



# Welcome to Our Channel

## Sports & Physical Education



Sports & Physical  
Education



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education





# PHYSICAL EDUCATION

When was National Association of Physical Education and Recreation founded ?

- A. 1945
- B. 1946
- C. 1947
- D. 1948

नेशनल एसोसिएशन ऑफ फिजिकल एजुकेशन एंड रिक्रिएशन की स्थापना कब की गई थी?

- A. 1945
- B. 1946
- C. 1947
- D. 1948

**B. 1946**





# PHYSICAL EDUCATION

National Institute of Sports merged with SAI in

- A. 1961
- B. 1978
- C. 1987
- D. 1999

राष्ट्रीय खेल संस्थान का SAI में विलय कब हुआ?

- A. 1961
- B. 1978
- C. 1987
- D. 1999

**C. 1987**





# PHYSICAL EDUCATION

Who started Laureus World Sports Award ?

- A. Pierre de Coubertin
- B. Daimaler Richemont
- C. Henry Didion
- D. Norman Pritchard

लॉरियस वर्ल्ड स्पोर्ट्स अवार्ड किसने शुरू किया?

- A. पियरे डी कुबर्टिन
- B. डेमलर रिचमोंट
- C. हेनरी डिडियन
- D. नॉर्मन प्रिचर्ड

**B. Daimaler Richemont**





# PHYSICAL EDUCATION

Wrestling for women was included in Olympic for the first time in

- A. 1896
- B. 1920
- C. 1988
- D. 2004

महिलाओं के लिए कुश्ती को पहली बार ओलंपिक में शामिल किया गया था

- A. 1896
- B. 1920
- C. 1988
- D. 2004

**D. 2004**



# PHYSICAL EDUCATION

When did India sent a team to the summer Olympic for the first time ?

- A. 1920
- B. 1924
- C. 1928
- D. 1932

भारत ने पहली बार ग्रीष्मकालीन ओलंपिक के लिए टीम कब भेजी थी?

- A. 1920
- B. 1924
- C. 1928
- D. 1932

**A. 1920**





# PHYSICAL EDUCATION

Which of the following is not a member of the SAG Games?

- A. India
- B. Maldives
- C. Myanmar
- D. Afghanistan

निम्नलिखित में से कौन S.A.G. खेलों का सदस्य नहीं है?

- A. भारत
- B. मालदीव
- C. म्यांमार
- D. अफ़ग़ानिस्तान

**C. Myanmar**





# PHYSICAL EDUCATION

What were the number of sports played in 3<sup>rd</sup> Edition of Khelo India Programme ?

- A. 16
- B. 18
- C. 20
- D. 22

खेलो इंडिया कार्यक्रम के तीसरे संस्करण में खेले जाने वाले खेलों की संख्या कितनी थी?

- A. 16
- B. 18
- C. 20
- D. 22

C. 20





# PHYSICAL EDUCATION

International Weightlifting Federation was formed in

- A. 1905
- B. 1912
- C. 1924
- D. 1926

अंतर्राष्ट्रीय भारोत्तोलन महासंघ का गठन कब किया गया था

- A. 1905
- B. 1912
- C. 1924
- D. 1926

**A. 1905**





# PHYSICAL EDUCATION

Hockey Federation of India was formed in

- A. 1950
- B. 1925
- C. 1928
- D. 1940

भारतीय हॉकी महासंघ का गठन कब हुआ था?

- A. 1950
- B. 1925
- C. 1928
- D. 1940

**B. 1925**





# PHYSICAL EDUCATION

Swaythling cup is associated with

- A. Golf
- B. Polo
- C. Table Tennis
- D. Hockey

स्वेथलिंग कप संबंधित है

- A. गोल्फ़
- B. पोलो
- C. टेबल टेनिस
- D. हॉकी

Sports & Physical Education

**C. Table Tennis**





# PHYSICAL EDUCATION

Where is Rajiv Gandhi International Cricket Stadium situated ?

- A. Delhi
- B. Kolkata
- C. Hyderabad
- D. Nagpur

राजीव गांधी अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट स्टेडियम कहाँ स्थित है?

