



Welcome to Our Channel

Sports & Physical Education



Sports & Physical
Education



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education





PHYSICAL EDUCATION

❑ The ring of muscle that allows material to enter the stomach is known as :

- A. Longitudinal Muscle Layer
- B. Cardiac Sphincter
- C. Circular Muscle Layer
- D. Serosa

❑ पेशी का वलय जो पदार्थ को पेट में प्रवेश करने देता है, कहलाता है :

- A. अनुदैर्घ्य मांसपेशी परत
- B. कार्डिक स्फिंक्टर
- C. वृत्ताकार स्नायु परत
- D. सेरोसा

B. Cardiac Sphincter



PHYSICAL EDUCATION



Condition of stretch or tear of ligament called

- A. Sprain
- B. Strain
- C. Fracture
- D. Acute Injury

लिगामेंट के खिंचाव या फटने की स्थिति को कहा जाता है

- A. मोच
- B. तनाव
- 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

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. स्ट्रेस फ्रैक्चर
- D. फ्रैक्चर

A. Dislocation

PHYSICAL EDUCATION



5 – 10 minutes of slow walking, low level exercise, combined with stretching is :

- 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
- B. स्टैटिक फ्लेक्सिबिलिटी
- C. वार्म अप
- D. गतिशील लचीलापन

A. Cool Down

PHYSICAL EDUCATION



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
- B. वॉलीबॉल
- C. कबड्डी
- D. हैंडबॉल

A. Kho Kho

PHYSICAL EDUCATION



What kind of workout leads to increased muscle mass and strength?

- A. Speed Training
- B. Endurance Training
- C. Speed Endurance Training
- D. 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

PHYSICAL EDUCATION



The exchange of gases between the blood and the tissue is known as

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

रक्त और ऊतक के बीच गैसों के आदान-प्रदान को के रूप में जाना जाता है

- A. पल्मोनरी वेंटिलेशन
- B. इन्सिपिरेशन
- C. बाह्य श्वसन
- D. आंतरिक श्वसन

D. Internal Respiration

PHYSICAL EDUCATION



The age limit of Youth Olympic Game is :

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

युवा ओलंपिक खेल की आयु सीमा है:

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

B. 15 to 18 Years



PHYSICAL EDUCATION



The blood cells production process is called

- A. Hematoma
- B. Hemophilia
- C. Haemopoiesis
- D. Myoglobin

रक्त कोशिकाओं की उत्पादन प्रक्रिया कहलाती है

- A. रक्तगुल्म
- B. हीमोफीलिया
- C. हीमोपोइजिस
- D. मायोग्लोबिन

PHYSICAL EDUCATION



Clean and Jerk technique is related to

- A. Boxing
- B. Wrestling
- C. Weight Lifting
- D. Gymnastic

क्लीन एंड जर्क तकनीक का संबंध से है

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

C. Weight Lifting



PHYSICAL EDUCATION



Competition area of Judo is

- A. 14 x 14 m
- B. 20 x 20 m
- C. 16 x 16 m
- D. 18 x 18 m

जूडो का प्रतियोगिता क्षेत्र है

- A. 14 x 14 मी
- B. 20 x 20 मी
- C. 16 x 16 मी
- D. 18 x 18 मी

Sports & Physical Education

A. 14 x 14

PHYSICAL EDUCATION



Indian Red Cross Society was established in:

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

इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी की स्थापना हुई थी:

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

B. 1920



PHYSICAL EDUCATION



Rechak is related to

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

रेचक संबंधित है

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

Sports & Physical Education

A. Pranayama



PHYSICAL EDUCATION



All India council of sports was formed in

- A. 1954
- B. 1952
- C. 1950
- D. 1951

अखिल भारतीय खेल परिषद का गठनमें किया गया था

- A. 1954
- B. 1952
- C. 1950
- D. 1951

A. 1954



PHYSICAL EDUCATION



Lordosis is also called :

- A. Back Curve
- B. Hollow Back
- C. Round Back
- D. Lateral Back

लॉर्डोसिस को इस प्रकार भी कहा जाता है:

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

B. Hollow Back



PHYSICAL EDUCATION



What is the duration of one macro – cycle of sports training ?

