

### **Welcome to Our Channel**

### **Sports & Physical Education**





**Sports and Physical Education** 



thakuranjna99



**Sports and Physical Education** 









- The ring of muscle that allows material to enter the stomach is known as :
- A. Longitudinal Muscle Layer
- B. Cardiac Sphincter

- □ पेशी का वलय जो पदार्थ को पेट में प्रवेश करने देता है, कहलाता है
   :
  - A. अनुदेर्ध्य मांसपेशी परत B. कार्डिक स्फिक्टर

  - C. वृत्ताकार स्नायु परत



**B.** Cardiac Sphincter





- Condition of stretch or tear of ligament called
- A. Sprain
- B. Strain

- □ लिगामेंट के खिंचाव या फटने की स्थिति को कहा जाता है

  मोच
  तुनाव

  - C. फ्रैक्चर
  - D. तीव्र चोट

**B.** Sprain



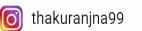




- A condition where the end of the bone is forced out its normal position in a joint is called
- A. Dislocation
- B. Green Stick Fracture
- C. Stress Fracture
- D. Fracture
- Physical Education □ एक ऐसी स्थिति जहां हड्डी के सिरे को जोड़ में अपनी सामान्य स्थिति से बाहर कर दिया जाता है, उसे कहा जाता है
- A. अव्यवस्था
- B. ग्रीन स्टिक फ्रैक्चर
- C. स्ट्रैस फ्रेक्चर











- 5 10 minutes of slow walking, low level exercise, combined with stretching is:
- A. Cool Down

- A. Cool Down
  B. Static Flexibility
  C. Warm Up
  D. Dynamic Flexibility

  □ 5 10 मिनट धीमी गति से चलना, निम्न स्तर का व्यायाम, स्ट्रेचिंग के साथ संयुक्त है:
- A. कूल डाउन
- स्टेटिक फ्लेक्सिबिलिटी
- C. वार्म अप
- D. गतिशील लचीलापन

A. Cool Down









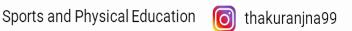
- Name the game whose field is marked from east to west
- A. Kho Kho
- B. Volleyball

- C. Kabaddi
  D. Handball

  उस खेल का नाम बताइए जिसका मैदान पूर्व से पश्चिम की ओर अंकित है
- A. खो खो
- в. वॉलीबॉल

A. Kho Kho







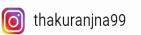


- What kind of workout leads to increased muscle mass and strength?
- A. Speed Training
- B. Endurance Training
- C. Speed Endurance Training
- D. Strength Training
- . Speed Endurance Training
  . Strength Training

  किस तरह की कसरत से मांसपेशियों और ताकत में वृद्धि होती है?
- A. गति प्रशिक्षण
- B. सहनशक्ति प्रशिक्षण
- C. स्पीड एंड्योरेंस ट्रेनिंग
- D. शक्ति प्रशिक्षण

**D. Strength Training** 









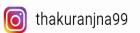
- The exchange of gases between the blood and the tissue is known as
- A. Pulmonary Ventilation
- B. Inspiration

- C. External Respiration
  D. Internal Respiration

  पक्त और ऊतक के बीच गैसों के आदान-प्रदान को के रूप में जाना जाता है
- A. पत्मोनरी वेंटिलेशन
- B. इन्सिपिरेशन
- C. बाह्य श्वसन
- D. आंतरिक श्वसन

**D. Internal Respiration** 









### The age limit of Youth Olympic Game is:

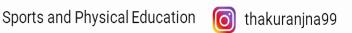
- A. 15 to 19 years
- B. 14 to 18 years

### **□ युवा ओलंपिक खेल की आयु सीमा है**: . 15 से 19 वर्ष

- B. 14 से 18 वर्ष
- C. 15 से 18 वर्ष
- D. 14 से 19 वर्ष

B. 15 to 18 Years





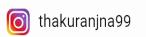




- The blood cells production process is called
- A. Hematoma
- B. Hemophilia

- □ रक्त कोशिकाओं की उत्पादन प्रक्रिया कहलाती है
  रक्तगुल्म हीमोक्ति









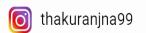
- Clean and Jerk technique is related to
- A. Boxing
- B. Wrestling