- A. दिल्ली
- B. कोलकाता
- C. हैदराबाद
- D. नागपुर

**C. Hyderabad**



# PHYSICAL EDUCATION

What is national game of New Zealand ?

- A. Cricket
- B. Hockey
- C. Rugby
- D. Bull Fight

न्यूजीलैंड का राष्ट्रीय खेल क्या है?

- A. क्रिकेट
- B. हॉकी
- C. रग्बी
- D. बुल फाइट

**C. Rugby**





# PHYSICAL EDUCATION

**Krisna Poonia is associated with**

- A. Javelin
- B. Discus Throw
- C. Heptathlon
- D. Long Jump

**कृष्णा पूनिया का संबंध से है**

- A. भाला
- B. डिस्कस थ्रो
- C. हेप्टाथलान
- D. लम्बी कूद

**B. Discus Throw**





# PHYSICAL EDUCATION

Ice Hockey, Curling and Skating are played on

- A. Field
- B. Court
- C. Range
- D. Rink

आइस हॉकी, कर्लिंग और स्केटिंग खेली जाती हैं

- A. फील्ड
- B. कोर्ट
- C. रेंज
- D. रिक

**D. Rink**



# PHYSICAL EDUCATION

**Faster than Lighting: My Story is an autobiography of**

- A. Milkha Singh
- B. Usain Bolt
- C. Michael Phelps
- D. Ian Botham

**"फास्टर देन लाइटिंग: माई स्टोरी" किसकी आत्मकथा है?**

- A. मिलखा सिंह
- B. उसेन बोल्ट
- C. माइकल फेल्प्स
- D. इयान बाँथम

**B. Usain Bolt**







# PHYSICAL EDUCATION

Who is known as Baltimore Bullet ?

- A. Michael Phelps
- B. Martina Hingis
- C. Sergey Bubka
- D. Pele

बाल्टीमोर बुलेट के नाम से किसे जाना जाता है?

- A. माइकल फेल्प्स
- B. मार्टिना हिंगिस
- C. सर्गेई बुबका
- D. पेले

**A. Michael Phelps**





# PHYSICAL EDUCATION

The term “Stalemate ” is related to

- A. Golf
- B. Chess
- C. Billiards
- D. Polo

शब्द “स्टेलेमेट” किससे संबंधित है?

- A. गोल्फ़
- B. शतरंज
- C. बिलियर्ड्स
- D. पोलो

**B. Chess**





# PHYSICAL EDUCATION

According to Sheldon, Athletic human physique falls under

- A. Endomorph
- B. Mesomorph
- C. Ectomorph
- D. None of the Above

शेल्डन के अनुसार, पुष्ट मानव शरीर के अंतर्गत आता है

- A. एंडोमोर्फ
- B. मेसोमोर्फ
- C. एक्टोमोर्फ
- D. इनमे से कोई भी नहीं

**B. Mesomorph**



# PHYSICAL EDUCATION

Expectancy theory of motivation was propounded by

- A. Mc Dougal
- B. Clark Hull
- C. Skinner
- D. Tolman

प्रेरणा का प्रत्याशा सिद्धांत किसके द्वारा प्रतिपादित किया गया था?

- A. मैक डगल
- B. क्लार्क हल
- C. स्किनर
- D. टॉलमैन

**D. Tolman**

# PHYSICAL EDUCATION



- Learning that takes place in the beginning is the best and lasting. This statement fall under
- A. Law of Exercise
  - B. Law of Intensity
  - C. Law of Primacy
  - D. Law of Recency
- शुरुआत में जो सीखना होता है वह सबसे अच्छा और स्थायी होता है। यह कथन किसके अंतर्गत आता है?
- A. व्यायाम का नियम
  - B. तीव्रता का नियम
  - C. प्रधानता का नियम
  - D. रीसेंसी का कानून

**C. Law of Primacy**





# PHYSICAL EDUCATION

❑ What is the chemical name of Vitamin D<sub>3</sub> ?

- A. Ergocalciferol
- B. Calciferol
- C. Cholecalciferol
- D. Tocopherol

❑ विटामिन डी<sub>3</sub> का रासायनिक नाम क्या है ?