- A. 6 months
- B. 8 months
- C. 10 months
- D. 12 months

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

- A. 6 महीने
- B. 8 महीने
- C. 10 महीने
- D. 12 महीने

D. 12 Months

PHYSICAL EDUCATION



Ball and socket types of joint is

- A. Uni axial Joint
- B. Bio axial Joint
- C. Fixed Joint
- D. Tri axial Joint

बॉल और सॉकेट प्रकार के जोड़ हैं

- A. एकअक्षीय जोड़
- B. द्विअक्षीय जोड़
- C. फिक्स्ड जॉइंट
- D. त्रि अक्षीय जोड़

D. Tri Axial Joint

PHYSICAL EDUCATION



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

PHYSICAL EDUCATION



Durand Cup Tournament was started in

- A. 1904
- B. 1888
- C. 1900
- D. 1890

डूरंड कप टूर्नामेंट कब शुरू हुआ था?

- A. 1904
- B. 1888
- C. 1900
- D. 1890

B. 1888



PHYSICAL EDUCATION



Number of bones in axial skeleton is

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

अक्षीय कंकाल में हड्डियों की संख्या होती है

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

C. 80

PHYSICAL EDUCATION



Bile is secreted by :

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

पित्त स्रावित होता है :

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

Sports & Physical Education

A. Liver



PHYSICAL EDUCATION



John Dewey propounded the philosophy of :

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

जॉन डेवी ने किसका दर्शन प्रतिपादित किया?

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

B. Pragmatism

PHYSICAL EDUCATION



Bass Stick Test is used for measuring

- A. Endurance
- B. Balance
- C. Agility
- D. Coordination

बास स्टिक टेस्ट का उपयोग मापने के लिए किया जाता है

- A. सहनशीलता
- B. संतुलन
- C. चपलता
- D. समन्वय

B. Balance

PHYSICAL EDUCATION



The term double fault is associated with

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

डबल फॉल्ट शब्द किसके साथ जुड़ा हुआ है

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

C. Tennis

PHYSICAL EDUCATION



FINA is the International Association of :

- A. Football
- B. Polo
- C. Swimming
- D. Chess

FINA इंटरनेशनल एसोसिएशन है:

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

C. Swimming



PHYSICAL EDUCATION



Hyper extension occurs when the angle of extension is beyond:

- A. 60°
- B. 90°
- C. 160°
- D. 180°

हाइपर एक्सटेंशन तब होता है जब एक्सटेंशन का कोण इससे परे होता है:

- A. 60°
- B. 90°
- C. 160°
- D. 180°

D. 180°

PHYSICAL EDUCATION



The movement called planter flexion occurs only in

- A. Hip
- B. Knee
- C. Wrist
- D. Ankle

प्लांटार फ्लेक्सन नामक गति केवल में होती है

- A. हिप
- B. घुटना
- C. कलाई
- D. टखना

D. Ankle

PHYSICAL EDUCATION



What number of Hurdles jump in steeple chase ?

- A. 24
- B. 28
- C. 30
- D. 26

स्टीपलचेज़ में कितने बाधा दौड़ कूदते हैं?

- A. 24
- B. 28
- C. 30
- D. 26

B. 28

PHYSICAL EDUCATION



The first South Asian Federation Games were held in

- A. Dhaka
- B. Colombo
- C. New Delhi
- D. Kathmandu

प्रथम दक्षिण एशियाई संघ खेल कहाँ आयोजित किए गए थे?

- A. ढाका
- B. कोलंबो
- C. नई दिल्ली
- D. काठमांडू

D. Kathmandu

PHYSICAL EDUCATION



International Olympic Committee was formed in

- A. 1895
- B. 1896
- C. 1898
- D. 1894

अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति का गठन किया गया था

- A. 1895
- B. 1896
- C. 1898
- D. 1894

D. 1894

PHYSICAL EDUCATION



Human saliva contains

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

मानव लार में होता है

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

Sports & Physical Education

D. Ptyalin



PHYSICAL EDUCATION



The end product formed in blood clotting is

- A. Fibrin
- B. Fibrinogen
- C. Pathrombin
- D. Calcium

रक्त के थक्के में बनने वाला अंतिम उत्पाद है

- A. फाइब्रिन
- B. फाइब्रिनोजेन
- C. पैथ्रोम्बिन
- D. कैल्शियम

A. Fibrin

PHYSICAL EDUCATION



The game of hockey starts with

- A. Push Back
- B. Forward pass
- C. Scoop
- D. Bully

हॉकी का खेल शुरू होता है

- A. पुश बैक
- B. फॉरवर्ड पास
- C. स्कूप
- D. बुली

Sports & Physical Education

A. Push Back

PHYSICAL EDUCATION



Davis Cup is associated with

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

डेविस कप का संबंध से है

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

Sports & Physical Education

B. Lawn Tennis

PHYSICAL EDUCATION



Archery is the national game of which country?