- □ क्लीन एंड जर्क तकनीक का संबंध से हैं

  मुक्केबाज़ी
  - A. मुक्केबाज़ी
  - B. कुश्ती
  - C. भारोत्तोलन
  - D. जिमनास्टिक

C. Weight Lifting









A. 14 x 14

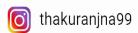
### Competition area of Judo is

- A. 14 x 14 m
- B. 20 x 20 m

- B. 20 x 20 मी
- C. 16 x 16 मी
- D. 18 x 18 मी











**Indian Red Cross Society was established in:** 

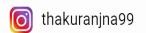
- A. 1924
- B. 1920

□ इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी की स्थापना हुई थी:

1924
1920

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

B. 1920







### ☐ Rechak is related to

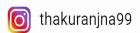
- A. Pranayama
- B. Yam
- C. Niyama
- D. Asana

### □ रेचक संबंधित है

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



A. Pranayama







□ All India council of sports was formed in

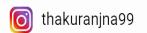
- A. 1954
- B. 1952

□ अखिल भारतीय खेल परिषद का गठन ......में किया गया था
1954
1952

- C. 1950
- D. 1951

A. 1954









### Lordosis is also called:

- A. Back Curve
- B. Hollow Back

## □ लॉर्डोसिस को इस प्रकार भी कहा जाता है: बैक कर्व

- B. होलो बैक C. राउंड बैक
- D. लेटरल बैक

**B. Hollow Back** 









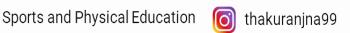
- What is the duration of one macro cycle of sports training?
- A. 6 months
- B. 8 months

- □ खेल प्रशिक्षण के एक मैक्रो-चक्र की अवधि क्या है?

  6 महीने
  8 महीने

  - B. 8 महीने
  - C. 10 महीने
  - D. 12 महीने

D. 12 Months







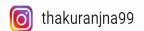
- Ball and socket types of joint is
- A. Uni axial Joint
- B. Bio axial Joint

### □ **बॉल और सॉकेट प्रकार के जोड़ हैं** ड

- B. द्विअक्षीय जोड
- C. फिक्स्ड जॉइंट
- D. त्रि अक्षीय जोड़

D. Tri Axial Joint









The distance between last hurdle and finishing line in 400 meters hurdles race is:

- A. 45 m

B. 35 m
C. 40 m
D. 30 m
□ 400 मीटर बाधा दौड़ में अंतिम बाधा और फिनिशिंग लाइन के बीच की दूरी है:

- A. 45 मी
- B. 35 मी
- C. 40 मी
- D. 30 मी

C. 40 m







### **Durand Cup Tournament was started in**

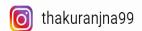
- A. 1904
- B. 1888

### □ डूरंड कप टूर्नामेंट कब शुरू हुआ था? . 1904

- B. 1888
- C. 1900
- D. 1890

B. 1888









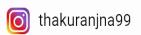
### Number of bones in axial skeleton is

- A. 40
- B. 60
- C. 80
- D. 120

### Physical Education 🗆 अक्षीय कंकाल में हिडडियों की संख्या होती है

- A. 40
- B. 60
- C. 80
- D. 120









### ☐ Bile is secreted by :

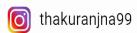
- A. Liver
- B. Pancreas
- C. Pituitary Gland
- D. Kidney

### □ पित्त स्रावित होता है:

- A. यकृत
- B. अग्र्याशय
- C. पीयूष ग्रंथि
- D. गुर्दा



A. Liver







- John Dewey propounded the philosophy of :
- A. Naturalism
- B. Pragmatism

## □ जॉन डेवी ने किसका दर्शन प्रतिपादित किया? प्रकृतिवाद

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

**B.** Pragmatism









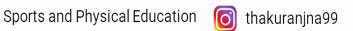
- **Bass Stick Test is used for measuring**
- A. Endurance
- B. Balance

- □ **बास स्टिक टेस्ट का उपयोग ..... मापने के लिए किया जाता है**सहनशीलता
  संतुलन

  - C. चपलता
  - D. समन्वय

**B.** Balance









- The term double fault is associated with
- A. Cricket
- B. Badminton

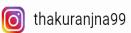
- □ डबल फॉल्ट शब्द किसके साथ जुड़ा हुआ है

  क्रिकेट
  कैटिं

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

C. Tennis









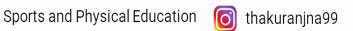
- FINA is the International Association of:
- A. Football
- B. Polo

### □ FINA इंटरनेशनल एसोसिएशन है:5 & Physical Education . फुटबॉल

- A. फुटबॉल
- в. पोलो
- C. तैराकी
- D. शतरंज

C. Swimming









Hyper extension occurs when the angle of extension is beyond:

