

## PROVISIONAL ANSWER KEY

Question Paper Code:	50/2026/OL
Category Code:	288/2025
Exam:	Physical Education Teacher (HS) (Malayalam Medium)
Date of Test	28-03-2026
Department	Education

Question1:-Which Constitutional Amendment is related to Urban Local Government ?

A:-44<sup>th</sup>

B:-73<sup>rd</sup>

C:-74<sup>th</sup>

D:-54<sup>th</sup>

Correct Answer:- Option-C

Question2:-Which of the following state has Bicameral Legislature ?

A:-Kerala

B:-Maharashtra

C:-Assam

D:-Punjab

Correct Answer:- Option-B

Question3:-The Articles in Part III and IV of the Constitution can be Amended through this procedure

A:-Amendment with Simple Majority

B:-Amendment by Two-Third Majority

C:-Amendment by Special Majority and ratification of states

D:-Amendment with Simple Majority and ratification of states

Correct Answer:- Option-B

Question4:-Which of the following statements are correct about Directive Principles of state policy ?

- i. The goals and objectives that the state should adopt.
- ii. Certain Rights the individual should enjoy apart from Fundamental Rights.
- iii. They are Justiciable : If they are denied there is legal remedy.
- iv. Certain policies that the government should adopt.

A:-Only ( i and ii)

B:-Only (i, ii, and iii)

C:-Only (i, ii and iv)

D:-All the above (i, ii, iii and iv)

Correct Answer:- Option-C

Question5:-Which of the following is not a Fundamental duty ?

A:-To defend the country

B:-To develop scientific temper

C:-To safeguard public property

D:-To secure uniform civil code for the citizen

Correct Answer:- Option-D

Question6:-Which of the following is not within the discretionary power of the President of India ?

A:-President can send back the advice given by the Council of Ministers

B:-President can send back money bills passed by the Parliament

C:-President can exercise discretionary powers when no party gets a clear majority in Lok Sabha

D:-President enjoys veto power by which he can withhold his assent to bills other than money bills

Correct Answer:- Option-B

Question7:-Which of the following conducts elections to Local Governments in India ?

A:-National Election Commission

B:-Delimitation Commission

C:-President of India

D:-State Election Commission

Correct Answer:- Option-D

Question8:-Which of the following statement is not within the original jurisdiction of the Supreme Court ?

A:-The Supreme Court can settle the disputes between the union and states

B:-The Constitution empowers the Supreme Court to consider certain cases directly without going to the lower courts

C:-The President of India can refer any matter of public importance to the Supreme Court for its opinion

D:-Supreme Court enjoys original jurisdiction in cases relating to the enforcement of Fundamental Rights

Correct Answer:- Option-C

Question9:-Who is the current Chief Election Commissioner of India ?

A:-Surya Kant

B:-Gyanesh Kumar

C:-Rajiv Kumar

D:-Sushil Chandra

Correct Answer:- Option-B

Question10:-Which of the following statement are correct about Right to Information Act ?

i. Mazdoor Kisan Shakti, Sangathan is an organisation that worked for the Right to Information.

ii. In 1996 MKSS Formed a National Council for peoples Right to Information in Delhi.

iii. The RTI Act was passed by the Indian Parliament in 2005.

iv. Mazdoor Kisan Shakthi Sangathan is an organisation in Maharashtra.

A:-Only (i, ii, and iii)

B:-Only (i and iii)

C:-Only (i, ii and iv)

D:-All the above (i, ii, iii and iv)

Correct Answer:- Option-A

Question11:-Which of the following statement is/are correct ?

- i. The credit for having laid the foundation of Western education in the Malabar area goes to Basel Evangelical Mission.
- ii. Basel Evangelical Mission started a Primary School at Kallayi in 1848.
- iii. Dr. Gundert deserves special mention in connection with the work of Church Mission Society.

A:-Only (i and ii)

B:-Only (ii and iii)

C:-All of the above (i, ii and iii)

D:-Only (i and iii)

Correct Answer:- Option-A

Question12:-The Newspaper 'Vivekodayam' was established in

A:-1903

B:-1904

C:-1906

D:-1907

Correct Answer:- Option-B

Question13:-Consider the following statements regarding Paliyam Satyagraha.

- i. It was inspired by Vaikom Satyagraha.
- ii. It occurred in the Travancore State.
- iii. It aimed at social equality.

Which of the Statements given above are correct ?

A:-i and ii only

B:-i and iii only

C:-ii and iii only

D:-i, ii and iii

Correct Answer:- Option-B

Question14:-Chattambi Swamikal's contributions to Kerala Renaissance lies mainly in

A:-Political mobilisation

B:-Temple administrative reforms

C:-Intellectual and ideological challenge to Caste System

D:-Formation of Social Organisations

Correct Answer:- Option-C

Question15:-Which of the following statements about Kuttymalu Amma is correct ?

1. She promoted education among women.
2. She opposed caste based discrimination.
3. She believed education was essential for social equality.

A:-1 and 2 only

B:-1 and 3 only

C:-2 and 3 only

D:-1, 2 and 3

Correct Answer:- Option-B

Question16:-Which of the following Journal was started by Vakkom Abdul Moulavi ?

A:-Al-Ameen

B:-Mathrubhumi

C:-Swadeshabhimani

D:-Prabodhanam

Correct Answer:- Option-C

Question17:-'Thakazhi' can be placed in Malayalam literary history as writer belonging to

A:-Romantic Period

B:-Early Modernist Phase

C:-Progressive Writers Movement

D:-Post-independence experimental school

Correct Answer:- Option-C

Question18:-The Temple Entry proclamation reflects which major theme of Kerala Renaissance

A:-Political Nationalism

B:-Religious Orthodoxy

C:-Social Equality and Reform

D:-Economic re-distribution

Correct Answer:- Option-C

Question19:-Malabar Rebellion was started in

A:-July -1921

B:-August - 1921

C:-September - 1921

D:-October - 1921

Correct Answer:- Option-B

Question20:-Consider the following statements.

1. Sahodaran Ayyappan founded Sahodara Sangam.
2. He was associated with Kerala's early socialist ideas.
3. He rejected caste but upheld religious orthodoxy.
4. He served in the Cochin Legislative Council.

Which of the above are correct ?

A:-1, 2 and 4

B:-1 and 3

C:-2 and 3

D:-1, 2, 3 and 4

Correct Answer:- Option-A

Question21:-റോമൻ സാമ്രാജ്യ കാലത്ത് ശാരീരിക പരിശീലന കേന്ദ്രങ്ങളെ എന്താണ് വിളിച്ചിരുന്നത് ?

A:-അഗോറ

B:-ജിംനേഷ്യം

C:-പാളൈസ്ത്ര

D:-ലുഡസ്

Correct Answer:- Option-D

Question22:-ഗ്രേറ്റ് ബ്രിട്ടനിൽ കളി-കായികം കേന്ദ്രീകരിച്ച ശാരീരിക വിദ്യാഭ്യാസ സംവിധാനം വികസിച്ചത് എങ്ങനെ

A:-സൈനിക പരിശീലനത്തിലൂടെ

B:-പബ്ലിക് സ്കൂൾ ഗെയിംസ് സമ്പ്രദായത്തിലൂടെ

C:-യോഗയിലൂടെ

D:-നൃത്തത്തിലൂടെ

Correct Answer:- Option-B

Question23:-ഇന്ത്യയിൽ കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പ്രചാരണത്തിൽ സർവകലാശാലകളുടെ പങ്ക് എന്താണ്

A:-മത്സരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കൽ

B:-പരിശീലനവും ഗവേഷണവും

C:-പരിശീലക പരിശീലനം

D:-മുകളിലുള്ള എല്ലാം

Correct Answer:- Option-D

Question24:-ഇന്ത്യയിലെ സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ ശാരീരിക വിദ്യാഭ്യാസം നിർബന്ധ വിഷയമാക്കാൻ പ്രാത്യാഹനം നൽകിയ കാലഘട്ടം ഏതാണ്

A:-പുരാതന കാലം

B:-ബ്രിട്ടീഷ് കാലം

C:-സ്വാതന്ത്രാനന്തര കാലം

D:-മധ്യകാലഘട്ടം

Correct Answer:- Option-C

Question25:-"Fit India Movement" ആരംഭിച്ച വർഷം ഏത്

A:-2014

B:-2016

C:-2019

D:-2021

Correct Answer:- Option-C

Question26:-"Khelo India" പദ്ധതിയുടെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം എന്താണ് ?