- A. एर्गोकैल्सीफेरोल
- B. कैल्सीफेरोल
- C. कॉलेकैल्सिफेरोल
- D. टोकोफेरोल

**C. Cholecalciferol**





# PHYSICAL EDUCATION

Which of the following minerals is essential for better neuromuscular response?

- A. Phosphorus
- B. Sodium
- C. Iron
- D. Calcium

निम्नलिखित में से कौन सा खनिज बेहतर तंत्रिका पेशीय प्रतिक्रिया के लिए आवश्यक है?

- A. फास्फोरस
- B. सोडियम
- C. आयरन
- D. कैल्शियम

**B. Sodium**



# PHYSICAL EDUCATION

Rabies is caused by

- A. Variola Virus
- B. Varicella Virus
- C. Rhino Virus
- D. Rhabdo Virus

रेबीज किसके कारण होता है

- A. वेरियोला वायरस
- B. वैरीसेला वायरस
- C. राइनो वायरस
- D. रबडो वायरस

Sports & Physical Education

**D. Rhabdo Virus**







# PHYSICAL EDUCATION

A disease which is permanently in a particularly region or population is termed as

- A. Pandemic Diseases
- B. Epidemic Diseases
- C. Endemic Diseases
- D. None of the Above

एक रोग जो स्थायी रूप से किसी विशेष क्षेत्र या जनसंख्या में होता है, कहलाता है

- A. महामारी रोग
- B. महामारी रोग
- C. स्थानिक रोग
- D. इनमे से कोई भी नहीं

**C. Endemic Diseases**



# PHYSICAL EDUCATION

Vaccine for Tetanus is

- A. BCG
- B. MMR
- C. RV1
- D. DPT

टिटनेस का टीका है

- A. बीसीजी
- B. एमएमआर
- C. आरवी1
- D. डीपीटी

Sports & Physical Education

**D. DPT**





# PHYSICAL EDUCATION

What is average weight of human Brain?

- A. 1200 gram
- B. 1270 gram
- C. 1300 gram
- D. 1370 gram

मानव मस्तिष्क का औसत भार कितना होता है?

- A. 1200 ग्राम
- B. 1270 ग्राम
- C. 1300 ग्राम
- D. 1370 ग्राम

**D. 1370 Gram**





# PHYSICAL EDUCATION

Which of the following contains DNA and control Genetic information?

- A. Nucleus
- B. Protoplasm
- C. Mitochondria
- D. Golgi Apparatus

निम्नलिखित में से किसमें डीएनए होता है और आनुवंशिक जानकारी को नियंत्रित करता है?

- A. केंद्रक
- B. प्रोटोप्लाज्म
- C. माइटोकॉन्ड्रिया
- D. गॉल्जीकाय

**A. Nucleus**



# PHYSICAL EDUCATION

A tissue that connect bones to other bones is

- A. Cartilage
- B. Tendon
- C. Ligament
- D. Areolar

हड्डियों को अन्य हड्डियों से जोड़ने वाला ऊतक है

- A. उपास्थि
- B. टेण्डन
- C. लिगामेंट
- D. एरिओलर

**C. Ligament**



# PHYSICAL EDUCATION

Total number of bone contained in Appendicular Skeleton are:-

- A. 80
- B. 126
- C. 62
- D. 120

परिशिष्ट कंकाल में निहित अस्थियों की कुल संख्या है:-

- A. 80
- B. 126
- C. 62
- D. 120

**B. 126**



# PHYSICAL EDUCATION

Which muscle is known as Boxer Muscle ?

- A. Popliteus Muscle
- B. Pectoralis Major
- C. Adductor Muscle
- D. Serratus Anterior

बॉक्सर मसल के नाम से कौन सी पेशी जानी जाती है?