- A.  $60^{\circ}$
- B. 90<sup>0</sup>
- C. 160°
- D. 180<sup>0</sup>

. 160º . 180º हाइपर एक्सटेंशन तब होता है जब एक्सटेंशन का कोण इससे परे होता है:

- A.  $60^{\circ}$
- B. 90<sup>0</sup>
- $C. 160^{\circ}$
- D. 180<sup>0</sup>

D.  $180^{\circ}$ 

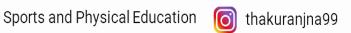






- The movement called planter flexion occurs only in
- A. Hip
- B. Knee
- C. Wrist
- D. Ankle
- Physical Education □ प्लांटार फ्लेक्सन नामक गति केवल में होती है
- A. हिप
- B. घुटना<sub>,</sub>
- D. टखना

D. Ankle







What number of Hurdles jump in steeple chase?

- A. 24
- B. 28

□ स्टीपलचेज़ में कितने बाधा दौड़ कूदते हैं?

- B. 28
- C. 30
- D. 26









- The first South Asian Federation Games were held in
- A. Dhaka
- B. Colombo

- □ प्रथम दक्षिण एशियाई संघ खेल कहाँ आयोजित किए गए थे?

  ढाका
  कोलंबो

  - C. नई दिल्ली











International Olympic Committee was formed in

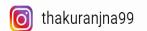
- A. 1895
- B. 1896

# □ अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति का गठन किया गया था 1895 1896

- C. 1898
- D. 1894

D. 1894









### ☐ Human saliva contains

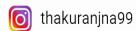
- A. Renin
- B. Adrenalin
- C. HCL
- D. Ptyalin

### □ मानव लार में होता है

- A. रेनिन
- B. एड्रेनालिन
- C. एचसीएल
- D. ट्यालिन



D. Ptyalin





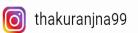


- The end product formed in blood clotting is
- A. Fibrin
- B. Fibrinogen

- □ रक्त के थक्के में बनने वाला अंतिम उत्पाद है

  फाइब्रिन

A. Fibrin







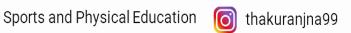
- The game of hockey starts with
- A. Push Back
- B. Forward pass

### □ हॉकी का खेल शुरू होता है Sports & Physical Education Sports & Physical Education Sports & Physical Education

- A. पुश बैक B. फॉरवर्ड पास

A. Push Back









### Davis Cup is associated with

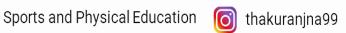
- A. Hockey
- B. Lawn Tennis
- C. Volleyball
- D. Baseball

### Sports & Physical Education □ डेविस कप का संबंध से है

- A. हॉकी
- в. लान टेनिस
- C. वालीबाल
- D. बेसबॉल











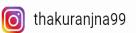
- Archery is the national game of which country?
- A. Afghanistan
- B. Bhutan

- □ तीरंदाजी किस देश का राष्ट्रीय खेल है?

  अफ़ग़ानिस्तान

  - B. भूटान
  - C. जापान
  - D. भारत

**B.** Bhutan







- What is the standard measurement of running track?
- A. 400 m
- B. 800 m

## □ रिनंग ट्रैक का मानक माप क्या है? \$ 8 Physical Education . 400 मी

- B. 800 मी
- C. 200 मी
- D. इनमें से कोई भी नहीं

A. 400 m









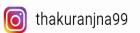
- ☐ Lona is related to which game?
- A. Kho Kho
- B. Kabaddi

### □ लोना का संबंध किस खेल से है ? 15 8 Physical Education . खो - खो

- B. कबड्डी
- C. लान टेनिस
- D. बैडमिंटन

B. Kabaddi









C. 650 g

### ☐ Weight of Basketball is :

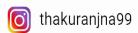
- A. 500 g
- B. 525 g
- C. 650 g
- D. 680 g

### □ बास्केटबॉल का वजन है:

- A. 500 ग्राम
- B. 525 ग्राम
- C. 650 ग्राम
- D. 680 ग्राम











### **Neck Joint is an example of**

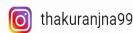
- A. Hinge Joint
- B. Gliding Joint

## □ गर्दन का जोड़ इसका उदाहरण है। डिंग जॉडंट

- A. हिंग जॉइंट
- B. ग्लाइडिंग जॉइंट
- C. पिवट जॉइंट
- D. बॉल और सॉकेट जॉइंट

C. Pivot Joint









### An ectomorph individual has a

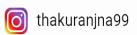
- A. Thin and slender Frame
- B. Bulky and Stocky Body