A:-വിദേശ കായിക താരങ്ങളെ ഇന്ത്യയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക

B:-ഗ്രാമീണ തലത്തിൽ നിന്ന് പ്രതിഭകൾ കണ്ടെത്തി വളർത്തുക

C:-കായിക മത്സരങ്ങൾ കുറയ്ക്കുക

D:-സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസം സ്വകാര്യവൽക്കരിക്കുക

Correct Answer:- Option-B

Question27:-ആധുനിക സീഡിങ്ങ് ജിനോസിക്സ് സംവിധാനത്തിന്റെ പിതാവ് എന്നറിയപ്പെടുന്നത് ആര് ?

A:-പെർ ഹെൻറിക് ലിംഗ്

B:-ഫ്രിഡ്രിച്ച് യാൻ

C:-ജീൻ-ജാക്ക് റൂസോ

D:-മാരിയ മോണ്ടിസ്സോറി

Correct Answer:- Option-A

Question28:-ഇന്ത്യയിൽ ആദ്യമായി സംഘടിത ശാരീരിക വിദ്യാഭ്യാസ പരിശീലനത്തിന് പ്രാധാന്യം നൽകിയ സംഘടന ഏതാണ് ?

A:-YMCA

B:-IOC

C:-IOA

D:-FIFA

Correct Answer:- Option-A

Question29:-ഒരു ഗ്രാം പ്രാദീനിൽ നിന്ന് എത്ര കലോറി ഊർജ്ജം നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ലഭിക്കും ?

A:-4 കലോറി

B:-10 കലോറി

C:-8 കലോറി

D:-2 കലോറി

Correct Answer:- Option-A

Question30:-ശരീരത്തിൽ അയണിന്റെ കുറവുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന അസുഖം ഏത് ?

A:-മലേറിയ

B:-വയറിളക്കം

C:-വിളർച്ച

D:-മഞ്ഞപിത്തം

Correct Answer:- Option-C

Question31:-നമ്മുടെ കൈകൾ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുമ്പോൾ ഇതിൽ ഏതു പേശികളാണ് കൂടുതലായി പ്രവർത്തിക്കുന്നത് ?

A:-ബൈസെപ്സ്

B:-ഡെൽറ്റോയ്ഡ്

C:-കാഡ്രിസെപ്സ്

D:-ട്രൈസെപ്സ്

Correct Answer:- Option-B

Question32:-10 വയസിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികളുടെ കായികക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായത് ഏത് ?

A:-ഓട്ടം

B:-വെയ്റ്റ് ട്രെയിനിങ്

C:-സ്റ്റേപ്പ് വർക്ക് ഔട്ട്

D:-സംഘം ചേർന്നുള്ള കളികൾ

Correct Answer:- Option-D

Question33:-സുംബാ ഡാൻസ് പരിശീലനത്തിലൂടെ പ്രധാനമായും ലഭിക്കുന്ന ഗുണങ്ങൾ

A:-മാനസിക ഉല്ലാസം

B:-ശാരീരിക ക്ഷമത

C:-ഏകോപനം

D:-ശാരീരിക ക്ഷമതയും ഏകോപനവും

Correct Answer:- Option-D

Question34:-മനുഷ്യ ശരീരത്തിലെ സന്ധികളെ കുറിച്ച് പഠിക്കുന്ന ശാസ്ത്ര ശാഖയുടെ പേര്

A:-ജീവശാസ്ത്രം

B:-കിൻസിയോളജി

C:-ആന്ത്രോളജി

D:-ശരീര ശാസ്ത്രം

Correct Answer:- Option-C

Question35:-കട്ടികളിൽ എല്ലിന്റെ വളർച്ചയ്ക്ക് കൂടുതൽ സാഹായിക്കുന്നത്

A:-അയേൺ

B:-കാൽസ്യം

C:-വൈറ്റമിൻ എ

D:-വൈറ്റമിൻ സി

Correct Answer:- Option-B

Question36:-താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവയിൽ മാംസ്യം (protein) കൂടുതലായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്

A:-മുട്ട

B:-പാൽ

C:-പഴങ്ങൾ

D:-പച്ചക്കറികൾ

Correct Answer:- Option-A

Question37:-കായിക മന:ശ്ലാസ്മത്തിന്റെ പരിധിയെ ഏറ്റവും കൃത്യമായി പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്ന പ്രസ്താവന ഏതാണ് ?

A:-ഉയർന്ന നിലവാരത്തിലുള്ള കായിക താരങ്ങളെ മാത്രമാണ് ശ്രദ്ധിക്കുന്നത്.

B:-മത്സരാത്മക കായിക രംഗങ്ങളിൽ മാത്രം മാനസിക സിദ്ധാന്തങ്ങൾ പ്രയോഗിക്കുന്നതിനെ പഠിക്കുന്നു.

C:-മന:ശ്ലാസ്മം പ്രകടനത്തെ എങ്ങനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു എന്നും കായിക പങ്കാളിത്തം വ്യക്തിയുടെ മാനസിക വികസനത്തെ എങ്ങനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു എന്നും പഠിക്കുന്നു.

D:-ശാരീരിക പരിശീലനത്തിന് പകരമായി മാനസിക പരിശീലനം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുന്നു.

Correct Answer:- Option-C

Question38:-കായിക മന:ശ്ലാസ്മത്തിൽ കഴിവിലെ വ്യക്തിഗത വ്യത്യാസങ്ങൾ

A:-മാനദണ്ഡപ്പെടുത്തിയ പരിശീലനത്തിന് മുൻഗണന നൽകി അവഗണിക്കപ്പെടുന്നു.

B:-ഒരേ പരിശീലനം ലഭിച്ചാലും കായിക താരങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമായി പ്രതികരിക്കുന്നതിനെ വിശദീകരിക്കുന്നു.

C:-പൂർണ്ണമായും സാമൂഹിക സാമ്പത്തിക നിലയിൽ മാത്രം ആശ്രയിക്കുന്നു.

D:-ശാരീരിക ശക്തിയിലേക്ക് മാത്രമായി പരിമിതപ്പെടുത്തുന്നു.

Correct Answer:- Option-B

Question39:-പ്രതിഭ തിരിച്ചറിയൽ പ്രക്രിയയിൽ കഴിവ് മൂല്യനിർണ്ണയം ഉപയോഗിക്കുന്നത്

A:-പരിശീലന പരിപാടികളെ രൂപീകരിക്കാൻ

B:-ഭാവിയിലെ കായിക പ്രകടന ശേഷി പ്രവചിക്കാൻ

C:-കായികതാരത്തിന്റെ ജനപ്രീതി അളക്കാൻ

D:-മാനസിക ആരോഗ്യനില നിർണ്ണയിക്കാൻ

Correct Answer:- Option-B

Question40:-ആന്തരിക പ്രേരണ ഉത്സാഹവുമായി ഏറ്റവും അടുത്ത ബന്ധം പുലർത്തുന്നത് എപ്പോഴാണ് ?

A:-ബാഹ്യപ്രതിഫലങ്ങൾ പങ്കാളിത്തത്തെ നിയന്ത്രിക്കുമ്പോൾ.

