PROVISIONAL ANSWER KEY

Question Paper Code:	43/2026/OL
Category Code:	205/2025
Exam:	Physical Education Teacher (UPS)
Date of Test	07-03-2026
Department	Education

Question1:-മന്ത്രിമാരുടെ എണ്ണം പാർലമെൻറിലെ അല്ലെങ്കിൽ സംസ്ഥാന നിയമസഭയിലെ അംഗങ്ങളുടെ മൊത്തം എണ്ണത്തിൻറെ 15 ശതമാനത്തിൽ കവിയരുതെന്ന് വ്യവസ്ഥ ചെയ്യുകൊണ്ടുള്ള ഭരണഘടന ഭേദഗതി ഏത്?

A:-61st

B:-52nd

C:-44th

D:-91st

Correct Answer:- Option-D

Question2:-സംസ്ഥാനങ്ങളിലെ ജനാധിപത്യപരമായി തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട സർക്കാരുകളെ പിരിച്ചു വിടാൻ രാഷ്ട്രപതിക്ക് അധികാരം നൽകുന്ന ഭരണഘടന വകുപ്പ് ഏത്?

A:-ആർട്ടിക്കിൾ 360

B:-ആർട്ടിക്കിൾ 326

C:-ആർട്ടിക്കിൾ 352

D:-ആർട്ടിക്കിൾ 356

Correct Answer:- Option-D

Question3:-പാർലമെൻറിലെ ഇരുസഭകളുടെയും സംയുക്ത സമ്മേളനത്തിന് അധ്യക്ഷത വഹിക്കുന്നത് ആര്?

A:-ഉപരാഷ്ട്രപതി

B:-ലോകസഭ സ്പീക്കർ

C:-പ്രധാനമന്ത്രി

D:-ലോകസഭ ഉപാധ്യക്ഷൻ

Correct Answer:- Option-B

Question4:-ദേശീയ മനുഷ്യാവകാശ കമ്മീഷൻ സ്ഥാപിതമായത് ഏതു വർഷം?

A:-1991

B:-1993

C:-1995

D:-1997

Correct Answer:- Option-B

Question5:-താഴെ തന്നിരിക്കുന്നവയിൽ കൺകറൻറ് വിഷയങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക :
(i) തൊഴിൽ സംഘടനകൾ
(ii) പോലീസ്
(iii) വനം
(iv) പൊതുജനാരോഗ്യം

A:-(i) & (ii)

B:-(i) & (iii)

C:-(i), (ii) & (iii)

D:-(iv) മാത്രം

Correct Answer:- Option-B

Question6:-ഇന്ത്യൻ ഭരണഘടനയുടെ ഏത് ഷെഡ്യൂൾ സംസ്ഥാനങ്ങളുടെ പേരും അവയുടെ അതിർത്തികളും നിർവ്വചിക്കുന്നു?

A:-1st ഷെഡ്യൂൾ

B:-2nd ഷെഡ്യൂൾ

C:-3rd ഷെഡ്യൂൾ

D:-4th ഷെഡ്യൂൾ

Correct Answer:- Option-A

Question7:-ഒരു ഗവൺമെൻറ് ഉദ്യോഗസ്ഥൻ തൻറെ നിയമപരമായ കർത്തവ്യം നിറവേറ്റാതിരിക്കുകയും അതുവഴി മറ്റേതെങ്കിലും വ്യക്തിയുടെ അവകാശങ്ങൾ ഹനിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ കോടതി പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന റിട്ട് ഏതാണ്?
(i) പ്രൊഹിബിഷൻ
(ii) കോവാറൻറോ

(iii) മാൻഡമസ്
(iv) സെർഷ്യോററി

A:-(iii) or (i)

B:-(iv) or (ii)

C:-(iii) only

D:-(i) Only

Correct Answer:- Option-C

Question8:-അടിയന്തരാവസ്ഥ പ്രഖ്യാപനത്തിൻറെ സമയത്ത് ഇന്ത്യയിൽ ഏത് ഭരണഘടന ഭേദഗതിയാണ് നടപ്പിലാക്കിയത്?

A:-38th ഭരണഘടന ഭേദഗതി

B:-39th ഭരണഘടന ഭേദഗതി

C:-40th ഭരണഘടന ഭേദഗതി

D:-42nd ഭരണഘടന ഭേദഗതി

Correct Answer:- Option-D

Question9:-ലോകസഭയിലെയും സംസ്ഥാന നിയമനിർമ്മാണ സഭകളിലേക്ക് ഉള്ള തെരഞ്ഞെടുപ്പുകളിൽ സാർവ്വത്രിക പ്രായപൂർത്തി വോട്ടവകാശം വ്യവസ്ഥ ചെയ്യുന്ന വകുപ്പ് ഏത്?

A:-ആർട്ടിക്കിൾ 326

B:-ആർട്ടിക്കിൾ 320

C:-ആർട്ടിക്കിൾ 318

D:-ആർട്ടിക്കിൾ 336

Correct Answer:- Option-A

Question10:-2025 ഡിസംബർ 15 ന് നിയമിതനായ ഇന്ത്യയുടെ മുഖ്യ വിവരാവകാശ കമ്മീഷണർ (CIC) ആര്?

A:-ശ്രീ ഹീരാലാൽ സമാരിയ - Shri Heeralal Samariya

B:-ശ്രീ രാജ് കുമാർ ഗോയൽ - Shri Raj Kumar Goyal

C:-ശ്രീ വിനോദ് കുമാർ തിവാരി - Shri Vinod Kumar Tiwari

D:-ശ്രീ സുരേന്ദ്ര സിംഗ് മീണ - Shri Surendra Singh Meena

Correct Answer:- Option-B

Question11:-താഴെ തന്നിട്ടുള്ള പ്രസ്താവനകളിൽ ശരിയായവ ഏതെല്ലാം?
1. മൂഷക വംശ കാവ്യം രചിച്ചത് അതുലനാണ്
2. ശ്രീകണ്ഠന്റെ കൊട്ടാരം കവിയാണ് അതുലൻ
3. നന്നൻ എന്ന രാജാവിൻറെ കൊട്ടാരം കവിയാണ് അതുലൻ
4. ഏഴിമല രാജവംശ ചരിത്രമാണ് ഇതിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ളത്

A:-1, 3 മാത്രം

B:-1, 2, 3 മാത്രം

C:-1, 2, 4 മാത്രം

D:-1, 3, 4 മാത്രം

Correct Answer:- Option-C

Question12:-'ആത്മവിദ്യാസംഘം' എന്ന പ്രസ്ഥാനത്തിൻറെ സ്ഥാപകൻ

A:-വൈകുണ്ഠ സ്വാമികൾ

B:-ചട്ടമ്പി സ്വാമികൾ

C:-അയ്യങ്കാളി

D:-വാഗ്ഭടാനന്ദൻ

Correct Answer:- Option-D

Question13:-ഏത് സംഭവവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് 'സവർണ്ണ ജാഥ'?