## □ एक एक्टोमोर्फ व्यक्ति के पास है राड है पत्ला और पानना ने

- B. भारी और भंडारित शरीर
- C. पेशी और पुष्ट फ्रेम D. शरीर की सुंदर छवि

A. Thin and slender Frame



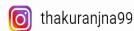






- With which game Bully is associated
- A. Cricket
- B. Football
- C. Golf
- D. Hockey
- Riports & Physical Education □ बुली किस खेल से संबंधित है
- क्रिकेट
- C. गोल्फ़

D. Hockey







The winter Olympics were introduced in

- A. 1942
- B. 1956

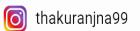
□ शीतकालीन ओलंपिक की शुरुआत ..... में हुई थी

1942
1956

- B. 1956
- C. 1952
- D. 1924

D. 1924









### Round Robin is related to

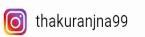
- A. Knock out Tournament
- B. Ladder Tournament
- Sports & Physical Education C. Combination Tournament
- D. League Tournament

### राउंड रॉबिन संबंधित है

- A. नॉक आउट टूर्नामेंट B. लैडर टूर्नामेंट C. कॉम्बिनेशन टूर्नामेंट

- D. लीग टूर्नामेंट





**D. League Tournament** 





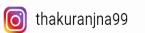
- Who became first Indian to win a Diamond League event?
- A. Neeraj Chopra
- B. Anju Bobby George

- C. Praveen Kumar
  D. Deepa Malik

  ा डायमंड लीग प्रतियोगिता जीतने वाले पहले भारतीय कौन बने?
- A. नीरज चोपड़ा B. अंजू बॉबी जॉर्ज C. प्रवीण कुमार

A. Neeraj Chopra









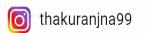
- Who won Asia Cup 2022?
- A. India
- B. Pakistan

## □ एशिया कप 2022 किसने जीता? राड है। Physical Education

- B. पाकिस्तान
- C. श्री लंका
- D. अफगानिस्तान

C. Sri Lanka









- What is the prize money for the winner of US Tennis Open 2022 for Single?
- A. 3.2 Million Dollars
- B. 2.6 Million Dollars

- C. 1.8 Million Dollars

  D. 3.4 Million Dollars

  □ सिंगल के लिए यूएस टेनिस ओपन 2022 के विजेता के लिए पुरस्कार राशि क्या है?
- A. 3.2 मिलियन डॉलर
- B. 2.6 मिलियन डॉलर
- C. 1.8 मिलियन डॉलर
- D. 3.4 मिलियन डॉलर

**B. 2.6 Million Dollars** 





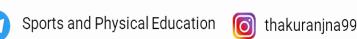




- Who became the first Indian to win a Formula 2 race?
- A. Jehan Daruvala
- B. Narain Karthikeyan

# □ **फॉर्मूला 2 रेस जीतने वाले पहले भारतीय कौन बने?**जहान दारुवाला नारायण ऋग

- B. नारायण कार्तिकेयन
- C. करुण चन्दोक
- D. इनमें से कोई भी नहीं









- Who won FIBA U 18 Women's Asian Championship, 2022?
- A. China
- B. Australia

- C. Japan
  D. Chinese Taipei

  □ FIBA U-18 महिला एशियाई चैम्पियनशिप, 2022 किसने जीती?
- C. जापान
- D. चीनी ताइपे

B. Australia









### □ Duleep Trophy is related to :

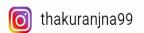
- A. Football
- B. Tennis
- C. Hockey
- D. Cricket

### □ दलीप ट्रॉफी संबंधित है:

- A. फुटबॉल
- B. टेनिस
- C. हॉकी
- D. क्रिकेट



D. Cricket







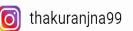
- Which country is hosting ICC T20 world cup?
- A. India
- B. England

- □ ICC T20 विश्व कप की मेजबानी कौन सा देश कर रहा है?

  भारत
  इंगुलैंड

C. Australia







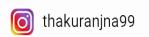


- Who won Italian Grand Prix 2022?
- A. Verstappen
- B. Leclerc

- □ **इटेलियन ग्रांड प्रिक्स 2022 कि सने जीता?**. वेरस्टैपेन

  - B. लेक्लर
  - C. रसल
  - D. हैमिल्टन





A. Verstappen





### Thank You for Watching



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



thakuranjna99



**Sports and Physical Education** 