B:-കായികതാരം കായിക പ്രവർത്തനം സ്വയം ആസ്വദിക്കുമ്പോൾ.

C:-പരാജയ ഭയം ഉയർന്നിരിക്കുമ്പോൾ.

D:-പരിശീലകന്റെ അമിത സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടായിരിക്കുമ്പോൾ.

Correct Answer:- Option-B

Question41:-പ്രാപ്തമല്ലാത്ത ഫലലക്ഷ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ കായികതാരത്തിന് ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ളത്

A:-അനുയോജ്യമായ നേരിടൽ രീതികൾ

B:-മാനസിക സംഘർഷത്തിന്റെ കുറവ്

C:-ഉയർന്ന സമ്മർദ്ദവും ഉത്കണ്ഠയും

D:-സ്വയമേവ കഴിവ് മെച്ചപ്പെടുത്ത്

Correct Answer:- Option-C

Question42:-പ്രതിസന്ധികളോടെയുള്ള പ്രകടനത്തിൽ ദൃഢനിശ്ചയത്തിന്റെ ഫലത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ഘടകം ഏതാണ് ?

A:-വ്യക്തമായ ലക്ഷ്യങ്ങളും കൃത്യമായ അഭിപ്രായ പ്രതികരണവും

B:-അനിശ്ചിതമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ

C:-പിന്തുണയില്ലാതെ അമിത ബാഹ്യസമ്മർദ്ദം

D:-മുൻപരിചയത്തിന്റെ അഭാവം

Correct Answer:- Option-A

Question43:-നേത്രതമിപ്പാത്ത ഒരു ടീമിന് സംഭവിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും സാധ്യതയുള്ള ഫലം

A:-ഉയർന്ന സംയോജനവും തന്ത്രപരമായ കാര്യക്ഷമതയും

B:-ആശയഭ്രംശം, കുറവുള്ള പ്രേരണ, അസ്ഥിര പ്രകടനം

C:-കഴിവുള്ള കളിക്കാർ ഉണ്ടായാൽ സ്വയം വിജയിക്കുന്നത്

D:-മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശമില്ലതെ ഉയർന്ന ആന്തരിക പ്രേരണ

Correct Answer:- Option-B

Question44:-കായിക വിനോദത്തിൽ ടീം സ്പിരിറ്റ് ഏറ്റവും നല്ല രീതിയിൽ വിവരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നത്

A:-മറ്റുള്ളവരെ പരിഗണിക്കാതെ വ്യക്തിഗത പ്രകടനം

B:-ഐക്യം, സഹകരണം, പങ്കുവെക്കപ്പെട്ട ലക്ഷ്യങ്ങൾക്ക് പ്രതിബദ്ധത

C:-ടീമിന്റെ ക്യാപ്റ്റന്റെ മാത്രം ആശയം

D:-ടീമംഗങ്ങൾ തമ്മിൽ മാത്രമുള്ള മത്സരം

Correct Answer:- Option-B

Question45:-ACL പരിക്ക് ഏത് സന്ധിയിൽ ?

A:-കൈമുട്ട്

B:-തോളെല്ല്

C:-കാൽമുട്ട്

D:-കഴുത്ത്

Correct Answer:- Option-C

Question46:-Ice Pack ഉപയോഗ സമയം ?

A:-2 മിനിറ്റ്

B:-5 മിനിറ്റ്

C:-15-20 മിനിറ്റ്

D:-1 മണിക്കൂർ

Correct Answer:- Option-C

Question47:-ശ്വാസോച്ഛാസം നിയന്ത്രിക്കുന്നത് മസ്തിഷ്കത്തിലെ ഏത് ഭാഗമാണ് ?

A:-സെറിബ്രം

B:-സെറിബെല്ലം

C:-മെഡുല ഒബ്ലോംഗാറ്റ

D:-തലാമസ്

Correct Answer:- Option-C

Question48:-Pivot Joint ഉദാഹരണം ഏത് ?

A:-കാൽമുട്ട്

B:-കഴുത്ത് (Atlas-Axis)

C:-തോളെല്ല്

D:-കണങ്കാൽ

Correct Answer:- Option-B

Question49:-ഐസോടോണിക് വ്യായാമം ഉദാഹരണം ഏത് ?

A:-പ്ലാങ്ക്

B:-വെയ്റ്റ് ലിഫ്റ്റിംഗ്

C:-മതിലിൽ തള്ളൽ

D:-നിൽക്കൽ

Correct Answer:- Option-B

Question50:-പ്രൊപ്രിയോസെപ്ഷൻ പ്രധാനമായും എന്തുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് ?

A:-കാഴ്ചശക്തി

B:-ശരീര സ്ഥിതി ബോധം

C:-രക്തസമ്മർദ്ദം

D:-ശ്വാസവേഗം

Correct Answer:- Option-B

Question51:-ഗ്രേഡ് III പേശി കീറൽ എന്നാൽ ?

A:-ലഘു വലിവ്

B:-ഭാഗിക പൊട്ടൽ

C:-പൂർണ്ണ പൊട്ടൽ

D:-വേദന മാത്രം

Correct Answer:- Option-C

Question52:-ഗോൾഗി ടെൻഡൺ ഓർഗന്റെ പ്രധാന പ്രവർത്തനം എന്താണ് ?

A:-മസിൽ നീളം തിരിച്ചറിയൽ

B:-മസിൽ ടെൻഷൻ നിയന്ത്രണം

C:-വേദന തിരിച്ചറിയൽ

D:-രക്തപ്രവാഹം നിയന്ത്രണം

Correct Answer:- Option-B

Question53:-പ്രാഥമിക ശുശ്രൂഷയുടെ (First Aid) പ്രധാന ലക്ഷ്യം എന്താണ് ?

A:-രോഗം പൂർണ്ണമായി ഭേദമാക്കുക

B:-ജീവൻ രക്ഷിക്കുകയും അവസ്ഥ വഷളാകാതെ നോക്കുകയും ചെയ്യുക

C:-മരുന്ന് കുറിച്ചു നൽകുക

D:-കാഴ്ചക്കാർക്ക് വിവരങ്ങൾ നൽകുക

Correct Answer:- Option-B

Question54:-'RICE' എന്ന പ്രഥമ ശുശ്രൂഷാ രീതിയിൽ 'I' എന്തിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു ?

A:-Injection (കത്തിവയ്പ്പ്)

B:-Ice (ഐസ്)

C:-Incision (മുറിവുണ്ടാക്കൽ)

D:-Iron (ഇരുമ്പ്)

Correct Answer:- Option-B

Question55:-മുതിർന്നവർക്കുള്ള CPR-ൽ നെഞ്ചിലെ അമർത്തലും ശ്വാസം നൽകലും തമ്മിലുള്ള അനുപാതം (Ratio) എത്രയാണ് ?

A:-30:2

B:-15:2

C:-30:1

D:-10:1

Correct Answer:- Option-A

Question56:-തൊണ്ടയിൽ ഭക്ഷണം കുടുങ്ങി ശ്വാസം മുട്ടുന്ന (Choking) ഒരാൾക്ക് നൽകുന്ന 'ഹെയിലിക് മാനുവർ' Heimlich Maneuver എവിടെയാണ് പ്രയോഗിക്കേണ്ടത് ?

A:-നെഞ്ചിന്റെ മധ്യത്തിൽ

B:-വയറിനു മുകളിൽ, നാഭിക്കും നെഞ്ചിനും ഇടയിൽ

C:-പുറത്ത്

D:-കഴുത്തിൽ

Correct Answer:- Option-B

Question57:-'ലിഗമെന്റ്' (Ligament) വലിയുകയോ പൊട്ടുകയോ ചെയ്യുന്നതിനെ എന്ത് വിളിക്കുന്നു ?