- A. पोपलीटस मांसपेशी
- B. पेक्टोरलिस मेजर
- C. योजक मांसपेशी
- D. सेराटस एंटेरियर

**D. Serratus Anterior**





Sequence of alternating contraction and relaxation of the heart in order to pump blood throughout the body is called

- A. Systole
- B. Diastole
- C. Cardiac Cycle
- D. Systematic Circulation

पूरे शरीर में रक्त पंप करने के लिए हृदय के प्रत्यावर्ती संकुचन और विश्राम के क्रम को कहा जाता है

- A. सिस्टोल
- B. डायस्टोल
- C. हृदय चक्र
- D. व्यवस्थित परिसंचरण

**C. Cardiac Cycle**





# PHYSICAL EDUCATION

## Athletic Heart have

- A. Lower Heart Rate
- B. Higher Heart Rate
- C. Lower Volume of Oxygen
- D. None of the above

## एथलेटिक हार्ट है

- A. कम हृदय गति
- B. उच्च हृदय गति
- C. ऑक्सीजन की कम मात्रा
- D. इनमे से कोई भी नहीं

Sports & Physical Education

**A. Lower Heart Rate**





# PHYSICAL EDUCATION

Fibrinogen is made in

- A. Kidney
- B. Pancreas
- C. Liver
- D. Bone Marrow

फाइब्रिनोजेन कहाँ बनता है

- A. गुर्दा
- B. अग्राशय
- C. यकृत
- D. अस्थि मज्जा

C. Liver





# PHYSICAL EDUCATION

What is the amount of air that can be forcefully exhaled following maximum inspiration?

- A. 3500 ml
- B. 4700 ml
- C. 6000 ml
- D. 6500 ml

अधिकतम अंतःश्वसन के बाद कितनी मात्रा में वायु को बलपूर्वक बाहर निकाला जा सकता है?

- A. 3500 मिली
- B. 4700 मिली
- C. 6000 मिली
- D. 6500 मिली

**B. 4700 ml**





# PHYSICAL EDUCATION

An area of thick hard skin on hand or foot is called

- A. Abrasion
- B. Incision
- C. Blisters
- D. Calluses

हाथ या पैर की मोटी सख्त त्वचा के क्षेत्र को कहा जाता है

- A. घर्षण
- B. चीरा
- C. फफोले
- D. कॉलस

**D. Calluses**



# PHYSICAL EDUCATION

Ability to perform a physical task in a scientific way is called

- A. Skill
- B. Technique
- C. Style
- D. Tactic

किसी शारीरिक कार्य को वैज्ञानिक तरीके से करने की क्षमता कहलाती है

- A. कौशल
- B. तकनीक
- C. शैली
- D. रणनीति

**B. Technique**





# PHYSICAL EDUCATION

Interval Training method was given by

- A. Woldemar Gercshler
- B. Hettinger and Muller
- C. Dr. Lorme
- D. J.J. Perrine

अंतराल प्रशिक्षण पद्धति किसके द्वारा दी गई थी

- A. वोल्डेमर गेश्लर
- B. हेटिंगर और मुलर
- C. डॉ. लोर्मे
- D. जे.जे. पेरिन

**A. Woldemar Gerschler**





# PHYSICAL EDUCATION

Dyer Skill Test is associated with

- A. Tennis
- B. Badminton
- C. Hockey
- D. Volleyball

डायर स्किल टेस्ट का संबंध से है

- A. टेनिस
- B. बैडमिंटन
- C. हॉकी
- D. वॉलीबॉल

**A. Tennis**





# PHYSICAL EDUCATION

❑ Learning by Doing is what type of teaching method ?

- A. Lecture Method
- B. Project Method
- C. Discussion Method
- D. Demonstration Method

❑ "लर्निंग बाय डूइंग" किस प्रकार की शिक्षण पद्धति है?

- A. व्याख्यान विधि
- B. परियोजना विधि
- C. चर्चा विधि
- D. प्रदर्शन विधि

**B. Project Method**





# PHYSICAL EDUCATION

How many hurdles and water jumps are there in 3000 meter steeple chase run?

- A. 28, 7
- B. 26, 7
- C. 25,6
- D. 28, 6

3000 मीटर स्टीपल चेज़ रन में कितनी बाधाएँ और पानी की छलांगें होती हैं?

- A. 28, 7
- B. 26, 7
- C. 25,6
- D. 28, 6

**A. 28,7**



# PHYSICAL EDUCATION

What should be the diameter of Hammer Throw for women?

- A. 80 – 95 mm
- B. 95 – 110 mm
- C. 110 – 130 mm
- D. 130 – 145 mm

महिलाओं के लिए हैमर थ्रो का व्यास कितना होना चाहिए?