A:-ഗുരുവായൂർ സത്യാഗ്രഹം

B:-വൈക്കം സത്യാഗ്രഹം

C:-പാലിയം സത്യാഗ്രഹം

D:-നിവർത്തന പ്രക്ഷോഭം

Correct Answer:- Option-B

Question14:-'ആധുനികകാലത്തെ മഹാത്ഭുതം' എന്ന ക്ഷേത്രപ്രവേശന വിളംബരത്തെ വിശേഷിപ്പിച്ചത് ആര്?

A:-കെ. കേളപ്പൻ

B:-ശ്രീനാരായണ ഗുരു

C:-ഗാന്ധിജി

D:-എ.കെ. ഗോപാലൻ

Correct Answer:- Option-C

Question15:-'അഖിലതിരുട്ട്' എന്ന പ്രസിദ്ധീകരണത്തിൻറെ പ്രസാധകൻ

A:-ചട്ടമ്പിസ്വാമികൾ

B:-ശ്രീനാരായണ ഗുരു

C:-വക്കം അബ്ദുൾ ഖാദർ മൗലവി

D:-വൈകുണ്ഠ സ്വാമികൾ

Correct Answer:- Option-D

Question16:-ആദ്യമായി സൗജന്യവും നിർബന്ധിതവും ആയ വിദ്യാഭ്യാസം നടപ്പിലാക്കിയ തിരുവിതാംകൂർ ഭരണാധികാരി

A:-സ്വാതി തിരുനാൾ

B:-മാർത്താണ്ഡവർമ്മ

C:-ശ്രീമൂലം തിരുനാൾ

D:-ഗൗരി പാർവ്വതി ഭായ്

Correct Answer:- Option-D

Question17:-
താഴെ തന്നിട്ടുള്ള പ്രസ്താവനകളിൽ ശരിയായവ ഏതെല്ലാം?
1. 1891 ൽ 'മലയാളി മെമ്മോറിയൽ' ശ്രീ മൂലം തിരുനാൾ മഹാരാജാവിനു സമർപ്പിച്ചു
2. ഡോ. പല്പുവിൻറെ നേതൃത്വത്തിലാണ് 'മലയാളി മെമ്മോറിയൽ' തയ്യാറാക്കിയത്
3. ജി പി പിള്ള തിരുവിതാംകൂർ രാജാവിന് 'മലയാളി മെമ്മോറിയൽ' സമർപ്പിച്ചു
4. തിരുവിതാംകൂറിലെ ജനങ്ങൾക്ക് ഗവണ്മെൻറിലെ ഉന്നത ഉദ്യോഗങ്ങളിൽ കൂടുതൽ പ്രാതിനിധ്യം വേണമെന്ന് 'മലയാളി മെമ്മോറിയൽ' ആവശ്യപ്പെട്ടു

A:-1, 3, 4 മാത്രം

B:-1, 2, 4 മാത്രം

C:-1, 2, 3 മാത്രം

D:-എല്ലാ പ്രസ്താവനകളും

Correct Answer:- Option-A

Question18:-'ഒന്നേകാൽ കോടി മലയാളികൾ' എന്ന പുസ്തകത്തിൻറെ രചയിതാവ്

A:-കെ.കേളപ്പൻ

B:-എ.കെ. ഗോപാലൻ

C:-ഇ.എം.എസ്. നമ്പൂതിരിപ്പാട്

D:-പി. കൃഷ്ണപ്പിള്ള

Correct Answer:- Option-C

Question19:-
താഴെ തന്നിട്ടുള്ള പ്രസ്താവനകളിൽ ശരിയായവ ഏതെല്ലാം?
1. രാജ്യസമാചാരമാണ് കേരളത്തിലെ ആദ്യത്തെ ദിനപത്രം
2. ബെഞ്ചമിൻ ബെയ്ലി 1848 ൽ ഇത് പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു
3. ഹെർമൻ ഗുണ്ടർട്ട് 1847 ൽ ഇത് പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു
4. രാജ്യസമാചാരത്തിൻറെ സ്ഥാപകൻ ബേസിൽ ഇവാഞ്ചലിക്കൽ മിഷനിലെ (BEM) അംഗമാണ്

A:-1, 3, 4 മാത്രം

B:-1, 2, 4 മാത്രം

C:-1, 2 മാത്രം

D:-1, 4 മാത്രം

Correct Answer:- Option-A

Question20:-'ആത്മോപദേശ ശതകം' എന്ന കവിതയുടെ രചയിതാവ്

A:-അയ്യങ്കാളി

B:-ശ്രീനാരായണഗുരു

C:-ചട്ടമ്പിസ്വാമികൾ

D:-വാഗ്ഭടാനന്ദൻ

Correct Answer:- Option-B

Question21:-ഒളിമ്പിക് ഹോക്കിയിൽ ഇന്ത്യയുടെ സുവർണ്ണകാലഘട്ടം ഏത് കാലയളിവിലാണ്?

A:-1928-1956

B:-1900-1920

C:-1960-1980

D:-1980-2000

Correct Answer:- Option-A

Question22:-'കൊലോസ്സിയം' നിർമ്മിച്ചത് ഏത് രാജ്യമാണ്?

A:-ഗ്രീസ്

B:-റോം

C:-ജർമ്മനി

D:-സ്വീഡൻ

Correct Answer:- Option-B

Question23:-ഗ്ലാഡിയേറ്റോറിയൽ ഗെയിമുകൾ പ്രസിദ്ധമായത് ഏത് സംസ്കാരത്തിലാണ്?

A:-ഗ്രീക്ക്

B:-റോമൻ

C:-ബ്രിട്ടീഷ്

D:-ജർമ്മൻ

Correct Answer:- Option-B

Question24:-ടൺവെരൈൻ മൂവ്മെൻറ് ആരംഭിച്ച രാജ്യം ഏത്?

A:-സ്വീഡൻ

B:-ഇറ്റലി

C:-ഫ്രാൻസ്

D:-ജർമ്മനി

Correct Answer:- Option-D

Question25:-ഖേലോ ഇന്ത്യാ ടാലൻറ് ഐഡൻറിഫിക്കേഷൻ സ്കീം പ്രധാനമായും ലക്ഷ്യമിടുന്നത് ആരെയാണ്?

A:-അന്താരാഷ്ട്ര താരങ്ങൾ

B:-8-18 വയസ്സുള്ള വിദ്യാർത്ഥികൾ

C:-25 വയസ്സിന് മുകളിൽ ഉള്ളവർ

D:-പരിശീലകർ

Correct Answer:- Option-B

Question26:-ദേശീയ കായിക വികസന പരിപാടി (NPDS) പ്രധാനമായി ഏതിനാണ് സഹായം നൽകുന്നത്?