A:-പേശി വലിവ് (Strain)

B:-ഒടിവ് (Fracture)

C:-ഉളുക്ക് (Sprain)

D:-പേശിപിടുത്തം (Cramp)

Correct Answer:- Option-C

Question58:-ശരീരത്തിലെ രക്തക്കുഴലുകൾ വികസിക്കാൻ (Vasodilation) സഹായിക്കുന്നത് ഏത് ചികിത്സയാണ്

A:-കോൾഡ് തെറാപ്പി (Cold Therapy)

B:-ഹീറ്റ് തെറാപ്പി (Heat Therapy)

C:-ബാൻഡേജിങ് (Bandaging)

D:-മസാജ് (Massage)

Correct Answer:- Option-B

Question59:-'ക്രൈയോതെറാപ്പി' (Cryotherapy) എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് എന്താണ് ?

A:-ചൂട് ഉപയോഗിച്ചുള്ള ചികിത്സ

B:-മരുന്ന് ചികിത്സ

C:-വെയിൽ കൊണ്ടുള്ള ചികിത്സ

D:-തണുപ്പ് (Cold/Ice)ഉപയോഗിച്ചുള്ള ചികിത്സ

Correct Answer:- Option-D

Question60:-താഴെ പറയുന്നവയിൽ 'തെർമോതെറാപ്പി' (Thermotherapy)യിൽ ഉൾപ്പെടുന്നത് ഏത്

A:-ഐസ് മസ്സാജ് (Ice Massage)

B:-കോൾഡ് സ്പ്രേ (Cold Spray)

C:-വാക്സ് ബാത്ത് (Wax Bath)

D:-ഐസ് ബാത്ത് (Ice Bath)

Correct Answer:- Option-C

Question61:-" വിദ്യാർത്ഥികളുടെ അക്കാദമിക് മികവിന് കായിക വിദ്യാഭ്യാസം വളരെയധികം സംഭാവന ചെയ്യുന്നു" എന്ന പ്രസ്താവനയ്ക്ക് താഴെപ്പറയുന്നവയിൽ ഏതാണ് ഏറ്റവും നന്നായി വിശദീകരണം നൽകുന്നത് ?

A:-ക്ലബ്ബ് സമയം കുറയുന്നതിലൂടെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് അവരുടെ പഠനത്തിന് കൂടുതൽ സമയം ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്നു.

B:-തലച്ചോറിന്റെ മെച്ചപ്പെട്ട പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ ഓർമ്മ ശക്തി ഏകാഗ്രത, പ്രശ്ന പരിഹാരം തുടങ്ങിയ വൈജ്ഞാനിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുന്നു.

C:-പ്രായോഗിക കഴിവുകളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ചുകൊണ്ട് സയൻസ് വിഷയങ്ങൾക്ക് ഊന്നൽ നൽകുന്നു.

D:-അക്കാദമിക് ഭാരം ലഘൂകരിക്കുന്നതിലൂടെ മാനസിക ക്ഷീണം കുറയുന്നത് പഠന നിലവാരം ഉയർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.

Correct Answer:- Option-B

Question62:-സൂര്യകിരണങ്ങളിലെ കായിക വിനോദങ്ങളും ഗെയിമുകളും വിദ്യാർത്ഥികൾക്കിടയിൽ സാമൂഹിക ബോധം വളരാൻ എങ്ങനെ സഹായിക്കുന്നു ?

A:-ഉയർന്ന വിജയം നേടിയവരേയും താഴ്ന്ന പ്രകടനം കാഴ്ചവെക്കുന്നവരേയും വേർതിരിക്കുന്ന മത്സരം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ

B:-നിയമങ്ങൾ അവഗണിച്ച് വിജയത്തിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ വിദ്യാർത്ഥികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ

C:-ടിം വർക്ക്, നേതൃത്വ പാടവം, ആശയവിനിമയം, വൈദഗ്ദ്ധ്യം എന്നിവ വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിലൂടെ

D:-ഗ്രൂപ്പ് വർക്ക്, അഭിരുചി, മത്സരബുദ്ധി എന്നിവ വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിലൂടെ

Correct Answer:- Option-C

Question63:-സൂര്യ തലത്തിൽ കായിക വിദ്യാഭ്യാസ പ്രക്രിയ ചിട്ടപ്പെടുത്തുന്നതിന് താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതാണ് പരിഗണിക്കേണ്ടത് ?

A:-വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പ്രായം, കഴിവ്, വൈദഗ്ദ്ധ്യം, പുരോഗതി എന്നിവയുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്ന വിദ്യാഭ്യാസ പ്രക്രിയ.

B:-എല്ലാ പ്രായക്കാർക്കും ഒരുപോലെ ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയുന്ന കായിക വിദ്യാഭ്യാസ പ്രക്രിയ.

C:-മത്സര ഇനങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്ന കായിക വിദ്യാഭ്യാസ പ്രക്രിയ.

D:-കായിക മത്സരങ്ങളിലെ പ്രകടനം വിലയിരുത്തി ഓരോ വിദ്യാർത്ഥിയുമായി പ്രത്യേകം ചിട്ടപ്പെടുത്തിയ കായിക വിദ്യാഭ്യാസ പ്രക്രിയ.

Correct Answer:- Option-A

Question64:-താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതാണ് കായിക വിദ്യാഭ്യാസ പ്രക്രിയയുടെ പ്രാഥമിക ലക്ഷ്യം ?

A:-മത്സരാധിഷ്ഠിത കായിക കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കുക

B:-കായിക ഇനങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുക

C:-സ്പോർട്സ് മാനേജ്മെന്റ് കരിയറിനായി വിദ്യാർത്ഥികളെ സജ്ജമാക്കുക

D:-കായിക ക്ഷമത, ആരോഗ്യം, ആകെയുള്ള ക്ഷേമം എന്നിവ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക

Correct Answer:- Option-D

Question65:-ശരിയായ കായിക ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യം എന്താണ് ?

A:-കായിക വിനോദങ്ങളുടെ ചെലവ് കുറയ്ക്കുക

B:-തൊഴിൽപരമായ അഭിവൃദ്ധി ഉണ്ടാക്കുക

C:-പരുക്കുകൾ ഉണ്ടാകുന്നത് തടഞ്ഞ് വൈദഗ്ദ്ധ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുക

D:-കായിക അഭിരുചി വർദ്ധിപ്പിക്കുക

Correct Answer:- Option-C

Question66:-താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതാണ് കായിക സാമഗ്രികളുടെ അഭാവത്തിൽ രൂപകൽപ്പന ചെയ്യാവുന്ന കായിക ഉപകരണങ്ങളുടെ ഉദാഹരണം ?

A:-ഒരു ഫുട്ബോൾ, ഡോഡ്ജ് ബോളായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

B:-ഒരു ക്രിക്കറ്റ് ബാറ്റ്, സോഫ്റ്റ്ബോൾ സ്റ്റഗർ ആയി ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

C:-രണ്ടു മാർക്കിങ് കോണുകൾ, മാർക്കിങ് ലൈനായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

D:-രണ്ടു പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പികൾ മാർക്കിങ് കോണുകൾ ആയി ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

Correct Answer:- Option-D

Question67:-ഒളിമ്പിക്സ് നീന്തൽ കുളത്തിന്റെ ശരിയായ അളവ് ഏതാണ് ?

A:-25 മീറ്റർ നീളം, 10 മീറ്റർ വീതി, 1 മീറ്റർ ആഴം

B:-50 മീറ്റർ നീളം, 25 മീറ്റർ വീതി, കുറഞ്ഞത് 2 മീറ്റർ ആഴം

C:-60 മീറ്റർ നീളം, 30 മീറ്റർ വീതി, 3 മീറ്റർ ആഴം

D:-100 മീറ്റർ നീളം, 50 മീറ്റർ വീതി, 2 മീറ്റർ ആഴം

Correct Answer:- Option-B

Question68:-സൂര്യകിരണങ്ങളിലെ കായിക പ്രക്രിയകളിൽ പതിവായി പങ്കെടുക്കുന്നത് ഏത് വിദ്യാഭ്യാസ ലക്ഷ്യത്തെയാണ് ഏറ്റവും പിന്തുണയ്ക്കുന്നത് ?

