

## **Welcome to Our Channel**

## **Sports & Physical Education**





Sports and Physical Education



thakuranjna99



**Sports and Physical Education** 







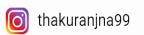


- In which knockout type tournament looser team can play again?
- A. Bagnall wild type tournament
- B. Single league tournament
- C. Double knockout type tournament
- C. Double knockout type tournament
  D. Single knockout type tournament
  □ किस नॉकआउट प्रकार के टूर्नामेंट में हारने वाली टीम दोबारा 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









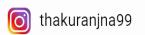
- Biceps femoris muscle is the prime mover of :-
- A. Knee Flexion
- B. Dorsi Flexion

- C. Elbow Flexion

  D. Shoulder Flexion

  a 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





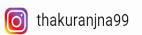


- □ Abraham Maslow has contributed in the field of :-
- A. Human Anatomy
- B. Motivational Psychology

- □ अब्राहम मैस्लो ने किस क्षेत्र में योगदान दिया है:
  . मानव शरीर रचना ित्सार
  - 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

- 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











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

Pranayama

ii. Dhoti

iii. Niyam

iv. Yama

Neti ٧.

vi. Pratyahar

D. ii and vi

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

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

i. प्राणायाम

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







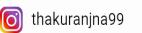
- Muscles strength (maximum amount of force a muscle or muscle group can count) can be measured with:-
- A. Rogers Test

- 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. क्रींस कॉलेज स्टॉप टेस्ट

A. Rogers Test







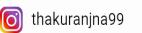


- Who is the first table tennis player to win major Dhyanchand Khel **Ratna Award?**
- A. Manika Batra

- B. Sharath Kamal
  C. Madhurika Patkar
  D. Kamlesh Mehta
  □ मेजर ध्यानचंद खेल रत पुरस्कार जीतने वाले पहले टेबल टेनिस खिलाड़ी कौन हैं?
- A. मनिका बन्ना
- B. शरथ कमल
- C. मधुरिका पाटकर
- D. कमलेश मेहता

A. Manika Batra









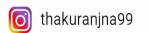
- ☐ Lead up activity should be given to trainees just after:-
- A. Competitive Match
- B. General Load

- 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









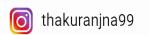
### The headquarter of FIFA is located at

- A. Lausanne, Switzerland
- B. Paris, France

# **□ फीफा का मुख्यालय स्थित है** & Physical Education A. लॉज़ेन, स्विट्ज़रलैंड B. पेरिस, फ्रांस C. ज्यरिक

- C. ज्यूरिख, स्विट्ज़रलैंड D. बर्लिन, जर्मनी

C. Zurich, Switzerland





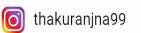


- □ Ability to change direction rapidly during movement in response to outside stimuli is termed as
- A. Speed

- Dalance
   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











- □ Sandeep Narwal is associated with which sport?
- A. Kho Kho
- B. Kabaddi

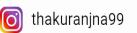
- □ संदीप नरवाल किस खेल से सम्बंधित हैं?

  . खो खो

  करारी

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

B. Kabaddi





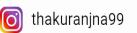


- ☐ Principle of Buoyancy used in Swimming is established by
- A. Isaac Newton
- B. Leonardo da Vinci

- C. Aristotle
  D. Archimedes

  े तैराकी में प्रयुक्त उत्प्लावकता का सिद्धांत किसके द्वारा स्थापित किया गया है?
- A. आइजैक न्यूटन B. लियोनार्डो दा विंसी
- C. अरस्त्

D. Archimedes







- The quantity of training overload calculated as frequency and times duration is called
- A. Load Volume

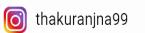
- C. Training Crest
  D. Training Volume

  अवृत्ति और समय अवधि के रूप में गणना की गई प्रशिक्षण अधिभार की मात्रा को कहा जाता है
  - A. लोड वॉल्यूम B. प्रशिक्षण क्षमता

  - C. टेनिंग क्रेस्ट
  - प्रशिक्षण मात्रा

**D. Training Volume** 









### Transcutaneous electrical nerve stimulation

- ☐ TENS Therapy for sports injury comes under
- A. Cryotherapy
- B. Hydrotherapy

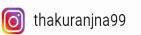
- □ खेल चोट के लिए टेन्स थेरेपी के अंतर्गत आती है

  . क्रायोथेरेपी

  - B. जल चिकित्सा
  - C. क्रिप्टोथेरेपी
  - D. इलेक्टोथेरेपी

D. Electrotherapy







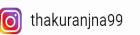


- One meter 80 centimeter is the standard height of
- A. Poles in Kho Kho
- B. Corner flags in Football

- □ एक मीटर 80 सेंटीमीटर की मानक ऊंचाई है

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

C. Antenna in Volleyball



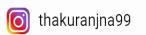




- Movement of forearm upside down with static elbow, is known as
- A. Flexion and Extension
- B. Pronation and Supination
- C. Abduction and Hyperabduction
- C. Abduction and Hyperabduction
  D. Adduction and Hyperadduction
  प्रिर कोहनी के साथ अग्रबाहु को उल्टा घुमाने को कहा जाता है
- A. लचीलापन और विस्तार
- B. उच्चारण और सुपिनेशन C. अपहरण और अति अपहरण
- D. सम्मिलन और अतिउत्साह

**B. Pronation and Supination** 









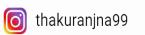
- Which theory is not considered as a theory of play?
- A. Experience Theory
- B. Surplus Energy Theory

- □ किस सिद्धांत को खेल का सिद्धांत नहीं माना जाता है?