A:-സ്കൂൾ കുട്ടികൾക്ക് സ്കോളർഷിപ്പ്

B:-അന്താരാഷ്ട്ര മത്സരങ്ങൾക്ക് ധനസഹായം

C:-സ്റ്റേഡിയം വികസനം

D:-പരിശീലകരുടെ വേതനം

Correct Answer:- Option-B

Question27:-താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്ന പ്രസ്താവനകൾ പരിശോധിക്കുക

1. ഇന്ത്യ ആദ്യമായി ഒളിമ്പിക്സിൽ പങ്കെടുത്തത് 1900-ൽ ആണ്
2. ഇന്ത്യൻ ഒളിമ്പിക് അസോസിയേഷൻ രൂപീകരിച്ചത് 1936-ൽ ആണ്

A:-1 മാത്രം ശരി

B:-2 മാത്രം ശരി

C:-1 ഉം 2 ഉം ശരി

D:-രണ്ടും തെറ്റ്

Correct Answer:- Option-A

Question28:-ടാർഗറ്റ് ഒളിമ്പിക് പോഡിയം സ്കീം (TOPS) നടപ്പാക്കുന്നത് ഏത് സംഘടനയാണ്?

A:-BCCI

B:-IOA

C:-SAI

D:-AIU

Correct Answer:- Option-C

Question29:-പൊതു വിദ്യാഭ്യാസ അദ്ധ്യാപനത്തിൽ കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിൻറെ പ്രാധാന്യം എന്താണ്?

A:-ശാരീരിക ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുക

B:-മാനസിക വളർച്ച പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക

C:-സാമൂഹിക കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കുക

D:-മേൽപ്പറഞ്ഞവയെല്ലാം

Correct Answer:- Option-D

Question30:-ഇന്ത്യയിൽ കായിക പരിശീലനത്തിനായി സ്ഥാപിതമായ ആദ്യത്തെ സ്ഥാപനം ഏതാണ്?

A:-നാഷണൽ സ്പോർട്സ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി മണിപ്പൂർ

B:-വൈ.എം.സി.എ. ചെന്നൈ

C:-നേതാജി സുഭാഷ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സ്പോർട്സ് പട്യാല

D:-തമിഴ്നാട് ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ആൻറ് സ്പോർട്സ് യുണിവേഴ്സിറ്റി ചെന്നൈ

Correct Answer:- Option-C

Question31:-NCF (2005) അനുസരിച്ച് പ്രാഥമിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിൻറെ ലക്ഷ്യം എന്താണ്?

A:-മത്സരങ്ങൾ വിജയിക്കുക

B:-കളിയിലൂടെ സർവ്വതോന്മുഖ വികാസം

C:-ശാരീരികക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുക

D:-അച്ചടക്കം പഠിപ്പിക്കുക

Correct Answer:- Option-B

Question32:-കൗമാരകാലത്ത് (Adolescence) കുട്ടികളിൽ കാണുന്ന പ്രധാന മനഃശാസ്ത്ര മാറ്റം എന്താണ്?

A:-സ്വത്വം തിരിച്ചറിയൽ (Identity formation)

B:-സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങൾ കുറയൽ

C:-ഭയം കൂടുതൽ

D:-ശാരീരിക ക്ഷമത കുറയൽ

Correct Answer:- Option-A

Question33:-ശാരീരിക വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് കായിക വിദ്യാഭ്യാസം നൽകുമ്പോൾ ഏത് ഘടകമാണ് പ്രധാനം?

A:-അവരുടെ കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിയുക

B:-അവരെ മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുക

C:-പ്രത്യേക ഉപകരണങ്ങൾ നൽകുക

D:-(1) and (3)

Correct Answer:- Option-D

Question34:-കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ ''സ്പോർട്സ് ട്രെയിനിംഗ്'' എന്ന പദത്തിൻറെ അർത്ഥം എന്താണ്?

A:-ശാരീരിക ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുക

B:-കായിക പ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള ഒരു ശാസ്ത്രീയ പ്രക്രിയ

C:-കായിക നിയമങ്ങൾ പഠിക്കുക

D:-കായിക മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുക

Correct Answer:- Option-B

Question35:-ഒരു കായിക അധ്യാപകൻ കൗമാരക്കാരായ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി ഒരു പരിശീലന പരിപാടി ആസൂത്രണം ചെയ്യുകയാണ്. ഈ ഘട്ടത്തിലെ ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ കണക്കിലെടുത്ത്, ഏത് തരത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഊന്നൽ നൽകണം?

A:-ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ മാത്രം

B:-വേഗതയും ചുറുചുറുക്കും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ

C:-സഹിഷ്ണുതയും ശക്തിയും വികസിപ്പിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ

D:-മനോരഞ്ജന പ്രവർത്തനങ്ങൾ മാത്രം

Correct Answer:- Option-C

Question36:-**ഒരു പ്രൈമറി സ്കൂളിലെ കുട്ടികൾക്കായി ഒരു കായിക പരിപാടി ആസൂത്രണം ചെയ്യുമ്പോൾ, ഏത് തരത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഊന്നൽ നൽകണം?**

A:-മോട്ടോർ കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ

B:-വേഗതയും ചുറുചുറുക്കും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ

C:-ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ

D:-സഹിഷ്ണുത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ദീർഘദൂര ഓട്ടം

Correct Answer:- Option-A

Question37:-സ്പോർട്സിൽ യാഥാർത്ഥ്യബോധമുള്ള ലക്ഷ്യങ്ങൾ വെക്കുന്നതിന് പ്രാധാന്യമുള്ളത് എന്തുകൊണ്ട്?

A:-പെട്ടെന്നു വിജയം ഉറപ്പാക്കാൻ

B:-പ്രചോദനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും പുരോഗതി നേടുന്നതിനും

C:-വിജയം നേടുന്നതിനുള്ള തടസ്സങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ

D:-മറ്റുള്ളവരെ ആകർഷിക്കാൻ

Correct Answer:- Option-B

Question38:-ഒരു പോസറ്റീവ് മനോഭാവം ഒരു ടീമിൻറെ ചലനാത്മകതയെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു?

A:-ഇത് പിരിമുറുക്കവും വൈരാഗ്യവും സൃഷ്ടിക്കുന്നു

B:-ഇത് ആശയവിനിമയം കുറയുന്നതിലേക്ക് നയിക്കുന്നു

C:-ഇത് പരസ്പര സഹകരണം വളർത്തുകയും മനോവീര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു

D:-ഇത് എല്ലാവരെയും വ്യക്തിഗത ലക്ഷ്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു

Correct Answer:- Option-C

Question39:-
കുട്ടികളിൽ സ്വഭാവ വികസനത്തിനുള്ള അവസരങ്ങൾ സ്പോർട്സ് എങ്ങനെ നൽകുന്നു?

A:-എല്ലാറ്റിനുമുപരിയായി വിജയത്തിന് ഊന്നൽ നൽകിക്കൊണ്ട്

B:-സ്ഥിരോത്സാഹവും ടീം വർക്കും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന വെല്ലുവിളികളിലൂടെ

C:-സമ്മർദ്ദം ഒഴിവാക്കുന്നതിനുള്ള മത്സരം കുറയ്ക്കുക വഴി

D:-വ്യക്തിഗത നൈപുണ്യ വികസനത്തിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക

Correct Answer:- Option-B

Question40:-ടീം അംഗങ്ങളുമായി പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള ഒരു അത്ലറ്റിൻറെ പ്രാപ്തിയെ മനോഭാവം സ്വാധീനിക്കുന്നത് എങ്ങനെ?