A:-മനഃപാഠമാക്കാനുള്ള കഴിവുകളുടെ വികസനം

B:-സൈക്കോമോട്ടോർ കഴിവുകളുടെ വികസനം

C:-മത്സരിക്കാനുള്ള കഴിവുകളുടെ വികസനം

D:-അപഗ്രഥിക്കാനുള്ള കഴിവുകളുടെ വികസനം

Correct Answer:- Option-B

Question69:-നോക്ക് ഔട്ട് (knock-Out) ടൂർണമെന്റ് സമ്പ്രദായത്തെക്കുറിച്ചുള്ള താഴെ പറയുന്ന പ്രസ്താവനകൾ പഠിച്ച്, ശരിയായവ തിരിച്ചറിയുക.

- i. പങ്കെടുക്കുന്ന ഓരോ ടീമിനും കുറഞ്ഞത് രണ്ട് മത്സരങ്ങൾ ഉറപ്പു നൽകപ്പെടുന്നു.
- ii. ആകെ മത്സരങ്ങളുടെ എണ്ണം, ടീമുകളുടെ ആകെ എണ്ണത്തെക്കാൾ ഒന്ന് കുറവാണ്.
- iii. ഓരോ മത്സരത്തിലും തോൽക്കുന്ന ടീം ടൂർണമെന്റിൽ നിന്ന് ഉടനടി പുറത്താകുന്നു.
- iv. ഇത് എല്ലാ ടൂർണമെന്റ് ഫോർമാറ്റുകളിലും ഏറ്റവും കൂടുതൽ സമയമെടുക്കുന്നതാണ്.

A:-ii, iii മാത്രം

B:-i, iv മാത്രം

C:-i, ii, iii മാത്രം

D:-ii, iii, iv മാത്രം

Correct Answer:- Option-A

Question70:-താഴെ കൊടുത്ത പട്ടിക നാല് ടൂർണമെന്റ് ഫോർമാറ്റുകളും അവയുടെ ഓരോ സവിശേഷതകളും കാണിക്കുന്നു.

ഫോർമാറ്റും സവിശേഷതയും ശരിയായി ചേർത്ത വരി ഏത് ?

വരി	ടൂർണമെന്റ് ഫോർമാറ്റ്	സവിശേഷത
P	സിംഗിൾ ലീഗ്	ഓരോ ടീമും മറ്റ് എല്ലാ ടീമുകളുമായി ഒരിക്കൽ കളിക്കുന്നു
Q	നോക്ക് ഔട്ട്	രണ്ട് തോൽവികൾ ഉണ്ടായാൽ ടീം പുറത്താകുന്നു
R	ഡബിൾ എലിമിനേഷൻ	തോറ്റ ടീമുകൾക്ക് രണ്ടാം അവസരം നൽകുന്നു
S	കൺസോലേഷൻ	ജേതാവിനെ പോയിന്റ് പട്ടിക വഴി നിർണ്ണയിക്കുന്നു

A:-P, R മാത്രം

B:-Q, S മാത്രം

C:-P, R, S മാത്രം

D:-നാല് വരികളും ശരിയാണ്

Correct Answer:- Option-A

Question71:-ഒരു ടൂർണമെന്റ് ഫിക്സ്ചറിൽ 'ബൈ' (Bye) നൽകുന്നതിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം ഏതു പ്രസ്താവന ശരിയായി വിവരിക്കുന്നു ?

A:-ഒന്നാം റൗണ്ടിൽ കളിക്കാതിരിക്കാൻ ഡിഫൻഡിംഗ് ചാമ്പ്യന് ബൈ നൽകുന്നു

B:-ടീമുകളുടെ എണ്ണം 2-ന്റെ ഘടകം (2, 4, 8, 16 ...) അല്ലാത്തപ്പോൾ, ബ്രാക്കറ്റ് ക്രമപ്പെടുത്താൻ ബൈ നൽകുന്നു

C:-ബൈ ലഭിക്കുന്ന ടീം കളിക്കാതെ തന്നെ ടൂർണമെന്റ് ജയിക്കുന്നു

D:-വൈകി എത്തുന്ന ടീമിന് ശിക്ഷ എന്ന നിലയിൽ ബൈ നൽകുന്നു

Correct Answer:- Option-B

Question72:-ലീഗ്/റൗണ്ട് റോബിൻ ടൂർണമെന്റിനെക്കുറിച്ചുള്ള ഇനിപ്പറയുന്ന പ്രസ്താവനകൾ വായിച്ച്, ശരിയായ എല്ലാ പ്രസ്താവനകളും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഉത്തരം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

i. എല്ലാ മത്സരങ്ങളും കഴിഞ്ഞ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ പോയിന്റ് ഉള്ള ടീം ജേതാവായി പ്രഖ്യാപിക്കപ്പെടുന്നു.

ii. സാധാരണ ഗതിയിൽ ജയം - 2 പോയിന്റ്, സമനില - 1 പോയിന്റ്, തോൽവി - 0 പോയിന്റ്.

iii. ഒന്നാം മത്സരം തോൽക്കുന്ന ടീം ടൂർണമെന്റിൽ നിന്ന് ഉടനടി പുറത്താകുന്നു.

iv. ഈ ഫോർമാറ്റ് ഓരോ ടീമിന്റെയും മൊത്തത്തിലുള്ള പ്രകടനത്തിന്റെ ശരിയായ ചിത്രം നൽകുന്നു.

A:-i, ii, iii മാത്രം

B:-i, ii, iv മാത്രം

C:-ii, iii, iv മാത്രം

D:-i, iv മാത്രം

Correct Answer:- Option-B

Question73:-ഒരു സ്കൂൾ ക്രീഡ മേള സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന വിവിധ ഉദ്യോഗസ്ഥരുടെ റോൾ കാണിക്കുന്ന പട്ടിക താഴെ കൊടുക്കുന്നു.

ഉദ്യോഗസ്ഥനും ഉത്തരവാദിത്വവും തെറ്റായി ചേർക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന വരി ഏത് ?

വരി	ഉദ്യോഗസ്ഥൻ	പ്രധാന ഉത്തരവാദിത്വം
-----	------------	----------------------

P	ഓർഗനൈസിംഗ് സെക്രട്ടറി	മൊത്തത്തിലുള്ള ആസൂത്രണം, ഏകോപനം, ബജറ്റ് മാനേജ്മെന്റ്
---	-----------------------	--

Q	ടെക്നിക്കൽ കമ്മിറ്റി	ഓരോ ഇനത്തിലും ചട്ടങ്ങളും നിലവാരവും പാലിക്കൽ
---	----------------------	---

R റഫറി/അമ്പയർ ഇവൻ്റ് ഷെഡ്യൂളുകളും സമ്മാന പട്ടികയും പ്രഖ്യാപിക്കൽ  
 S ഗ്രൗണ്ട് മാനേജർ കായിക ഗ്രൗണ്ടിൻ്റെ തയ്യാറെടുപ്പും പരിപാലനവും

A:-വരി P

B:-വരി Q

C:-വരി R

D:-വരി S

Correct Answer:- Option-C

Question74:-കോംബിനേഷൻ ടൂർണമെൻ്റ് (ലീഗ് കം നോക്ക് ഔട്ട്) സംബന്ധിച്ച ഇനിപ്പറയുന്ന പ്രസ്താവനകളിൽ ശരിയായവ ഏത് / ഏതൊക്കെ ?