- A. Afghanistan
- B. Bhutan
- C. Japan
- D. India

तीरंदाजी किस देश का राष्ट्रीय खेल है?

- A. अफ़ग़ानिस्तान
- B. भूटान
- C. जापान
- D. भारत

B. Bhutan

PHYSICAL EDUCATION



What is the standard measurement of running track ?

- A. 400 m
- B. 800 m
- C. 200 m
- D. None of the above

रनिंग ट्रैक का मानक माप क्या है?

- A. 400 मी
- B. 800 मी
- C. 200 मी
- D. इनमे से कोई भी नहीं

A. 400 m



PHYSICAL EDUCATION



Lona is related to which game ?

- A. Kho – Kho
- B. Kabaddi
- C. Lawn Tennis
- D. Badminton

लोना का संबंध किस खेल से है ?

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

B. Kabaddi

PHYSICAL EDUCATION



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

Sports & Physical Education

C. 650 g



PHYSICAL EDUCATION



Neck Joint is an example of

- A. Hinge Joint
- B. Gliding Joint
- C. Pivot Joint
- D. Ball and socket Joint

गर्दन का जोड़ इसका उदाहरण है

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

C. Pivot Joint

PHYSICAL EDUCATION



An ectomorph individual has a

- A. Thin and slender Frame
- B. Bulky and Stocky Body
- C. Muscular and Athletic Frame
- D. Body's Beautiful Image

एक एक्टोमोर्फ व्यक्ति के पास है

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

A. Thin and slender Frame

PHYSICAL EDUCATION



With which game Bully is associated

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

बुली किस खेल से संबंधित है

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

Sports & Physical Education

D. Hockey

PHYSICAL EDUCATION



The winter Olympics were introduced in

- A. 1942
- B. 1956
- C. 1952
- D. 1924

शीतकालीन ओलंपिक की शुरुआत में हुई थी

- A. 1942
- B. 1956
- C. 1952
- D. 1924

D. 1924

PHYSICAL EDUCATION



Round Robin is related to

- A. Knock – out Tournament
- B. Ladder Tournament
- C. Combination Tournament
- D. League Tournament

राउंड रॉबिन संबंधित है

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

Sports & Physical Education

D. League Tournament



PHYSICAL EDUCATION



❑ 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
- D. दीपा मलिक

A. Neeraj Chopra



PHYSICAL EDUCATION



Who won Asia Cup 2022?

- A. India
- B. Pakistan
- C. Sri Lanka
- D. Afghanistan

एशिया कप 2022 किसने जीता?

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

C. Sri Lanka



PHYSICAL EDUCATION



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

PHYSICAL EDUCATION



Who became the first Indian to win a Formula 2 race ?

- A. Jehan Daruvala
- B. Narain Karthikeyan
- C. Karun Chandok
- D. None of the above

फॉर्मूला 2 रेस जीतने वाले पहले भारतीय कौन बने?

- A. जहान दारुवाला
- B. नारायण कार्तिकेयन
- C. करुण चन्दोक
- D. इनमे से कोई भी नहीं

A. Jehan Daruvala



PHYSICAL EDUCATION



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?

- A. चीन
- B. ऑस्ट्रेलिया
- C. जापान
- D. चीनी ताइपे

B. Australia

PHYSICAL EDUCATION



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

Sports & Physical Education

D. Cricket

PHYSICAL EDUCATION



Which country is hosting ICC T20 world cup ?

- A. India
- B. England
- C. Australia
- D. New Zealand

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

- A. भारत
- B. इंग्लैंड
- C. ऑस्ट्रेलिया
- D. न्यूजीलैंड

C. Australia

PHYSICAL EDUCATION



Who won Italian Grand Prix 2022?

- A. Verstappen
- B. Leclerc
- C. Russell
- D. Hamilton

इटेलियन ग्रांड प्रिक्स 2022 किसने जीता?

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

A. Verstappen



Thank You for Watching



Sports and Physical Education



thakuranjna99



Sports and Physical Education

Sports & Physical Education