A:-പോസറ്റീവ് മനോഭാവം ടീം അംഗങ്ങളെ ഒറ്റപ്പെടുത്തുന്നു

B:-ഒരു നെഗറ്റീവ് മനോഭാവം ടീം വർക്ക് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു

C:-മനോഭാവം ആശയവിനിമയത്തെയും സഹകരണത്തെയും രൂപപ്പെടുത്തുന്നു

D:-ടീം വർക്ക് ബാഹ്യഘടകങ്ങളാൽ മാത്രം നിർണ്ണയിക്കപ്പെടുന്നു

Correct Answer:- Option-C

Question41:-പുതിയ കായിക വിനോദങ്ങൾ പരീക്ഷിക്കാനുള്ള കുട്ടിയുടെ താൽപ്പര്യം സന്നദ്ധതയും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം എന്താണ്?

A:-താൽപ്പര്യം പുതിയ കായിക ഇനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതിലേക്ക് നയിക്കുന്നു

B:-പുതിയ സ്പോർട്സ് പരീക്ഷിക്കുന്നതിൽ താൽപ്പര്യം സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നില്ല

C:-താൽപ്പര്യം ജിജ്ഞാസയും പര്യവേക്ഷണവും വളർത്തുന്നു

D:-താൽപ്പര്യം പുതിയ കായിക ഇനങ്ങളിൽ വിജയം ഉറപ്പു നൽകുന്നു

Correct Answer:- Option-C

Question42:-വ്യക്തിഗത വ്യത്യാസങ്ങൾ സ്പോർട്സിലെ കുട്ടിയുടെ മൊത്തത്തിലുള്ള ക്ഷേമത്തെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു?

A:-വ്യക്തിഗത വ്യത്യാസങ്ങൾ ക്ഷേമത്തിൽ നിസ്സാരമായ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു

B:-വ്യക്തിഗത വ്യത്യാസങ്ങളാണ് ക്ഷേമത്തിൻറെ ഏക നിർണ്ണായക ഘടകം

C:-വ്യക്തിഗത വ്യത്യാസങ്ങൾ ആസ്വാദനം, സംതൃപ്തി, മാനസികാരോഗ്യം എന്നിവയെ സ്വാധീനിക്കുന്നു

D:-വ്യക്തിപരമായ വ്യത്യാസങ്ങൾ സമ്മർദ്ദത്തിലേക്കും ഉത്കണ്ഠയിലേക്കും നയിക്കുന്നു

Correct Answer:- Option-C

Question43:-സ്വയം സംസാരം സ്പോർട്സിലെ പ്രചോദനത്തെയും മാനസികാരോഗ്യത്തെയും എങ്ങനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു?

A:-പോസിറ്റീവ് സ്വയം സംസാരം പ്രചോദനവും പ്രകടനവും കുറയ്ക്കുന്നു

B:-നെഗറ്റീവ് സ്വയം സംസാരം വിജയം ഉറപ്പ് നൽകുന്നു

C:-സ്വയം സംസാരം പ്രചോദനത്തെയോ മാനസികാരോഗ്യത്തെയോ ബാധിക്കുന്നില്ല

D:-പോസിറ്റീവ് സ്വയം സംസാരം പ്രചോദനവും ക്ഷേമവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു

Correct Answer:- Option-D

Question44:-സ്പോർട്സിലെ അമിത ആത്മവിശ്വാസത്തിൻറെ അനന്തരഫലം എന്താണ്?

A:-വർദ്ധിച്ച പ്രചോദനവും നല്ല പ്രകടനവും

B:-ഉത്കണ്ഠയും സമ്മർദ്ദവും കുറയുന്നു

C:-കുറഞ്ഞ പ്രചോദനവും മോശം പ്രകടനവും

D:-അലംഭാവവും മോശം പ്രകടവും

Correct Answer:- Option-D

Question45:-ക്ഷീണത്തെ ഏറ്റവും പ്രതിരോധിക്കുന്ന പേശി നാരുകൾ ഏതാണ്?

A:-ടൈപ്പ് I

B:-ടൈപ്പ് IIa

C:-ടൈപ്പ് IIb

D:-ടൈപ്പ് IIx

Correct Answer:- Option-A

Question46:-ഹീറ്റ് തെറാപ്പി ഉപയോഗിക്കുന്നത് എപ്പോൾ?

A:-പുതിയ പരിക്ക്

B:-പഴയ പരിക്ക്

C:-രക്തസ്രാവം

D:-ഒടിവ്

Correct Answer:- Option-B

Question47:-രേഖാംശ അക്ഷം (Longitudinal Axis) ശരീരത്തെ എങ്ങനെ വിഭജിക്കുന്നു?

A:-മുൻ-പിന്ന്

B:-ഇടത്-വലത്

C:-മുകളിൽ-താഴെ

D:-വശങ്ങൾ

Correct Answer:- Option-C

Question48:-പേശികളുടെ ഹൈപ്പർ ട്രോഫി സംഭവിക്കുന്നത് ഇവ മൂലമാണ്

A:-നാരുകളുടെ എണ്ണം

B:-നാരുകളുടെ വലിപ്പം

C:-കൊഴുപ്പ്

D:-വെള്ളം

Correct Answer:- Option-B

Question49:-ഗ്ലൈഡിംഗ് ജോയിൻറ് ഉദാഹരണം

A:-കൈത്തണ്ട

B:-ഹിപ്പ്

C:-തോളിൽ

D:-കൈമുട്ട്

Correct Answer:- Option-A

Question50:-അസ്ഥി വളർച്ച നടക്കുന്ന ഭാഗം

A:-ഡയാഫിസിസ്

B:-എപ്പിഫിസിസ്

C:-മെറ്റാഫിസിസ്

D:-പെരിയോസ്റ്റിയം

Correct Answer:- Option-C

Question51:-നട്ടെല്ല് ഞരമ്പുകൾ എത്ര ജോഡി?

A:-25

B:-28

C:-31

D:-33

Correct Answer:- Option-C

Question52:-നാഡി-പേശി ബന്ധത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന രാസവസ്തു

A:-ഡോപ്പമിൻ

B:-അസിറ്റൈൽകോലിൻ

C:-സെറോട്ടോണിൻ

D:-അഡ്രിനലിൻ

Correct Answer:- Option-B

Question53:-കായിക പരിക്കുകളുടെ (Sports Injury) മാനേജ്മെൻറിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന RICE രീതിയുടെ പൂർണ്ണരൂപം എന്താണ്?

A:-വീണ്ടെടുക്കൽ, സ്ഥിരപ്പെടുത്തൽ, അമർത്തൽ, വ്യായാമം

B:-വിശ്രമം, ഐസ്, പരിചരണം, വ്യായാമം

C:-വിശ്രമം, ഐസ്, അമർത്തൽ, ഉയർത്തി വെക്കൽ

D:-വീണ്ടെടുക്കൽ, ഐസ്, പരിചരണം, ഉയർത്തി വെക്കൽ

Correct Answer:- Option-C

Question54:-എല്ലാ തരത്തിലുള്ള ചലനങ്ങളും അനുവദിക്കുന്ന സന്ധിയുടെ (joint) തരം ഏതാണ്?