- i. ടീമുകളെ ആദ്യം ഗ്രൂപ്പുകളാക്കി, ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനുള്ളിലും ലീഗ് മത്സരങ്ങൾ നടക്കുന്നു.
- ii. ഓരോ ഗ്രൂപ്പിൽ നിന്നും മുൻനിരക്കാർ നോക്ക് ഔട്ട് ഘട്ടത്തിലേക്ക് മുന്നേറുന്നു.
- iii. ശുദ്ധ നോക്ക് ഔട്ട് ഫോർമാറ്റിനേക്കാൾ ഓരോ ടീമും കൂടുതൽ മത്സരങ്ങൾ കളിക്കാൻ ഉറപ്പ് നൽകപ്പെടുന്നു.
- iv. ടീമുകളുടെ എണ്ണം കുടുതലുള്ളപ്പോൾ ഈ ഫോർമാറ്റ് ഉചിതമല്ല.

A:-i, ii മാത്രം

B:-i, ii, iii മാത്രം

C:-ii, iv മാത്രം

D:-i, iii, iv മാത്രം

Correct Answer:- Option-B

Question75:-അഞ്ച് ടീമുകൾ (P, Q, R, S, T) ഉൾക്കൊള്ളുന്ന പൂർത്തിയായ ഒരു സിംഗിൾ ലീഗ് ടൂർണമെൻ്റിൻ്റെ ഡേറ്റ താഴെ കൊടുക്കുന്നു.

സ്കോർ ജയം = 2 പോ., സമനില = 1 പോ., തോൽവി = 0 പോ.

ടീം കളിച്ചത് ജയം സമനില തോൽവി പോയിൻ്റ്

P	4	3	1	0	7
Q	4	3	0	1	6
R	4	1	1	2	3
S	4	1	0	3	2
T	4	0	2	2	2

ഈ ഡേറ്റ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഏത്/ഏതൊക്കെ നിഗമനങ്ങൾ സാധ്യമാണ് ?

- i. ടീം P ടൂർണമെൻ്റ് ജേതാവാണ്.
- ii. ടീം S-ഉം ടീം T-ഉം ഒരേ പോയിൻ്റിലാണ്; അന്തിമ ക്രമം നിർണ്ണയിക്കാൻ ഗോൾ വ്യത്യാസം അല്ലെങ്കിൽ Head-to-Head ഫലം ആവശ്യമാണ്.
- iii. ടീം Q-ന് ടീം P-യേക്കാൾ മികച്ച പോയിൻ്റ് റെക്കോർഡ് ഉണ്ട്.
- iv. ടൂർണമെൻ്റിൽ ആകെ 10 മത്സരങ്ങൾ നടന്നു.

A:-i, ii, iv മാത്രം

B:-i, iii മാത്രം

C:-ii, iv മാത്രം

D:-i, ii, iii, iv എല്ലാം

Correct Answer:- Option-A

Question76:-ഒരു ശാരീരിക വിദ്യാഭ്യാസ അദ്ധ്യാപിക 6 ഹൗസുകൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഒരു ഇൻഡ്രാ-സ്കൂൾ വോളിബോൾ ടൂർണമെന്റ് സംഘടിപ്പിക്കുകയാണ്.

തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ട ഫോർമാറ്റ് : (1) ഓരോ ഹൗസും കുറഞ്ഞത് 3 മത്സരങ്ങൾ കളിക്കണം, (2) വ്യക്തമായ ഒരു ചാമ്പ്യൻ ഉണ്ടാകണം, (3) 2 കോർട്ടുകൾ ഉള്ള 2 ദിവസം കൊണ്ട് പൂർത്തിയാക്കണം.

താഴെ പറയുന്ന പ്രസ്താവനകൾ പഠിച്ച്, ഏറ്റവും ഉചിതമായ ഫോർമാറ്റും ശരിയായ കാരണവും തിരിച്ചറിയുക.

- i. സിംഗിൾ നോക്ക് ഔട്ടാണ് ഏറ്റവും ഉചിതം; ഓരോ ടീമിനും 3 മത്സരങ്ങൾ ഉറപ്പ് നൽകുന്നു.
- ii. സിംഗിൾ ലീഗ് ഓരോ ടീമിനും 5 മത്സരങ്ങൾ നൽകി വ്യവസ്ഥ (1) തൃപ്തിപ്പെടുത്തുന്നു, എന്നാൽ ആകെ 15 മത്സരങ്ങൾ 2 ദിവസം കൊണ്ട് പൂർത്തിയാക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടായേക്കാം.
- iii. കോമ്പിനേഷൻ (3 ടീം വീതം 2 ഗ്രൂപ്പ് ലീഗ്, പിന്നെ നോക്ക് ഔട്ട് സെമി, ഫൈനൽ) മൂന്ന് വ്യവസ്ഥകളും തൃപ്തിപ്പെടുത്തുന്നു.
- iv. ഡബിൾ എലിമിനേഷൻ വ്യവസ്ഥ (1) നിറവേറ്റുന്നു, പക്ഷേ 11 വരെ മത്സരങ്ങൾ ആവശ്യം ; 2 ദിവസം, 2 കോർട്ട് എന്ന പരിമിതിയിൽ ഇത് ബുദ്ധിമുട്ടാണ്.

A:-i മാത്രം ശരി

B:-ii, iv മാത്രം ശരി

C:-iii മാത്രം ശരി

D:-ii, iii, iv മാത്രം ശരി

Correct Answer:- Option-D

Question77:-മനുഷ്യ ശരീരത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ സിര (Vein) ഏതാണ് ?

A:-ഗ്രെറ്റ് സാഫിനസ് വേൻ

B:-സൂപീരിയർ വേന കാവ

C:-ഇൻഫീരിയർ വേന കാവ

D:-പൾമണറി ആർട്ടറി

Correct Answer:- Option-C

Question78:-എത്ര മത്സരങ്ങളാണ് 12 ടീമുകളുള്ള ഒരു ലീഗ് (ഓൺ റോബിൻ) ടൂർണമെന്റിൽ ഉണ്ടാവുക

A:-72

B:-66

C:-78

D:-58

Correct Answer:- Option-B

Question79:-T20 ക്രിക്കറ്റിൽ പവർ പ്ലേ (Power play) സമയത്ത് 30 യാർഡ് സർക്കിളിന് പുറത്തായി രണ്ടിൽ കൂടുതൽ ഫീൽഡർമാർ നിൽക്കുമ്പോൾ, ബാറ്റ്സ്മാൻ പന്ത് സിക്സ് അടിച്ചാൽ അമ്പയർ എന്ത് തീരുമാനമാണ് എടുക്കേണ്ടത് ?

A:-സിക്സ് റദ്ദാക്കും, നോ ബോൾ നൽകും, ഒപ്പം ഫ്രീ ഹിറ്റ്

B:-ആറ് റണ്ണും, ഒരു ഫ്രീ ഹിറ്റും

C:-ആറ് റണ്ണും, നോ ബോളിന്റെ ഒരു പെനാൽറ്റി റണ്ണും

D:-ആറ് റണ്ണും, നോ ബോളിന്റെ ഒരു പെനാൽറ്റി റണ്ണും, ഒപ്പം ഫ്രീ ഹിറ്റും

Correct Answer:- Option-D

Question80:-VO<sub>2</sub>Max എന്ന പദം എന്തിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു ?

A:-ശരീരത്തിന്റെ പരമാവധി ഓക്സിജൻ ഉപയോഗ ശേഷി

B:-ഏദയമിടിപ്പിന്റെ പരമാവധി നിരക്ക്

C:-പേശികളുടെ ശക്തി

D:-രക്തസമ്മർദ്ദം

Correct Answer:- Option-A

Question81:-സ്പ്രെയിൻ (Sprain) എന്ന പദിക്ക് ഏത് ഭാഗത്താണ് സംഭവിക്കുന്നത് ?

