येक धड़कन के साथ रक्त निलय से निकलने वाले रक्त की मात्रा कहलाती है

- A. हृदय दर
- B. ई.सी.जी.
- C. हृदय चक्र
- D. स्ट्रोक वॉल्यूम

D. Stroke Volume





The exchange of gases between lungs and blood

- A. External Respiration
- B. Pulmonary Ventilation
- C. Internal Respiration
- D. Cellular Respiration

फेफड़ों और रक्त के बीच गैसों का आदान-प्रदान

- A. बाह्य श्वसन
- B. फुफ्फुसीय वेंटिलेशन
- C. आंतरिक श्वसन
- D. कोशिकीय श्वसन

A. External Respiration



A protein that accelerates the speed of a chemical reaction without itself being changed by the reaction is

- A. Glucose
- B. Neutrino
- C. Enzyme
- D. Hormone

एक प्रोटीन जो प्रतिक्रिया द्वारा बदले बिना रासायनिक प्रतिक्रिया की गति को तेज कर देता है

- A. ग्लूकोज
- B. न्यूट्रिन
- C. एनजाइम
- D. हार्मोन

C. Enzyme



❑ What are the value of Olympism?

- A. Citius, Fortius, Altius
- B. Excellence, Respect, Friendship
- C. Brotherhood, Equality, Inclusion
- D. Power, Stamina, Strength

❑ ओलम्पिज्म का मूल्य क्या है?

- A. सिटियस, फोर्टियस, अल्टियस
- B. उत्कृष्टता, सम्मान, मित्रता
- C. भाईचारा, समानता, समावेशन
- D. शक्ति, सहनशक्ति, ताकत

B. Excellence, Respect, Friendship



Which style is not used in Long Jump?

- A. Hitch Kick
- B. Hang
- C. Sail
- D. Scissor

लम्बी कूद में किस शैली का प्रयोग नहीं किया जाता है?

- A. हिच किक
- B. हैंग
- C. सेल
- D. सीज़र्स

D. Scissor



Contagious disease are called

- I. Which spread through air
- II. Which spread through water
- III. Which spread through physical contact
- IV. None of these

A. I, II, III B. II, III C. I, II D. None of these

संक्रामक रोग कहलाते हैं

- A. जो हवा के जरिए फैलता है
- B. जो पानी के जरिए फैलता है
- C. जो शारीरिक संपर्क से फैलता है
- D. इनमें से कोई नहीं

A. I, II, III B. II, III C. I, II D. इनमें से कोई नहीं

A. I, II, III



□ The first president of International Olympic committee was

- A. Pierre Baron de Coubertin
- B. Thomas Bach
- C. Demetrios Vikelas
- D. Juan Anatanio Samaranch

□ अंतर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति के प्रथम अध्यक्ष थे

- A. पियरे बैरन डी कूबर्टिन
- B. थॉमस बाख
- C. डेमेट्रियोस विकेलस
- D. जुआन एंटोनियो समरंच

C. Demitrios Vikelas



Inhalation in Pranayama is called as

- A. Poorak
- B. Kumbhak
- C. Rechak
- D. Traatak

प्राणायाम में श्वास-प्रश्वास को कहा जाता है

- A. पूरक
- B. कुम्भक
- C. रेचक
- D. त्राटक

A. Poorak



Which of the following is not a quality of a Leader?

- A. Self Control
- B. Autocratic
- C. Decisive
- D. Optimist

निम्नलिखित में से कौन सा एक नेता का गुण नहीं है?

- A. आत्म - संयम
- B. निरंकुश
- C. निर्णयक
- D. आशावादी

B. Autocratic



National game of Japan is

- A. Hockey
- B. Sumo Wrestling
- C. Swimming
- D. Chess

जापान का राष्ट्रीय खेल है

- A. हॉकी
- B. सुमो रेसलिंग
- C. तैराकी
- D. शतरंज

Sports & Physical Education

B. Sumo Wrestling





Spondylitis affects primarily

- A. Vertebrates
- B. Stomach
- C. Forearm
- D. Knees

स्पाँडिलाइटिस मुख्य रूप से प्रभावित करता है

- A. कशेरुक
- B. पेट
- C. अग्रबाहु
- D. घुटने

A. Vertebrates



Which of the following is not considered as type of learning Physical Education?

- A. Cognitive Learning
- B. Experimental Learning
- C. Affective Learning
- D. Effective Learning

निम्नलिखित में से किसे शारीरिक शिक्षा सीखने का प्रकार नहीं माना जाता है?