A:-ഗ്ലൈഡിംഗ് സന്ധി

B:-ബോൾ ആൻഡ് സോക്കറ്റ് സന്ധി

C:-ഹിഞ്ച് സന്ധി

D:-പിവോട്ട് സന്ധി

Correct Answer:- Option-B

Question55:-ആൻറീരിയർ ക്രൂഷ്യേറ്റ് ലിഗമെൻറ് (ACL) പ്രധാനമായും സ്ഥിരത നൽകുന്നത് ഏത് സന്ധിക്കാണ്?

A:-തോൾ

B:-കാൽമുട്ട്

C:-ഇടുപ്പ്

D:-എല്ലാം

Correct Answer:- Option-D

Question56:-സ്ലൈഡിംഗ് ഫിലമെൻറ് സിദ്ധാന്തപ്രകാരം പേശി ചുരുങ്ങുന്നത് (muscle contraction) ഉണ്ടാകുന്നത് എങ്ങനെ?

A:-പേശികളുടെ നീളം കുറയുന്നതിലൂടെ

B:-ലിഗമെൻറുകളുടെ നീളം കുറയുന്നതിലൂടെ

C:-പേശി നാരുകളുടെ ഏറ്റുമുട്ടലിലൂടെ

D:-ആക്റ്റിൻ മയോസിൻ മുകളിലൂടെ സ്ലൈഡ് ചെയ്യുന്നതിലൂടെ

Correct Answer:- Option-D

Question57:-CPR സംബന്ധിച്ച താഴെ പറയുന്ന പ്രസ്താവനകളിൽ ശരിയായവ ഏവ?
(i) പ്രധാന അവയവങ്ങളിലേക്ക് രക്തചംക്രമണം നിലനിർത്താൻ CPR സഹായിക്കുന്നു
(ii) ബോധമുള്ള വ്യക്തികൾക്കു മാത്രമാണ് CPR നൽകുന്നത്
(iii) നെഞ്ച് അമർത്തൽ (Chest compression) CPR-ൻറെ അനിവാര്യ ഘടകമാണ്

A:-(i) & (iii) മാത്രം

B:-(ii) & (iii)

C:-എല്ലാം

D:-(i) & (ii)

Correct Answer:- Option-A

Question58:-മനുഷ്യശരീരത്തിലെ ഏറ്റവും നീളം കൂടിയ പേശി ഏതാണ്?

A:-റെക്ടസ് ഫെമോറിസ്

B:-ബൈസെപ്സ് ബ്രാക്കി

C:-സാർട്ടോറിയസ്

D:-ഗാസ്ട്രോക്നീമിയസ്

Correct Answer:- Option-C

Question59:-AED (Automated External Defibrillator) ഉപയോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് താഴെ പറയുന്നവയിൽ ശരിയായത് ഏത്?

(i) ബോധം നഷ്ടപ്പെട്ടതും ശരിയായി ശ്വസിക്കാത്തതുമായ വ്യക്തിയിൽ AED ഉപയോഗിക്കണം

(ii) നെഞ്ചുവേദനയുള്ള ബോധമുള്ള വ്യക്തിയിൽ AED ഉപയോഗിക്കണം

(iii) AED രക്ഷാപ്രവർത്തകനെ ശബ്ദവും ദൃശ്യവുമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകി നയിക്കുന്നു

A:-(i) & (iii)

B:-(ii) & (iii)

C:-എല്ലാം

D:-(i) & (ii)

Correct Answer:- Option-A

Question60:-വ്യായാമത്തിന് ശേഷമുള്ള ഫലമായ ഹൈപ്പർട്രോഫി (Hypertrophy) എന്നത് എന്തിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു?

A:-പേശി നാരുകളുടെ വലിപ്പം വർദ്ധിക്കുന്നത്

B:-പേശി നാരുകളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിക്കുന്നത്

C:-പേശിയുടെയും അസ്ഥിയുടെയും ഭാരം വർദ്ധിക്കുന്നത്

D:-കൊഴുപ്പ് പേശിയായി മാറുന്നത്

Correct Answer:- Option-A

Question61:-കേരളത്തിലെ സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി 'ടോട്ടൽ ഫിസിക്കൽ' ഫിറ്റ്നെസ്സ് പ്രോഗ്രാം (സമ്പൂർണ്ണ കായികക്ഷമത പദ്ധതി) ആദ്യമായി നടപ്പിലാക്കിയ വർഷം

A:-2006

B:-2007

C:-2008

D:-2010

Correct Answer:- Option-C

Question62:-ഇന്ത്യയിലെ ആദ്യത്തെ കായിക വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനമായ Y.M.C.A. കോളേജ് ഓഫ് ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ചെന്നൈയെ കുറിച്ച് താഴെ കൊടുത്തിട്ടുള്ള പ്രസ്താവനകളിൽ ശരിയേത്?

(i) 1920 ൽ സ്ഥാപിതമായി

(ii) ഹാരി സി ബക്ക് ആണ് സ്ഥാപിച്ചത്

(iii) 1930 ൽ സ്ഥാപിതമായി

(iv) ജെ എൻ ടാറ്റാ ആണ് സ്ഥാപിച്ചത്

A:-(i) മാത്രം

B:-(i) & (ii)

C:-(iii) മാത്രം

D:-(iii) & (iv)

Correct Answer:- Option-B

Question63:-കേരളത്തിലെ അപ്പർ പ്രൈമറി (UP) സ്കൂളുകളിൽ ഒരു കായിക അധ്യാപകനെ നിയമിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ അധ്യാപക-വിദ്യാർത്ഥി അനുപാതം എത്രയാണ്?

A:-1 : 400

B:-1 : 500

C:-1 : 600

D:-1 : 700

Correct Answer:- Option-B

Question64:-കായിക മൈതാനങ്ങൾ സാധാരണയായി വടക്ക് - തെക്ക് (North - South) ദിശയിൽ നിർമ്മിക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണ്? താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പ്രസ്താവനകളിൽ ശരിയേത്?

(i) മൈതാനങ്ങളിലേക്ക് നല്ല വായു പ്രവാഹം ലഭിക്കുന്നതിന്

(ii) സൂര്യപ്രകാശം കളിക്കാരുടെ കാഴ്ചയെ ബാധിക്കാതിരിക്കാൻ

(iii) പാരമ്പര്യമായി ഈ നിർമ്മാണരീതി പിന്തുടരുന്നത് കൊണ്ട്

(iv) മൈതാനത്തിലെ ശബ്ദപ്രവാഹം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന്

A:-(i) മാത്രം

B:-(ii) മാത്രം

C:-(i) & (ii)

D:-(i), (ii), (iii) & (iv)

Correct Answer:- Option-B

Question65:-സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി കായിക ഉപകരണങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത് താഴെ പറയുന്ന ഏതിൻറെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ആണ്?

