



# Welcome to Our Channel

## Sports & Physical Education



Sports & Physical  
Education



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education





Dhyana means \_\_\_\_\_.

- A. Union
- B. Breath Control
- C. A pose
- D. Meditation

ध्यान का अर्थ है \_\_\_\_\_.

- A. मिलन
- B. श्वास पर नियंत्रण
- C. एक मुद्रा
- D. मैडिटेशन

Sports & Physical Education

**D. Meditation**





In cricket how many player are there in a team?

- A. 15
- B. 16
- C. 17
- D. 11

क्रिकेट में एक टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं?

- A. 15
- B. 16
- C. 17
- D. 11

**D. 11**



Which fracture generally does not occur in sports activity?

- A. Multiple Fracture
- B. Hairline Fracture
- C. Green Stick Fracture
- D. Compound Fracture

कौन सा फ्रैक्चर आम तौर पर खेल गतिविधि में नहीं होता है?

- A. मल्टीपल फ्रैक्चर
- B. हेयरलाइन फ्रैक्चर
- C. ग्रीन स्टिक फ्रैक्चर
- D. मिश्रित अस्थिभंग

**A. Multiple Fracture**



## ☐ Match the following

- a. Fat Soluble Vitamin/
- b. Water Soluble Vitamin
- c. Deficiency of vitamin B12
- d. Deficiency of vitamin K

- i. Excessive Bleeding
- ii. Vitamin A, D, E, K
- iii. Anemia
- iv. Vitamin B1, B2, B12 and C

- A. a-ii, b-iv, c-i, d-iii
- B. A-ii, b-iv, c-iii, d-i
- C. a-iv, b-ii, c-i, d-iii
- D. a-iv, b-ii, c-iii, d-i

Sports & Physical Education

**B. A-ii, b-iv, c-iii, d-i**





❑ Thread like bundles that bind bones to muscles are called \_\_\_\_\_.

- A. Tendon
- B. Ligament
- C. Extensor
- D. Abductor

❑ धागे जैसे बंडल जो हड्डियों को मांसपेशियों से बांधते हैं, \_\_\_\_\_ कहलाते हैं।

- A. कंडरा
- B. स्नायुबंधन
- C. एक्सटेंसर
- D. एब्डक्टर

**A. Tendon**



Water pills is another name of \_\_\_\_\_.

- A. Amphetamines
- B. Anabolic Steroids
- C. Diuretics
- D. None of the above

पानी की गोलियाँ \_\_\_\_\_ का दूसरा नाम है।

- A. एम्फेटामाइन्स
- B. उपचय स्टेरॉयड्स
- C. डिउरेटिक
- D. इनमे से कोई भी नहीं

**C. Diuretics**



When was Tara Chand committee made for reform of Secondary Education

- A. 1947
- B. 1948
- C. 1949
- D. 1950

माध्यमिक शिक्षा में सुधार के लिए तारा चंद समिति कब बनाई गई?

- A. 1947
- B. 1948
- C. 1949
- D. 1950

**B. 1948**





The major field of health science include which of the following areas?

- A. First aid
- B. Women health
- C. Health care services for society
- D. Prevention of Diseases

स्वास्थ्य विज्ञान के प्रमुख क्षेत्र में निम्नलिखित में से कौन सा क्षेत्र शामिल है?

- A. प्राथमिक चिकित्सा
- B. महिला स्वास्थ्य
- C. समाज के लिए स्वास्थ्य देखभाल सेवाएँ
- D. रोगों की रोकथाम

**D. Prevention of Diseases**



Food enters into stomach through contraction and relaxation of rings of muscles called

- A. Glottis
- B. Cardiac Sphincter
- C. Pyloric Sphincter
- D. Duodenum

भोजन पेट में मांसपेशियों के छल्लों के संकुचन और विश्राम के माध्यम से प्रवेश करता है जिसे कहा जाता है

- A. ग्लोटिस
- B. कार्डिक स्फिंक्टर
- C. पाइलोरिक स्फिंक्टर
- D. ग्रहणी

**B. Cardiac Sphincter**



Which of the following disease is not a communicable disease?

- A. Typhoid
- B. Chicken pox
- C. HIV Aids
- D. Hypertension

निम्नलिखित में से कौन सा रोग संक्रामक रोग नहीं है?