- A. संज्ञानात्मक सीखना
- B. प्रायोगिक शिक्षा
- C. प्रभावशाली शिक्षा
- D. प्रभावी शिक्षण

D. Effective Learning



“A single bad performance can put a good team out of tournament”.
This statement is applicable in

- A. League Tournament
- B. Progressive Knockout Tournament
- C. Knockout Tournament
- D. Round Robin Tournament

"एक भी ख़राब प्रदर्शन एक अच्छी टीम को टूर्नामेंट से बाहर कर सकता है"।
यह कथन लागू होता है

- A. लीग टूर्नामेंट
- B. प्रोग्रेसिव नॉकआउट टूर्नामेंट
- C. नॉकआउट टूर्नामेंट
- D. राउंड रोबिन टूर्नामेंट

C. Knockout Tournament





□ Oldest school of philosophy in physical education is

- A. Naturalism
- B. Idealism
- C. Realism
- D. Pragmatism

□ शारीरिक शिक्षा में दर्शनशास्त्र का सबसे पुराना स्कूल है

- A. प्रकृतिवाद
- B. आदर्शवाद
- C. यथार्थवाद
- D. व्यवहारवाद

A. Naturalism



Somatotropin is also known as

- A. Growth Hormone
- B. Body type
- C. Fat Hormone
- D. Pain Killer

सोमाटोट्रोपिन के रूप में भी जाना जाता है

- A. वृद्धि हार्मोन
- B. शारीरिक प्रकार
- C. वसायुक्त हार्मोन
- D. दर्द निवारक

A. Growth Hormone



Nitrogen is found in which element?

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

नाइट्रोजन किस तत्व में पाया जाता है?

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

B. Protein





❑ Feroz Shah Kotla stadium in New Delhi is now known as

- A. Vankhede Stadium
- B. Arun Jaitley Stadium
- C. Sachin Tendulkar Stadium
- D. Mansoor Ali Khan Pataudi Stadium

❑ नई दिल्ली का फ़िरोज़ शाह कोटला स्टेडियम अब किस नाम से जाना जाता है?

- A. वानखेडे स्टेडियम
- B. अरुण जेटली स्टेडियम
- C. सचिन तेंदुलकर स्टेडियम
- D. मंसूर अली खान पटौदी स्टेडियम

B. Arun Jaitley Stadium



Wax Therapy is also known as

- A. Cripto Therapy
- B. Cryo Therapy
- C. Paraffin Therapy
- D. Physio Therapy

वैक्स थेरेपी के नाम से भी जाना जाता है

- A. क्रिप्टो थेरेपी
- B. क्रायोथेरेपी
- C. पैराफिन थेरेपी
- D. फिजियो थेरेपी

C. Paraffin Therapy



Diameter of a Table Tennis ball is

- A. 42 mm
- B. 39 mm
- C. 38 mm
- D. 40 mm

टेबल टेनिस गेंद का व्यास होता है

- A. 42 मिमी
- B. 39 मिमी
- C. 38 मिमी
- D. 40 मिमी

D. 40 mm



Name the event played annually at Roland Garros stadium.

- A. French Open Tennis
- B. Euro Cup Football
- C. Wimbledon Tennis
- D. Uber Cup Badminton

रोलैंड गैरोस स्टेडियम में प्रतिवर्ष खेले जाने वाले आयोजन का नाम बताइए।

- A. फ्रेंच ओपन टेनिस
- B. यूरो कप फुटबॉल
- C. विंबलडन टेनिस
- D. उबेर कप बैडमिंटन

A. French Open Tennis



In a Knockout Tournament of 21 teams total match in round one will be

- A. 20
- B. 11
- C. 01
- D. 05

21 टीमों के नॉकआउट टूर्नामेंट में पहले राउंड में कुल मैच होंगे

- A. 20
- B. 11
- C. 01
- D. 05

D. 05



The vessel which carry blood towards heart is

- A. Alveoli
- B. Veins
- C. Capillaries
- D. Bronchi

हृदय की ओर रक्त ले जाने वाली वाहिका है

- A. एल्वियोली
- B. नसें
- C. केशिकाएँ
- D. ब्रांकाई

B. Veins



Rubella is spread by which virus?

- A. Para Virus
- B. Toga Virus
- C. Mixo Virus
- D. DNA Virus

रूबेला किस वायरस से फैलता है?

- A. पैरा वायरस
- B. टोगा वायरस
- C. मिक्सो वायरस
- D. डीएनए वायरस

B. Toga Virus





Slow twitch muscle fibers are also known as

- A. Red muscle fibers
- B. White muscle fibers
- C. Yellow muscle fibers
- D. Brown muscle fibers

धीमी गति से हिलने वाली मांसपेशी फाइबर के रूप में भी जाना जाता है

- A. लाल मांसपेशी फाइबर
- B. सफेद मांसपेशी फाइबर
- C. पीले मांसपेशी फाइबर
- D. भूरी मांसपेशी फाइबर

A. Red muscle fibers



□ What do you understand by Hypoxia in athlete?

- A. Deficiency of oxygen in athlete
- B. Addition of oxygen in athlete
- C. Deficiency of water in athlete
- D. Addition of water in athlete

□ एथलीट में हाइपोक्सिया से आप क्या समझते हैं?

- A. एथलीट में ऑक्सीजन की कमी
- B. एथलीट में ऑक्सीजन का जोड़
- C. एथलीट में पानी की कमी
- D. एथलीट में पानी का जोड़

A. Deficiency of oxygen in athlete



Thank You for Watching



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education

Sports & Physical Education