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

A. Experience Theory







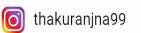


- Main cause of tiresome feeling in the sportsman is the secretion of :-
- A. Citric Acid
- B. Pyruvic Acid

- □ खिलाड़ी में थकावट का मुख्य कारण स्नाव होता है:साइट्रिक एसिड

  - B. पाइरुविक तेजाब
  - C. लैक्टिक एसिड
  - D. साइनोवियंल द्रव

C. Lactic Acid







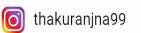
- ☐ Jean Piaget propounded the theory of :-
- A. Constructivism
- B. Cognitivism

- □ जीन पियागेट ने सिद्धांत प्रतिपादित किया:-

  - 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. सुक्ष्म चक्र
- B. मैक्रो चक्र
- C. मेसो चक्र
- D. मोनो चक्र

C. Meso Cycle







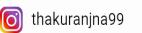


- □ Laxmi Bai National College of Physical Education, Gwalior was delinked from sports authority of India in
- A. January, 1996

- 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







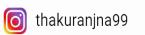


- Olympic winter games 2026 will be hosted by
- A. Milan Cortina
- B. Stockholm Are

- 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







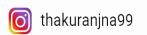


- ☐ Law of conservation of energy is also known as :-
- A. Third Law of Thermodynamics
- B. Second Law of Motion

- □ 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







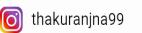


- Gastrocnemius muscle comes under this structural classification
- A. Circular
- B. Bipennate

- C. Unipennate
  D. Fusiform
  पैस्ट्रोकनेमियस मांसपेशी इस संरचनात्मक वर्गीकरण के अंतर्गत आती है

**B.** Bipennate









### □ Sports Authority of India was constituted on

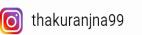
- A. 16 January, 1984
- B. 16 March, 1983

## □ भारतीय खेल प्राधिकरण का गठन किया गया 16 जनवरी, 1984

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

D. 25 January, 1984







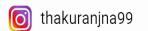


- Amount of blood ejected from the blood ventricles with each beat of the heart is called
- A. Heart Rate

- □. □.७.७.
   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.

D. Stroke Volume









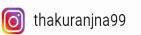
- The exchange of gases between lungs and blood
- A. External Respiration
- B. Pulmonary Ventilation

- □ फेफड़ों और रक्त के बीच गैसों का आदान-प्रदान

  बाह्य श्वस्त

  - 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. Neutrine
- C. Enzyme
- D. Hormone
- े. Enzyme . Hormone । एक प्रोटीन जो प्रतिक्रिया द्वारा बदले बिना रासायनिक प्रतिक्रिया की गति को तेज कर देता है

- एनजाइम









### ■ What are the value of Olympism?

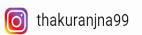
- A. Citius, Fortius, Altius
- B. Excellence, Respect, Friendship

# 

- C. भाईचारा, समानता, समावेशन
- D. शक्ति, सहनशक्ति, ताकत

B. Excellence, Respect, Friendship









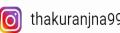
- Which style is not used in Long Jump?
- A. Hitch Kick
- B. Hang

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

  . हिच किक हैंग

  - C. सेल
  - D. सीज़र्स









### Contagious disease are called

- Which spread through air
- II. Which spread through water
- .. ı, ıı, ıı। B. II, III C. I, II Sic D. None of these

  □ संक्रामक रोग कहलाते हैं

  . जो हवा के जिरए फैल डा के जिरा फैल डा के जिए फैल डा के जिरा फैल डा के जिए डा के जिरा फिल्क डा के जिरा के

- 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









### The first president of International Olympic committee was

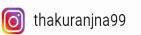
- A. Pierre Baron de Coubertin
- B. Thomas Bach

## ्र अंतर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति के प्रथम अध्यक्ष थे . पियरे बैरन डी कलर्निन

- B. थॉमस बाख
- C. डेमेट्रियोस् विके्लस
- D. जुआन एंटोनियो समरंच

C. Demitrios Vikelas









### ☐ Inhalation in Pranayama is called as

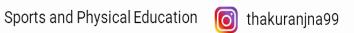
- A. Poorak
- B. Kumbhak

# □ प्राणायाम में श्वास-प्रश्वास को कहा जीता है . पूरक

- B. कुम्भक
- C. रेंचक
- D. त्राटक











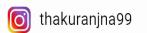
- Which of the following is not a quality of a Leader?
- A. Self Control
- B. Autocratic