- A. टाइफाइड
- B. चिकन पॉक्स
- C. एचआईवी एड्स
- D. उच्च रक्तचाप

**D. Hypertension**



The displacement is \_\_\_\_\_.

- A. The longest path covered.
- B. The shortest path covered.
- C. The shortest path between starting point and finishing point.
- D. None of the above

विस्थापन \_\_\_\_\_ है.

- A. सबसे लंबा रास्ता तय किया गया.
- B. सबसे छोटा रास्ता तय किया गया.
- C. प्रारंभिक बिंदु और समापन बिंदु के बीच सबसे छोटा रास्ता।
- D. इनमे से कोई भी नहीं

**C. The shortest path between starting point and finishing point**



How many “yamas” are in Yoga?

- A. 8
- B. 6
- C. 4
- D. 5

योग में कितने यम होते हैं?

- A. 8
- B. 6
- C. 4
- D. 5

Sports & Physical Education

D. 5





□ **What is the main function of micronutrient?**

- A. To maintain body weight
- B. To fight against infection and prevent disease
- C. To maintain body temperature
- D. To increase growth of body

□ **सूक्ष्म पोषक तत्व का मुख्य कार्य क्या है?**

- A. शरीर का वजन बनाए रखने के लिए
- B. संक्रमण से लड़ने और बीमारी को रोकने के लिए
- C. शरीर का तापमान बनाए रखने के लिए
- D. शरीर का विकास बढ़ाने के लिए

**B. To fight against infection and prevent disease**





Neti kriya can be done \_\_\_\_\_.

- A. Early in the morning
- B. Empty Stomach
- C. Both A and B
- D. None of the above

नेति क्रिया \_\_\_\_\_ की जा सकती है।

- A. प्रातः काल
- B. खाली पेट
- C. A और B दोनों
- D. इनमे से कोई भी नहीं

**C. Both A and B**



Which among the following improves agility?

- A. Shuttle Run
- B. Stretching Exercise
- C. Standing Run
- D. Interval Training

निम्नलिखित में से कौन चपलता में सुधार करता है?

- A. शटल रन
- B. स्ट्रेचिंग व्यायाम
- C. खड़े-खड़े दौड़ना
- D. मध्यांतर प्रशिक्षण

**A. Shuttle Run**





An example of a first class lever is

- A. Pulley
- B. Bicycle
- C. Scissors
- D. Screw

प्रथम श्रेणी लीवर का एक उदाहरण है

- A. घिरनी
- B. साइकिल
- C. कैंची
- D. पेंच

**C. Scissors**



Muscle pull mostly occur in \_\_\_\_\_ condition.

- A. At rest
- B. Overused
- C. Used Improperly
- D. Overstretched due to lack of rest and warm up

मांसपेशियों में खिंचाव अधिकतर \_\_\_\_\_ स्थिति में होता है।

- A. आराम पर
- B. अति प्रयोग
- C. अनुचित तरीके से उपयोग किया गया
- D. आराम और वार्मअप की कमी के कारण अत्यधिक खिंचाव

**D. Overstretched due to lack of rest and warm up**





The word yoga is derived from \_\_\_\_\_ languages.

- A. Hindi
- B. Sanskrit
- C. Tamil
- D. English

योग शब्द \_\_\_\_\_ भाषाओं से लिया गया है।

- A. हिंदी
- B. संस्कृत
- C. तमिल
- D. अंग्रेज़ी

**B. Sanskrit**



**MAKA trophy was instituted in which of the following years?**

- A. 1951
- B. 1957
- C. 1972
- D. 1961

**MAKA ट्रॉफी की स्थापना निम्नलिखित में से किस वर्ष में की गई थी?**

- A. 1951
- B. 1957
- C. 1972
- D. 1961

**B. 1957**



When did Maharaja Bhupinder Singh take over as president of Indian Olympic Association?

- A. 1925
- B. 1926
- C. 1927
- D. 1928

महाराजा भूपिंदर सिंह ने भारतीय ओलंपिक संघ के अध्यक्ष का पद कब संभाला?