A:-പേശികളിൽ (Muscles)

B:-അസ്ഥി

C:-ലിഗമെന്റ്

D:-ടെൻഡൺ

Correct Answer:- Option-C

Question82:-നന്നായി കായിക പരിശീലനം നേടിയ ഒരു അത്ലറ്റിന്റെ സാധാരണ വിശ്രമ ഏദയമിടിപ്പ് നിരക്ക് (Resting Heart Rate) എത്രയായിരിക്കും ?

A:-30-40 ഇടിപ്പ്/മിനിറ്റ്

B:-40-60 ഇടിപ്പ്/മിനിറ്റ്

C:-70-90 ഇടിപ്പ്/മിനിറ്റ്

D:-90-110 ഇടിപ്പ്/മിനിറ്റ്

Correct Answer:- Option-B

Question83:-4×100 മീറ്റർ റിലേ റേസിൽ ബാറ്റൺ എക്സ്പ്രെസ്സ് സോൺ എത്ര മീറ്ററാണ് ?

A:-30 മീറ്റർ

B:-10 മീറ്റർ

C:-20 മീറ്റർ

D:-15 മീറ്റർ

Correct Answer:- Option-A

Question84:-FIFA നിയമപ്രകാരം പെനാൽറ്റി കിക്ക് എടുക്കുന്ന കളിക്കാരൻ പന്ത് അടിച്ചതിന് ശേഷം മറ്റാരും സ്പർശിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് വീണ്ടും പന്ത് സ്പർശിച്ചാൽ എന്ത് തീരുമാനം നൽകണം ?

A:-എതിർ ടീമിന് കോർണർ കിക്ക് കൊടുക്കണം

B:-എതിർ ടീമിന് ഗോൾ കിക്ക് കൊടുക്കണം

C:-പെനാൽറ്റി കിക്ക് വീണ്ടും എടുക്കണം

D:-എതിർ ടീമിന് ഇൻഡയറക്ട് ഫ്രീ കിക്ക് നൽകണം

Correct Answer:- Option-D

Question85:-ഭാരത സർക്കാറിന്റെ കായിക വകുപ്പ് സംസ്ഥാനങ്ങളുമായി ആലോചിച്ച് 'ഒരു സംസ്ഥാനം-ഒരു കായിക ഇനം' എന്ന ആശയം പ്രാധാന്യമാക്കി, വരാനിരിക്കുന്ന ഒളിമ്പിക്സുമായി മെഡൽ സാധ്യതയുള്ള 14 കായിക ഇനങ്ങളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. താഴെപ്പറയുന്നവയിൽ ഏത് ഇനമാണ് ഈ 14 തിരിച്ചറിഞ്ഞ ഇനങ്ങളിൽപ്പെടാത്തത് ?

A:-ടേബിൾ ടെന്നീസ്

B:-ജുഡോ

C:-സൈക്ലിംഗ്

D:-ബാസ്കറ്റ്ബോൾ

Correct Answer:- Option-D

Question86:-ഇന്ത്യയിലെ കായികരംഗത്തെ കഴിവ് കണ്ടെത്തലും വികസനവും (Talent Identification and Development) ലക്ഷ്യമാക്കി സർക്കാർ ഒരു ഹൈ പവർ കമ്മിറ്റി (HPC) രൂപീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. താഴെപ്പറയുന്നവരിൽ ആരാണ് ഈ കമ്മിറ്റിയുടെ ചെയർപേഴ്സൺ ?

A:-ഡയറക്ടർ ജനറൽ, എസ്.എ.ഐ. (SAI)

B:-ഇന്ത്യൻ ഒളിമ്പിക് അസോസിയേഷൻ (IOA) പ്രതിനിധി

C:-ഡയറക്ടർ (MD-SD), എം.വൈ.എ.എസ് (MYAS)

D:-സെക്രട്ടറി, എസ്.എ.ഐ./വേലോ ഇന്ത്യയുടെ ചുമതലയുള്ള ഓഫീസർ

Correct Answer:- Option-A

Question87:-താഴെപ്പറയുന്നവയിൽ ഏതാണ് പൊതുവായ വ്യായാമങ്ങളെയും (General Exercises) പ്രത്യേക വ്യായാമങ്ങളെയും (Specific Exercises) തമ്മിൽ ഏറ്റവും നല്ല രീതിയിൽ വ്യത്യസ്തമാക്കുന്നത് ?

A:-പൊതുവായ വ്യായാമങ്ങൾ മത്സരത്തിലെ ചലനങ്ങളെ കൃത്യമായി അനുകരിക്കുന്നു

B:-പൊതുവായ വ്യായാമങ്ങൾ കായിക സവിശേഷതകളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാതെ സമഗ്രമായ ശാരീരിക ക്ഷമത വികസിപ്പിക്കുന്നു

C:-പൊതുവായ വ്യായാമങ്ങൾ തുടക്കക്കാർക്ക് മാത്രമാണ്

D:-പൊതു വ്യായാമങ്ങൾ ശക്തി വികസനം ഒഴിവാക്കുന്നു

Correct Answer:- Option-B

Question88:-പ്രസ്താവന (A) : ഉയർന്ന ആവർത്തനങ്ങളും (high repetitions) കുറഞ്ഞ പ്രതിരോധവും (light resistance) ഉപയോഗിച്ച് നടത്തുന്ന സർക്യൂട്ട് പരിശീലനം പരമാവധി ശക്തിയെക്കാൾ (maximal strength) മസിൽ സഹിഷ്ണുത (muscular endurance) കൂടുതലായി വികസിപ്പിക്കുന്നു  
കാരണം (R) : കുറഞ്ഞ ഭാരം കൂടിയ ആവർത്തനങ്ങളുള്ള പരിശീലനം പ്രധാനമായും ഓക്സിഡേറ്റീവ് എനർജി സിസ്റ്റത്തെ (oxidative energy system) സജീവമാക്കുകയും മസിലുകളുടെ ക്ഷീണം പ്രതിരോധശേഷി (fatigue resistance) വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

A:-A യും R ഉം ശരിയാണ്, R ആണ് A യുടെ ശരിയായ വിശദീകരണം

B:-A യും R ഉം ശരിയാണ്, എന്നാൽ R, A യുടെ ശരിയായ വിശദീകരണമല്ല

C:-A ശരിയാണ്, R തെറ്റാണ്

D:-A തെറ്റാണ്, R ശരിയാണ്

Correct Answer:- Option-A

Question89:-ഇനിപ്പറയുന്ന പോഷകാഹാര തന്ത്രങ്ങളിൽ ഏതാണ് ഒരു സഹിഷ്ണുത (Endurance) മത്സരത്തിന് 3-4 മണിക്കൂർ മുമ്പ് ഏറ്റവും അനുയോജ്യം ?

A:-കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് കുറഞ്ഞ, കൊഴുപ്പ് കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണം

B:-ദ്രാവകങ്ങൾ നിയന്ത്രിച്ച, പ്രാട്ടീൻ കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണം

C:-കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് കൂടുതലും, കൊഴുപ്പ് കുറവുമായ ഭക്ഷണം കൂടാതെ മതിയായ ദ്രാവകങ്ങൾ

D:-കൊഴുപ്പ് ഓക്സിഡേഷൻ വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഉപവാസം പാലിക്കണം

Correct Answer:- Option-C

**Question90:-**ഫാർട്ട്ലക് (Fartlek training) പരിശീലനം കായികതാരങ്ങളിൽ എയ്റോബിക് ശേഷിയും അനായ്റോബിക് ശേഷിയും രണ്ടും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. കാരണം (Reason-R) : ഫാർട്ട്ലക് പരിശീലനം തുടർച്ചയായ ഓട്ടത്തിനിടെ വേഗതയിൽ വ്യത്യാസമുള്ള സ്പിൻറുകൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതിനാൽ, ഒരേ പരിശീലന സെഷനിൽ ഒന്നിലധികം ഊർജ സംവിധാനങ്ങളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു.