A:-കായിക അദ്ധ്യാപകൻറെ താല്പര്യം അനുസരിച്ച്

B:-പ്രധാന അദ്ധ്യാപകൻറെ താല്പര്യം അനുസരിച്ച്

C:-വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പ്രായവും, താല്പര്യവും അനുസരിച്ച്

D:-കളി ഉപകരണങ്ങളുടെ ലഭ്യത അനുസരിച്ച്

Correct Answer:- Option-C

Question66:-സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിൻറെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ പ്രസ്താവനയായി കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ശരിയായത് തിരഞ്ഞെടുക്കുക

(i) ശാരീരിക വികാസം
(ii) മാനസിക വികാസം
(iii) സാമൂഹിക വികാസം
(iv) വൈകാരിക വികാസം

A:-(i) & (ii)

B:-(i), (ii) & (iii)

C:-(i) & (iii)

D:-(i), (ii), (iii) & (iv)

Correct Answer:- Option-D

Question67:-ഒരു സ്റ്റാർഡേർഡ് 400 മീറ്റർ ട്രാക്കിലെ ഓരോ ലെയിനിൻറെയും (Lane) വീതി എത്ര?

A:-1.22 mts

B:-1.19 mts

C:-1.25 mts

D:-1.28 mts

Correct Answer:- Option-A

Question68:-താഴെ പറയുന്നവയിൽ ആൺകുട്ടികളും പെൺകുട്ടികളും ഒരുമിച്ച് ഒരു ടീമിൽ കളിക്കുന്ന കായികമത്സരം ഏതാണ്?

A:-നെറ്റ് ബോൾ

B:-ത്രോ ബോൾ

C:-കോർഫ് ബോൾ

D:-ഫുട്ബോൾ

Correct Answer:- Option-C

Question69:-31 ടീമുകൾ പങ്കെടുക്കുന്ന ഒരു സിംഗിൾ നോക്കൗട്ട് ടൂർണമെൻറിൽ, ഫിക്സ്ചർ (Fixture) തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ അപ്പർ ഹാഫിലും (Upper Half) ലോവർ ഹാഫിലും (Lower Half) യഥാക്രമം എത്ര ടീമുകൾ വീതം ഉണ്ടായിരിക്കും?

A:-17-ഉം 14-ഉം

B:-15.5-ഉം 15.5-ഉം

C:-15-ഉം 16-ഉം

D:-16-ഉം 15-ഉം

Correct Answer:- Option-D

Question70:-ഒരു ഫുട്ബോൾ സ്ട്രൈക്കർ തൻറെ പൊസിഷനിൽ (Penalty Box) നിൽക്കാതെ മധ്യനിരയിൽ (Midfield) കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നു എന്ന് കണ്ടെത്താൻ കോച്ച് ഒരു ഹീറ്റ് മാപ്പ് (Heat Map) പരിശോധിക്കുന്നു. ഇത് താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏത് തരം വിശകലനത്തിനുള്ള ഉദാഹരണമാണ്?

A:-നൊട്ടേഷണൽ അനാലിസിസ്

B:-ആന്ത്രോപോമെട്രി

C:-ബയോമെക്കാനിക്കൽ അനാലിസിസ്

D:-ഫിസിയോളജിക്കൽ അനാലിസിസ്

Correct Answer:- Option-A

Question71:-താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്നവയിൽ 'ചലഞ്ച് ടൂർണമെൻറ്' (Challenge Tournament) വിഭാഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നത് ഏതാണ്?

A:-ടാബുലാർ രീതി

B:-സൈക്ലിക് രീതി

C:-സ്റ്റെയർകേസ് രീതി

D:-പിരമിഡ് രീതി

Correct Answer:- Option-D

Question72:-11 ടീമുകൾ പങ്കെടുക്കുന്ന ഒരു സിംഗിൾ നോക്കൗട്ട് ടൂർണമെൻറിൽ, ഫിക്സ്ചർ തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ ലോവർ ഹാഫിൽ (Lower Half) എത്ര ബൈകൾ (Byes) നൽകേണ്ടിവരും?

A:-4

B:-2

C:-1

D:-3

Correct Answer:- Option-D

Question73:-പങ്കെടുക്കുന്ന ടീമുകളുടെ എണ്ണം കുറവായ സാഹചര്യത്തിലും, ടൂർണ്ണമെൻറ് നടത്താൻ ധാരാളം സമയം ലഭ്യമാണെങ്കിലും ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ ടൂർണ്ണമെൻറ് രീതി (Tournament Format) ഏതാണ്?

A:-സിംഗിൾ നോക്കൗട്ട് ടൂർണ്ണമെൻറ്

B:-ലീഗ് ടൂർണ്ണമെൻറ്

C:-കോമ്പിനേഷൻ ടൂർണ്ണമെൻറ്

D:-എലിമിനേഷൻ ടൂർണ്ണമെൻറ്

Correct Answer:- Option-B

Question74:-ഒരു ടൂർണ്ണമെൻറ് 'കോമ്പിനേഷൻ' (Combination) മാതൃകയിൽ, അതായത് 'നോക്കൗട്ട്-കം-ലീഗ്' (Knockout-cum-League) അടിസ്ഥാനത്തിൽ സംഘടിപ്പിക്കുകയാണെങ്കിൽ, വിജയിയെ കണ്ടെത്തുന്നത് ഏത് ഘട്ടത്തിലൂടെയാണ്?

A:-ആദ്യ ഘട്ടത്തിലെ നോക്കൗട്ട് മത്സരങ്ങളിലൂടെ

B:-രണ്ടാം ഘട്ടത്തിലെ ലീഗ് മത്സരങ്ങളിൽ ലഭിക്കുന്ന പോയിൻറുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ

C:-കൂടുതൽ ഗോൾ നേടുന്ന ടീമിനെ നേരിട്ട് വിജയിയായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു

D:-ആദ്യ ഘട്ടത്തിൽ ലീഗ് കളിക്കുകയും അതിനുശേഷം ലീഡ് വിജയികൾ തമ്മിൽ നോക്ഔട്ടിലൂടെ വിജയിയെ നിശ്ചയിക്കുന്നു

Correct Answer:- Option-B

Question75:-6 ടീമുകൾ പങ്കെടുക്കുന്ന ഒരു 'ഡബിൾ ലീഗ്' (Double League) ടൂർണ്ണമെൻറിൽ, ആകെ എത്ര മത്സരങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കും?

A:-15

B:-30

C:-25

D:-12

Correct Answer:- Option-B

Question76:-നോക്കൗട്ട് ടൂർണ്ണമെൻറുകളിൽ 'സീഡിംഗ്' (Seeding) നൽകുന്നതിൻറെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതാണ്?