- A. 1925
- B. 1926
- C. 1927
- D. 1928

**D. 1928**



Vitamin B<sub>2</sub> is also known as-

- A. Biotin
- B. Pyridoxine
- C. Pantothenic acid
- D. Riboflavin

विटामिन बी<sub>2</sub> को इस नाम से भी जाना जाता है-

- A. बायोटिन
- B. पाइरिडोक्सिन
- C. पैंटोथैनिक एसिड
- D. राइबोफ्लेविन

**D. Riboflavin**





League – cum – knockout is a part of which tournament?

- A. Knock Out
- B. Round Robin
- C. Combination
- D. Consolation

लीग-कम-नाँकआउट किस टूर्नामेंट का हिस्सा है?

- A. नाँक आउट
- B. राउंड रोबिन
- C. संयोजन
- D. सांत्वना

**C. Combination**





In bye, the team is given

- A. Exemption from playing a match in first round
- B. Extra point in each round
- C. Choice of selecting round in match
- D. No match in each second round

बाई में टीम को दिया जाता है

- A. पहले राउंड में मैच खेलने से छूट
- B. प्रत्येक राउंड में अतिरिक्त अंक
- C. मैच में राउंड चुनने का विकल्प
- D. प्रत्येक दूसरे राउंड में कोई मैच नहीं

**A. Exemption from playing a match in first round**





Stroking of skin is practiced in \_\_\_\_\_.

- A. Friction
- B. Petrissage
- C. Effleurage
- D. Pinching

त्वचा को सहलाने का अभ्यास \_\_\_\_\_ में किया जाता है।

- A. घर्षण
- B. पेट्रीसेज
- C. एफ्लराज
- D. पिंचिंग

C. Effleurage



Which of the following is richest source of protein?

- A. Egg
- B. Soya Bean
- C. Pulses
- D. Rice

निम्नलिखित में से कौन सा प्रोटीन का सबसे समृद्ध स्रोत है?

- A. अंडा
- B. सोया बीन
- C. दालें
- D. चावल

**B. Soya bean**



❑ **What is the main function of muscular system?**

- A. Movements of human body
- B. Sending message to different parts of body
- C. Storing fats and carbohydrates
- D. Fighting infection

❑ **पेशीय तंत्र का मुख्य कार्य क्या है?**

- A. मानव शरीर की गतिविधियाँ
- B. शरीर के विभिन्न भागों को संदेश भेजना
- C. वसा और कार्बोहाइड्रेट का भंडारण
- D. संक्रमण से लड़ना

**A. Movement of human body**



❑ What was the name of Commonwealth Games in 1930 to 1950?

- A. British Commonwealth Games
- B. British Empire Games
- C. British Games
- D. Empire Commonwealth Games

❑ 1930 से 1950 तक राष्ट्रमंडल खेलों का क्या नाम था?

- A. ब्रिटिश राष्ट्रमंडल खेल
- B. ब्रिटिश साम्राज्य खेल
- C. ब्रिटिश खेल
- D. एम्पायर कॉमनवेल्थ गेम्स

**B. British Empire Games**



How many types of lawn tennis court are there?

- A. 4
- B. 5
- C. 3
- D. 2

लॉन टेनिस कोर्ट कितने प्रकार के होते हैं?

- A. 4
- B. 5
- C. 3
- D. 2

Sports & Physical Education

C. 3





**Effect of massage on muscles \_\_\_\_\_.**

- A. Improve size and strength
- B. Increase Stiffness
- C. Limits Movements
- D. Diminishes muscle tone

**मांसपेशियों पर मालिश का प्रभाव \_\_\_\_\_.**

- A. आकार और ताकत में सुधार करें
- B. कठोरता बढ़ाएँ
- C. गतिविधियों को सीमित करता है
- D. मांसपेशियों की टोन कम हो जाती है

**A. Improve size and strength**



Displacement of a bone means

- A. Fracture
- B. Dislocation
- C. Sprain
- D. None of these

हड्डी का विस्थापन मतलब

- A. भंग
- B. अव्यवस्था
- C. मोच
- D. इनमें से कोई नहीं

Sports & Physical Education

**B. Dislocation**





What is the fulcrum in the lever?

- A. Bone
- B. Fixed Point
- C. Load of resistance
- D. Concerned Muscle

लीवर में आधार क्या है?

- A. हड्डी
- B. नियत बिन्दु
- C. प्रतिरोध का भार
- D. संबंधित मांसपेशी

Sports & Physical Education

**B. Fixed Point**







Name the fracture which includes curved or sloped pattern?