- A. 80 - 95 मिमी
- B. 95 - 110 मिमी
- C. 110 - 130 मिमी
- D. 130 - 145 मिमी

**B. 95 – 110 mm**



# PHYSICAL EDUCATION

❑ Who is winner of first Dhronacharya Award in Football ?

- A. Syed Naeemuddin
- B. Desh Prem Azad
- C. Gudial Singh Bhangu
- D. S.M. Arif

❑ फुटबॉल में प्रथम द्रोणाचार्य पुरस्कार के विजेता कौन हैं?

- A. सैयद नईमुद्दीन
- B. देश प्रेम आज़ाद
- C. गुरदयाल सिंह भंगू
- D. एस.एम. आरिफ

**A. Syed Naeemuddin**



# PHYSICAL EDUCATION

Weight of table tennis ball is

- A. 2.2 g
- B. 2.4 g
- C. 2.7 g
- D. 2.9 g

टेबल टेनिस बॉल का वजन कितना होता है

- A. 2.2 ग्राम
- B. 2.4 ग्राम
- C. 2.7 ग्राम
- D. 2.9 ग्राम

**C. 2.7 g**



# PHYSICAL EDUCATION

What should be pole to pole distance in Volleyball game?

- A. 8 m
- B. 9 m
- C. 10 m
- D. 11 m

वॉलीबॉल खेल में पोल से पोल की दूरी कितनी होनी चाहिए?

- A. 8 मी
- B. 9 मी
- C. 10 मी
- D. 11 मी

**D. 11 m**



# PHYSICAL EDUCATION

Where is the headquarter of the Judo Fedration of India?

- A. Haryana
- B. New Delhi
- C. Guwahati
- D. Bangalore

जूडो फेडरेशन ऑफ इंडिया का मुख्यालय कहाँ है?

- A. हरयाणा
- B. नई दिल्ली
- C. गुवाहाटी
- D. बैंगलोर

**B. New Delhi**





# PHYSICAL EDUCATION

What is the width of goal in Water Polo ?

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

वाटर पोलो में गोल की चौड़ाई कितनी होती है?

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

**B. 3 m**



# PHYSICAL EDUCATION

What is ideal water temperature in swimming ?

- A. 21 – 23<sup>0</sup> C
- B. 23 – 25<sup>0</sup> C
- C. 25 – 28<sup>0</sup> C
- D. 28 – 30<sup>0</sup> C

तैराकी में आदर्श पानी का तापमान क्या है?

- 21 - 23<sup>0</sup> C
- 23 - 25<sup>0</sup> C
- 25 - 28<sup>0</sup> C
- 28 - 30<sup>0</sup> C

C. 25 – 28<sup>0</sup> C







# PHYSICAL EDUCATION

Who won Singapore Open 2022 trophy ?

- A. Wang Zhi Yi
- B. P.V. Sindhu
- C. Nozomi Okuhara
- D. Carolina Marin

सिंगापुर ओपन 2022 ट्रॉफी किसने जीती?

- A. वांग ज़ी यी
- B. पी.वी. सिंधु
- C. नोज़ोमी ओकुहारा
- D. कैरोलिना मारिन

**B. PV. Sindhu**



# PHYSICAL EDUCATION



Recently who became the first Indian male long jumper to qualify for world Athletics' Championship Final?

- A. Murali Sreeshankar
- B. Nayana James
- C. Reeth Abraham
- D. Mercy Kuttan

हाल ही में विश्व एथलेटिक्स चैंपियनशिप फाइनल के लिए क्वालीफाई करने वाले पहले भारतीय पुरुष लॉन्ग जम्पर कौन बने हैं?

- A. मुरली श्रीशंकर
- B. नयना जेम्स
- C. रीथ अब्राहम
- D. मर्सी कुट्टन

**A. Murali Sreeshankar**





# PHYSICAL EDUCATION

Which country will host FIFA U-17 Women's World Cup 2022 ?

- A. India
- B. Brazil
- C. USA
- D. Morocco

फीफा अंडर -17 महिला विश्व कप 2022 की मेजबानी कौन सा देश करेगा?

- A. भारत
- B. ब्राज़िल
- C. अमेरीका
- D. मोरक्को

**A. India**





# Thank You for Watching



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education

Sports & Physical Education