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

  . आत्म संयम
  निरंक्तण

  - C. निर्णयक
  - D. आशावादी

**B.** Autocratic







## ■ National game of Japan is

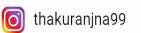
- A. Hockey
- B. Sumo Wrestling

# □ जापान का राष्ट्रीय खेल है हॉकी उपामे के

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

**B. Sumo Wrestling** 









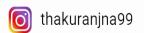
- □ Spondylitis affects primarily
- A. Vertebrates
- B. Stomach

- □ स्पॉन्डिलाइटिस मुख्य रूप से प्रभावित करता है

  . कशेरुक

  - в. पेट
  - C. अग्रबाहु
  - D. घुटने

A. Vertebrates





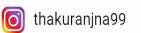


- Which of the following is not considered as type of learning Physical **Education?**
- A. Cognitive Learning

- 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

- C. Knockout Tournament
  D. Round Robin Tournament

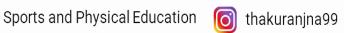
  U "एक भी ख़राब प्रदर्शन एक अच्छी टीम को टूर्नामेंट से बाहर कर सकता है"।

  यह कथन लागू होता है

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

**C.** Knockout Tournament







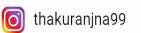


- Oldest school of philosophy in physical education is
- A. Naturalism
- B. Idealism

- C. Realism
   D. Pragmatism
   शारीरिक शिक्षा में दर्शनशास्त्र का सबसे पुराना स्कूल है
- A. प्रकृतिवाद
- B. आंदर्शवाद
- C. यथार्थवाद
- D. व्यवहारवाद

A. Naturalism









### □ Somatotropin is also known as

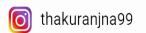
- A. Growth Hormone
- B. Body type

## □ सोमाटोट्रोपिन के रूप में भी जाना जाता है . वृद्धि हार्मोन

- 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

- □ नाइट्रोजन किस तत्व में पाया जाता है?

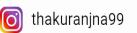
  . विटामिन

  तोजी

  - в. प्रोटीन
  - C. वसा
  - D. शक्कर

**B. Protein** 









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

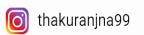
- A. Vankhede Stadium
- B. Arun Jaitely Stadium
- C. Sachin Tendulkar Stadium

### 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 Jaitely Stadium** 









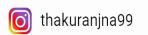
### ■ Wax Therapy is also known as

- A. Cripto Therapy
- B. Cryo Therapy

### □ वैक्स थेरेपी के नाम से भी जाना जोती हैं क्रिप्टो थेरेपी

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

C. Paraffin Therapy







### □ Diameter of a Table Tennis ball is

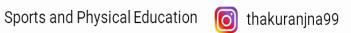
- A. 42 mm
- B. 39 mm

# □ टेबल टेनिस गेंद का व्यास होता है Physical Education Sports 42 मिमी

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

D. 40 mm





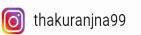




- Name the event played annually at Roland Garros stadium.
- A. French Open Tennis
- B. Euro Cup Football

- C. Wimbledon Tennis
   D. Uber Cup Badminton
   पेलैंड गैरोस स्टेडियम में प्रतिवर्ष खेले जाने वाले आयोजन का नाम बताइए।
- A. फ्रेंच ओपन टेनिस
- B. यूरो कप फुटबॉल C. विंबलंडन टेनिस
- D. उबेर कप बैडमिंटन

A. French Open Tennis







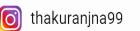
☐ In a Knockout Tournament of 21 teams total match in round one will be

- 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

- □ **हृदय की ओर रक्त ले जाने वाली वाहिका है**. एल्वियोली

  ----

  - в. नसें
  - C. केशिकाएँ
  - D. ब्रांकाई

**B.** Veins







- ☐ Rubella is spread by which virus?
- A. Para Virus
- B. Toga Virus

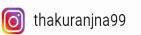
- □ रूबेला किस वायरस से फैलता है? hysical Education Sports.

  . 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

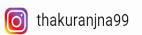
- C. Yellow muscle fibers

  D. Brown muscle fibers

  u धीमी गति से हिलने वाली मांसपेशी फाइबर के रूप में भी जाना जाता है
- A. लाल मांसपेशी फाइबर B. सुफ़ेद मांसपेशी फाइबर
- C. पीले मांसपेशी फाइबर
- D. भूरी मांसपेशी फाइबर

A. Red muscle fibers









### What do you understand by Hypoxia in athlete?

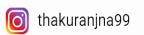
- A. Deficiency of oxygen in athlete
- B. Addition of oxygen in athlete

### □ एथलीट में हाइपोक्सिया से आप क्या समझते हैं? एथलीट में ऑक्सीलिन के किंदिन के किंदि

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



thakuranjna99



**Sports and Physical Education** 