- A. Spiral
- B. Stress
- C. Transverse
- D. Oblique

उस फ्रैक्चर का नाम बताएं जिसमें घुमावदार या ढलान वाला पैटर्न शामिल है?

- A. सर्पिल
- B. तनाव
- C. अनुप्रस्थ
- D. तिरछा

**D. Oblique**



Which of the following Asana can be performed after eating food?

- A. Bhujangasana
- B. Sarvangasana
- C. Chakrasana
- D. Vajrasana

खाना खाने के बाद निम्नलिखित में से कौन सा आसन किया जा सकता है?

- A. भुजंगासन
- B. सर्वांगासन
- C. चक्रासन
- D. वज्रासन

**D. Vajrasana**



❑ What is main purpose of sports psychology?

- A. To enhance sports and athletic performance
- B. To motivate the sports persons
- C. To reduce stress and anxiety
- D. To increase sports participation

❑ खेल मनोविज्ञान का मुख्य उद्देश्य क्या है?

- A. खेल और एथलेटिक प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए
- B. खिलाड़ियों को प्रेरित करना
- C. तनाव और चिंता को कम करने के लिए
- D. खेल प्रतिभागिता को बढ़ाना

**A. To enhance sports and athletic performance**



The mutual action of agonist and antagonist to cause the movement is called \_\_\_\_\_.

- A. Reflex Action
- B. Reciprocal Innervation
- C. Motor Reflex
- D. Natural Reflex

मूवमेंट को प्रेरित करने के लिए एगोनिस्ट और प्रतिपक्षी की पारस्परिक क्रिया को \_\_\_\_\_ कहा जाता है।

- A. प्रतिवर्ती क्रिया
- B. पारस्परिक संरक्षण
- C. मोटर रिफ्लेक्स
- D. प्राकृतिक प्रतिवर्त

**B. Reciprocal Innervation**



The human body is made up of which structure?

- A. Cell, Tissue
- B. Bone, Organ, Cell
- C. Blood vessel, cell and system
- D. Cells, tissues, organ and system

मानव शरीर किस संरचना से बना है?

- A. कोशिका, ऊतक
- B. हड्डी, अंग, कोशिका
- C. रक्त वाहिका, कोशिका और प्रणाली
- D. कोशिकाएँ, ऊतक, अंग और तंत्र

**D. Cells, tissues, organ and system**



What is the length of hockey ground?

- A. 100 m
- B. 100 Yards
- C. 110 m
- D. 90 yards

हॉकी मैदान की लम्बाई कितनी होती है?

- A. 100 मी
- B. 110 गज
- C. 110 मी
- D. 90 गज

**B. 100 Yards**



Which of the following is not a part of Ashtanga Yoga?

- A. Dhyana
- B. Pratyahara
- C. Pranayama
- D. Shhatkarma

निम्नलिखित में से कौन सा अष्टांग योग का हिस्सा नहीं है?

- A. ध्यान
- B. प्रत्याहार
- C. प्राणायाम
- D. षट्कर्म

**D. Shhatkarma**



The oxygenated blood is carried to the body by which part?

- A. Arteries
- B. Veins
- C. Lungs
- D. Capillaries

ऑक्सीजनयुक्त रक्त शरीर में किस भाग द्वारा पहुँचाया जाता है?

- A. धमनियाँ
- B. नसें
- C. फेफड़े
- D. केशिकाओं

**A. Arteries**





Where does the actual gas exchange occur in respiratory system?

- A. Nose
- B. Wind Pipe
- C. Lungs
- D. Alveoli

श्वसन तंत्र में वास्तविक गैस विनिमय कहाँ होता है?

- A. नाक
- B. सांस की नली
- C. फेफड़े
- D. एल्वियोली

**D. Alveoli**



Pranayama means \_\_\_\_\_.

- A. Cleansing of respiration
- B. Controlling of vital force
- C. Breathing Exercises
- D. Respiratory Exercises

प्राणायाम का अर्थ है \_\_\_\_\_.