A:-ടൂർണ്ണമെൻറ് വേഗത്തിൽ അവസാനിക്കുന്നു

B:-എല്ലാ ടീമിനും ഒരു ബൈ ലഭിക്കും

C:-ശക്തമായ ടീമുകൾ തുടക്കത്തിലുള്ള റൗണ്ടുകളിൽ ഏറ്റുമുട്ടുന്നില്ല

D:-വീക്ക് ടീമുകൾ എളുപ്പത്തിൽ പുറത്താവുന്നതിന്

Correct Answer:- Option-C

Question77:-ഏതൊക്കെ ടെന്നീസ് ടൂർണ്ണമെൻറുകൾ വിജയിക്കുമ്പോഴാണ് ഗോൾഡൻ സ്ലാം എന്നു പറയുന്നത്?

A:-ഓസ്ട്രേലിയൻ ഓപ്പൺ, ഫ്രഞ്ച് ഓപ്പൺ, വിംബിൾഡൺ, യു.എസ്. ഓപ്പൺ, ഇറ്റാലിയൻ ഓപ്പൺ

B:-ഓസ്ട്രേലിയൻ ഓപ്പൺ, ഫ്രഞ്ച് ഓപ്പൺ, വിംബിൾഡൺ, യു.എസ്. ഓപ്പൺ, ഒളിമ്പിക്സ്

C:-ഫ്രഞ്ച് ഓപ്പൺ, വിംബിൾഡൺ, യു.എസ്. ഓപ്പൺ, കനേഡിയൻ ഓപ്പൺ, ഇറ്റാലിയൻ ഓപ്പൺ

D:-ഫ്രഞ്ച് ഓപ്പൺ, വിംബിൾഡൺ, യു.എസ്. ഓപ്പൺ, ഇറ്റാലിയൻ ഓപ്പൺ, ഒളിമ്പിക്സ്

Correct Answer:- Option-B

Question78:-കായിക വിദ്യാഭ്യാസ ക്ലാസ്സുകളിൽ പാഠപദ്ധതിയുടെ (lesson plan) പ്രാധാന്യം എന്താണ്?

A:-വിദ്യാർത്ഥികളുടെ കായിക ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ

B:-അധ്യാപന പ്രക്രിയ ക്രമീകരിക്കാനും ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടാനും

C:-വിദ്യാർത്ഥികളെ മത്സരങ്ങളിൽ വിജയിപ്പിക്കാൻ

D:-ശാരീരിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിൻറെ പ്രാധാന്യം കുറയ്ക്കാൻ

Correct Answer:- Option-B

Question79:-ശാരീരിക ക്ഷമതയുടെ (Physical Fitness) ഘടകം ഏതാണ്?

A:-എജിലിറ്റി (Agility)

B:-ബുദ്ധിശക്തി (Intelligence)

C:-വൈകാരിക സ്ഥിരത (Emotional stability)

D:-സാമൂഹിക കഴിവുകൾ (social skills)

Correct Answer:- Option-A

Question80:-പരമാവധി ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിന് ശേഷം ശ്വാസകോശത്തിൽനിന്ന് പുറന്തള്ളാൻ കഴിയുന്ന വായുവിൻറെ പരമാവധി അളവിന് പറയുന്ന പേര്?

A:-ശ്വാസകോശ ശേഷി (Lung capacity)

B:-ശ്വാസകോശ വോളിയം (Lung Volume)

C:-ശ്വാസോച്ഛ്വാസ ശേഷി (Respiratory capacity)

D:-വൈറ്റൽ ശേഷി (Vital capacity)

Correct Answer:- Option-D

Question81:-ടെൻഡൻ (Tendon) എന്നാൽ എന്ത്?

A:-പേശികളെ (muscle) പേശികളുമായി ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന കോശം (tissue)

B:-പേശികളെ അസ്ഥികളുമായി ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന കോശം

C:-അസ്ഥികളെ അസ്ഥികളുമായി ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന കോശം

D:-പേശികളുടെ ഒരു ഭാഗം

Correct Answer:- Option-B

Question82:-ഒളിമ്പിക്സ് ഗെയിംസിൽ ഇന്ത്യ ആദ്യമായി സ്വർണ്ണമെഡൽ നേടിയത് ഏത് വർഷമാണ്?

A:-1932, ലോസ് ഏഞ്ചൽസ്

B:-1948, ലണ്ടൻ

C:-1952, ഹെൽസിങ്കി

D:-1928, ആംസ്റ്റർഡാം

Correct Answer:- Option-D

Question83:-ഒരു ഔദ്യോഗിക ഷട്ടിൽകോക്കിന് എത്ര തൂവലുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം?

A:-14

B:-15

C:-16

D:-20

Correct Answer:- Option-C

Question84:-സെക്കൻഡ് വിൻഡ് (Second wind) എന്നാൽ എന്ത്?

A:-തീവ്രമായ വ്യായാമത്തിന് ശേഷം ഉണ്ടാകുന്ന ക്ഷീണം

B:-തീവ്രമായ വ്യായാമത്തിന് ശേഷം ഉണ്ടാകുന്ന പരിക്ക്

C:-തീവ്രമായ വ്യായാമത്തിന് ശേഷം ഉണ്ടാകുന്ന വിശ്രമം

D:-തീവ്രമായ വ്യായാമത്തിന് ശേഷം ഉണ്ടാകുന്ന ഊർജ്ജം

Correct Answer:- Option-D

Question85:-കായിക പരിശീലനം (Sports Training) എന്നത് എന്താണ്?

A:-ക്രമബദ്ധമായ രീതിയിൽ കായികമായ കഴിവ് വികസനം

B:-വിനോദ പ്രവർത്തനം

C:-മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുക

D:-ആരോഗ്യ പരിശോധന

Correct Answer:- Option-A

Question86:-'കായിക പ്രതിഭ' (Sports Talent) എന്നത് സൂചിപ്പിക്കുന്നത് എന്തിനെ?

A:-പഠന മികവ്

B:-ഉയരം

C:-ജന്മസിദ്ധമായ കായിക ശേഷി

D:-കായികരംഗത്തെ അനുഭവസമ്പത്ത്

Correct Answer:- Option-C

Question87:-കായിക പരിശീലനത്തിലെ പരിശീലകൻറെ പ്രധാന ചുമതല ഏത്?

A:-കഠിനമായി വ്യായാമം ചെയ്യിക്കുക

B:-താരത്തെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം നൽകുകയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക

C:-മത്സരത്തിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കുക

D:-നിയമങ്ങൾ മാറ്റുക

Correct Answer:- Option-B

Question88:-കായിക പരിശീലനത്തിലെ ശാരീരിക ക്ഷമത ഘടകങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടാത്തത് ഏത്?

A:-ശക്തി

B:-സഹിഷ്ണത

C:-വേഗത

D:-ശരീരഭാരം

Correct Answer:- Option-D

Question89:-പ്രത്യേക പരിശീലനം (Specific Training) എന്നത് പ്രധാനമായും ലക്ഷ്യമിടുന്നത് എന്താണ്?

A:-എല്ലാ കായിക ഇനങ്ങൾക്കും ഒരുപോലെ പ്രാധാന്യം നൽകുക

B:-പ്രത്യേക കായിക ഇനത്തിലെ പ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്തൽ

C:-വിനോദപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

D:-പൊതുവായ കായിക ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുക

Correct Answer:- Option-B

Question90:-കായിക പരിശീലനത്തിൽ വിശ്രമം (Recovery) പ്രധാനമാണെന്നതിന് കാരണം എന്ത്?