- A:-A യും R ഉം ശരിയാണ്, പക്ഷേ R, A യുടെ ശരിയായ വിശദീകരണമല്ല
- B:-A യും R ഉം ശരിയാണ്, കൂടാതെ R, A യുടെ ശരിയായ വിശദീകരണമാണ്
- C:-A ശരിയാണ്, എന്നാൽ R തെറ്റാണ്
- D:-A തെറ്റാണ്, എന്നാൽ R ശരിയാണ്

**Correct Answer:- Option-B**

**Question91:-**പ്രസ്താവന (Statement) : മത്സരപരമായ വ്യായാമം (Competitive Exercises) പ്രധാനമായും പരിശീലനത്തിന്റേ തയ്യാറെടുപ്പ് ഘട്ടത്തിൽ അടിസ്ഥാന ശാരീരിക ക്ഷമത ഘടകങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

വസ്തുതകൾ (Facts) :

- I. മത്സരപരമായ വ്യായാമം യഥാർത്ഥ മത്സര സാഹചര്യങ്ങളെ അടുത്തുതന്നെ അനുകരിക്കുന്നു.
- II. മത്സരപരമായ വ്യായാമം പ്രധാനമായും മത്സരഘട്ടത്തിൽ പ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനും മാനസിക സജ്ജത വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

- A:-പ്രസ്താവന ശരിയാണ്, കൂടാതെ രണ്ട് വസ്തുതകളും ശരിയാണ്.
- B:-പ്രസ്താവന തെറ്റാണ്, പക്ഷേ രണ്ട് വസ്തുതകളും ശരിയാണ്.
- C:-പ്രസ്താവന ശരിയാണ്, എന്നാൽ വസ്തുത I മാത്രമാണ് ശരി.
- D:-പ്രസ്താവന തെറ്റാണ്, വസ്തുത II മാത്രമാണ് ശരി

**Correct Answer:- Option-B**

**Question92:-**പ്രസ്താവന (Statement) :

ജനിതക ഘടകങ്ങൾ മാത്രം കായികരംഗത്തിലെ ദീർഘകാല ഉന്നത പ്രകടനം പ്രവചിക്കാൻ മതിയാകും.

വസ്തുതകൾ (Facts) :

- I. മസിൽ ഫൈബർ ഘടന, ഉയരം, കൈകാൽ നീളം എന്നിവ പോലുള്ള ജനിതക ഗുണങ്ങൾ കായിക പ്രകടന ശേഷിയെ സ്വാധീനിക്കുന്നു.
- II. പരിശീലന നിലവാരം, പരിശീലനാവസരം, പോഷണം, മാനസിക പിന്തുണ എന്നിവ പോലുള്ള പരിസ്ഥിതി ഘടകങ്ങൾ പ്രതിഭയുടെ വികസനത്തെ ഗണ്യമായി സ്വാധീനിക്കുന്നു.

- A:-പ്രസ്താവന ശരിയാണ്, കൂടാതെ രണ്ട് വസ്തുതകളും ശരിയാണ്.
- B:-പ്രസ്താവന തെറ്റാണ്, പക്ഷേ രണ്ട് വസ്തുതകളും ശരിയാണ്.
- C:-പ്രസ്താവന ശരിയാണ്, എന്നാൽ വസ്തുത I മാത്രമാണ് ശരി.
- D:-പ്രസ്താവന തെറ്റാണ്, വസ്തുത II മാത്രമാണ് ശരി.

**Correct Answer:- Option-B**

Question93:-കായിക സംഘടനകളുടെ പ്രധാന ഭരണഘടനാത്മക ലക്ഷ്യം എന്താണ്

A:-കായികമേളകൾ സംഘടിപ്പിക്കുക

B:-കായികങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണവും വികസനവും ഉറപ്പാക്കുക

C:-കളിക്കാരെ നിയമിക്കുക

D:-കായിക ഉപകരണങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുക

Correct Answer:- Option-B

Question94:-ഒരു കായിക സംഘടനയിലെ എക്സിക്യൂട്ടീവ് കമ്മിറ്റിയുടെ മുഖ്യ ചുമതല ഏതാണ്

A:-വാർഷിക ബജറ്റ് തയ്യാറാക്കുക

B:-നയനിർണ്ണയ തീരുമാനങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കുക

C:-മത്സരഫലങ്ങൾ പ്രഖ്യാപിക്കുക

D:-പരിശീലനം നൽകുക

Correct Answer:- Option-B

Question95:-കായിക ഭരണത്തിൽ ഫെഡറേഷൻ എന്ന പദം സൂചിപ്പിക്കുന്നത് എന്തിനെ

A:-ഒരു സ്കൂൾ തല സംഘടന

B:-ദേശീയ തലത്തിലുള്ള കായിക സംഘടന

C:-സ്വകാര്യ കായിക ക്ലബ്ബ്

D:-പരിശീലകരുടെ കൂട്ടായ്മ

Correct Answer:- Option-B

Question96:-കായിക സംഘടനകളിലെ സെക്രട്ടറിയുടെ പ്രധാന ഉത്തരവാദിത്വം ഏതാണ്

A:-സാമ്പത്തിക ഇടപാടുകൾ നിയന്ത്രിക്കൽ

B:-യോഗങ്ങൾ അദ്ധ്യക്ഷത വഹിക്കൽ

C:-രേഖകൾ, കത്തുകൾ, യോഗ മിനിറ്റുകൾ പരിപാലിക്കൽ

D:-ടീമിന്റെ പരിശീലനം നടത്തൽ

Correct Answer:- Option-C

Question97:-ഒരു കായിക സംഘടനയിൽ ട്രഷറർ നിർവഹിക്കുന്ന പ്രധാന ചുമതല ഏതാണ്

A:-മത്സരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കൽ

B:-അക്കൗണ്ടുകളും ധനകാര്യ നിയന്ത്രണവും

C:-നിയമനങ്ങൾ നടത്തൽ

D:-കായിക നയങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്തൽ

Correct Answer:- Option-B

Question98:-കായിക ഭരണത്തിൽ ഡിസെൻ്റിലൈസേഷൻ പ്രയോഗത്തിൻ്റെ പ്രധാന ഗുണം എന്താണ്

A:-അധികാരം ഒരു വ്യക്തിയിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കൽ

B:-തീരുമാന എടുക്കൽ വൈകൽ

C:-കാര്യക്ഷമതയും പങ്കാളിത്തവും വർദ്ധിപ്പിക്കൽ

D:-സംഘടനാ ഘടന സങ്കീർണ്ണമാക്കൽ

Correct Answer:- Option-C

Question99:-ഒരു കായിക സംഘടനയിൽ നല്ല ഭരണത്തിൻ്റെ (Good Governance) പ്രധാന സവിശേഷത ഏതാണ് ?

A:-രഹസ്യത

B:-ഉത്തരവാദിത്വവും സുതാര്യതയും

C:-വ്യക്തിപരമായ നിയന്ത്രണം

D:-അധികാര കേന്ദ്രീകരണം

Correct Answer:- Option-B

Question100:-കായിക സംഘടനകളിലെ നിയന്ത്രണ ചുമതലകൾ ഫലപ്രദമായി നടപ്പിലാക്കുന്നതിന് ഏറ്റവും ആവശ്യമായ ഘടകം ഏതാണ്

A:-കർശനമായ ശിക്ഷ

B:-വ്യക്തിപരമായ അധികാരം

C:-വ്യക്തമായ നിയമങ്ങളും ചട്ടങ്ങളും

D:-രാഷ്ട്രീയ പിന്തുണ

Correct Answer:- Option-C