- A. श्वसन की शुद्धि
- B. प्राणशक्ति का नियंत्रण
- C. साँस लेने के व्यायाम
- D. श्वसन व्यायाम

Sports & Physical Education

**B. Controlling of vital force**





❑ **Why warming up is essential before doing physical activity?**

- A. It improves overall sports performance
- B. It improves speed
- C. It saves energy of the sports persons
- D. It is a compulsory activity

❑ **शारीरिक गतिविधि करने से पहले वार्मअप करना क्यों आवश्यक है?**

- A. यह समग्र खेल प्रदर्शन में सुधार करता है
- B. इससे गति में सुधार होता है
- C. इससे खिलाड़ियों की ऊर्जा की बचत होती है
- D. यह एक अनिवार्य गतिविधि है

**A. It improves overall sports performance**



Giving prize money to sports person is a \_\_\_\_\_ type of inspiration.

- A. Internal
- B. External
- C. Social
- D. Self

खिलाड़ी को पुरस्कार राशि देना \_\_\_\_\_ प्रकार की प्रेरणा है।

- A. आंतरिक
- B. बाहरी
- C. सामाजिक
- D. स्वयं

**B. External**



When the left ventricle contracts it pours the blood into \_\_\_\_\_.

- A. Pulmonary Artery
- B. Pulmonary Vein
- C. Superior Vena Cava
- D. Aorta

जब बायां वेंट्रिकल सिकुड़ता है तो यह रक्त को \_\_\_\_\_ में डालता है।

- A. फेफड़े के धमनी
- B. फेफड़े की नस
- C. सुपीरियर वेना कावा
- D. महाधमनी

**D. Aorta**



How many total numbers of officials are required for a Kho – Kho match?

- A. 4
- B. 5
- C. 6
- D. 7

खो-खो मैच के लिए कुल कितने अधिकारियों की आवश्यकता होती है?

- A. 4
- B. 5
- C. 6
- D. 7

C. 6



Who is the youngest recipient of Rajiv Gandhi Khel Ratna Award?

- A. Abhinav Bindra
- B. Virat Kohli
- C. Viswanathan Anand
- D. Kapil Dev

राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार पाने वाले सबसे कम उम्र के प्राप्तकर्ता कौन हैं?

- A. अभिनव बिंद्रा
- B. विराट कोहली
- C. विश्वनाथन आनंद
- D. कपिल देव

**A. Abhinav Bindra**



□ Importance of physical education in modern era has increased because

- A. Many people have sedentary lifestyle
- B. Globalization
- C. Number of sports events have increased
- D. Lack of medical facilities

□ आधुनिक युग में शारीरिक शिक्षा का महत्व बढ़ गया है क्योंकि

- A. बहुत से लोगों की जीवनशैली गतिहीन होती है
- B. भ्रमंडलीकरण
- C. खेल आयोजनों की संख्या बढ़ी है
- D. चिकित्सा सुविधाओं का अभाव

**A. Many people have sedentary lifestyle**





Flight or fight system of the body is related to \_\_\_\_\_.

- A. Autonomic Nervous System
- B. Peripheral Nervous System
- C. Parasympathetic Nervous System
- D. Sympathetic Nervous System

शरीर की उड़ान या लड़ाई प्रणाली \_\_\_\_\_ से संबंधित है।

- A. स्वतंत्र तंत्रिका प्रणाली
- B. परिधीय तंत्रिका तंत्र
- C. तंत्रिका तंत्र
- D. सहानुभूति तंत्रिका तंत्र

**D. Sympathetic Nervous System**



□ What are the major characteristics of growth?

- A. It is irreversible
- B. It is lifelong
- C. It is quantitative in nature
- D. It can not be seen

□ विकास की प्रमुख विशेषताएँ क्या हैं?

- A. यह अपरिवर्तनीय है
- B. यह आजीवन है
- C. यह प्रकृति में मात्रात्मक है
- D. इसे देखा नहीं जा सकता

**C. It is quantitative in nature**



Duration of massage depends on \_\_\_\_\_.

- A. Size of area to be treated
- B. Age
- C. Type of muscle
- D. All of the above

मालिश की अवधि \_\_\_\_\_ पर निर्भर करती है।

- A. उपचारित किये जाने वाले क्षेत्र का आकार
- B. आयु
- C. मांसपेशी का प्रकार
- D. ऊपर के सभी

**D. All of the above**



# Thank You for Watching



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education

Sports & Physical Education