A:-പരിശീലനം ഒഴിവാക്കാൻ

B:-ക്ഷീണം കുറക്കാൻ

C:-ശരീര പുനരുജ്ജീവനത്തിനും പരിക്ക് ഒഴിവാക്കാനും

D:-സമയം ലാഭിക്കാൻ

Correct Answer:- Option-C

Question91:-കായിക പരിശീലനത്തിലെ മാനസിക പരിശീലനം പ്രധാനമായും സഹായിക്കുന്നത് ഏത് മേഖലയിൽ?

A:-സാങ്കേതിക നൈപുണ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുക

B:-ആത്മവിശ്വാസം, ശ്രദ്ധ, മത്സരം നേരിടുന്ന മനോഭാവം

C:-ശാരീരിക ശക്തി വികാസം

D:-ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണം

Correct Answer:- Option-B

Question92:-കായിക പരിശീലനത്തിന്റെ ഘട്ടങ്ങൾ (Stages of Training) ക്രമീകരിക്കുന്നതിന്റെ പ്രധാന ഉദ്ദേശ്യം ഏത്?

A:-താരത്തിന്റെ ദീർഘകാല പ്രകടന വികസനം ഉറപ്പാക്കാൻ

B:-പരിശീലനം സങ്കീർണ്ണമാക്കാൻ

C:-മത്സരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ

D:-പരിക്ക് കുറയ്ക്കാൻ

Correct Answer:- Option-A

Question93:-ഒരു മത്സരം നിയന്ത്രിക്കുന്ന ആളുകളുടെ പ്രാഥമിക കടമ എന്താണ്?

A:-മത്സര വേദി ക്രമീകരിക്കുക

B:-നിയമങ്ങളും ചട്ടങ്ങളും നടപ്പിലാക്കുക

C:-ടീമുകളെ പരിശീലിപ്പിക്കുക

D:-മത്സരം വിശകലനം ചെയ്യുക

Correct Answer:- Option-B

Question94:-മത്സരം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ അത്യന്താപേക്ഷിതമായത് എന്താണ്?

A:-വ്യക്തമായ ആശയവിനിമയം

B:-കർശനമായ നിയമ നിർവ്വഹണം

C:-വേഗതയേറിയ മത്സര ഗതി

D:-ഉയർന്ന സ്കോറിംഗ്

Correct Answer:- Option-A

Question95:-കളിക്കാർക്കിടയിൽ മത്സരത്തിനിടയിലുള്ള തർക്കങ്ങളോ സംഘർഷങ്ങളോ ഒഫീഷ്യൽസ് എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യണം?

A:-അവ അവഗണിച്ച് മത്സരം തുടരുക

B:-ടീം പരിശീലകരുമായി കൂടിയാലോചിക്കുക

C:-നിയമങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കുകയും ഉടനടി തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുകയും ചെയ്യുക

D:-മത്സരം അനിശ്ചിതമായി നിർത്തി വെക്കുക

Correct Answer:- Option-C

Question96:-ഒരു മത്സര തർക്കത്തിൽ അന്തിമ തീരുമാനം എടുക്കുന്നതാരാണ്?

A:-ടീം കോച്ച്

B:-മത്സരം നിയന്ത്രിക്കുന്ന ഒഫിഷ്യൽസ്

C:-വേദി മാനേജർ

D:-ഗെയിം കമ്മീഷണർ

Correct Answer:- Option-B

Question97:-
ഉയർന്ന സമ്മർദ്ദമുള്ള മത്സരത്തിൽ ഒരു ടീം പരിശീലകൻ ഒരു മത്സരം നിയന്ത്രിക്കുന്ന ആളുകളുടെ തീരുമാനത്തിൽ തർക്കിക്കുകയും അത് നിയമങ്ങളുടെ തെറ്റായ വ്യാഖ്യാനമാണെന്നു അവകാശപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു, മത്സരം നിയന്ത്രിക്കുവാൻ നിയോഗിക്കപ്പെട്ടയാൾ എന്ത് ചെയ്യണം?

A:-പരിശീലകനെ പ്രീണിപ്പിക്കാൻ തീരുമാനം മാറ്റുക

B:-നിയമം വിശദീകരിക്കുകയും തീരുമാനത്തിൽ ഉറച്ചു നിൽക്കുകയും ചെയ്യുക

C:-മറ്റു ഒഫിഷ്യൽസിനോട് കൂടിയാലോചിച്ച് തീരുമാനം പുനഃപരിശോധിക്കുക

D:-പരിശീലകനെ മത്സരത്തിൽ നിന്ന് പുറത്താക്കുക

Correct Answer:- Option-B

Question98:-മത്സരത്തിൽ ഒരു കായികതാരം ഫൗൾ ചെയ്യുന്നു ഒഫിഷ്യൽസ് അത് ശ്രദ്ധിക്കുന്നില്ല. ഏറ്റവും നല്ല നടപടി എന്താണ്?

A:-മത്സരം തുടരുക. പിന്നീട് അത് പരിഹരിക്കുക

B:-മത്സരം നിർത്തി പെനാൽറ്റി നൽകുക

C:-മത്സരം നിയന്ത്രിക്കുന്ന മറ്റ് ഒഫിഷ്യൽസുമായി കൂടിയാലോചിക്കുക

D:-മത്സരത്തിൻറെ ഗതിയനുസരിച്ച് തീരുമാനം എടുക്കുക

Correct Answer:- Option-C

Question99:-ഒരു ടീം തുടർച്ചയായി ചെറിയ നിയമ ലംഘനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ മത്സരത്തിൻറെ നിയന്ത്രണം നിലനിർത്താൻ ഏതു സമീപനമാണ് ഏറ്റവും നല്ലത്?

A:-ടീമിന് മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുക (മറ്റ് കടുത്ത നടപടികൾ സ്വീകരിക്കാതെ)

B:-ടീമിന് കാർഡുകൾ നൽകുക

C:-മറ്റ് ഒഫിഷ്യലുകളുമായി കൂടിയാലോചിക്കുക

D:-എതിർ ടീമിന് പെനാറ്റൽറ്റി നൽകുക

Correct Answer:- Option-C

Question100:-ഒരു മത്സരാർത്ഥിക്ക് പരിക്കേറ്റാൽ ഒഫിഷ്യൽസ് എന്ത് ചെയ്യണം?

A:-കളി ഉടൻ നിർത്തുക

B:-പരിക്ക് ചെറുതാണെങ്കിൽ മത്സരം തുടരാൻ അനുവദിക്കുക

C:-മെഡിക്കൽ ടീമിനോട് ആലോചിച്ച് സാഹചര്യം വിലയിരുത്തുക

D:-മത്സരാർത്ഥിയെ മത്സരത്തിൽ നിന്ന് മാറ്റി നിർത്തുക

Correct Answer:- Option-C