

CLASS: 12th (Sr. Secondary)

CODE: B

Roll No:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

PHYSICAL EDUCATION
[Hindi and English Medium]
ACADEMIC

[Time allowed: 3 hours]

[Maximum Marks: 60]

प्रश्न क्रमांक 1 से 15 वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं, जिनमें से प्रत्येक प्रश्न एक अंक का है। प्रश्न क्रमांक 16 से 21 अति लघु उत्तरीय प्रश्न हैं, (प्रश्न संख्या 16 व 17 में आंतरिक विकल्प के साथ) जिनमें से प्रत्येक प्रश्न दो अंक का है। प्रश्न क्रमांक 22 से 27 लघु उत्तरीय प्रश्न हैं (प्रश्न संख्या 22 व 23 में आंतरिक विकल्प के साथ) जिनमें से प्रत्येक प्रश्न तीन अंक का है। प्रश्न क्रमांक 28 से 30 दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं, (सभी प्रश्न आंतरिक विकल्प के साथ) प्रत्येक प्रश्न पांच अंक का है।

GENERAL INSTRUCTIONS: -

- *Question no. 1 to 15 are objective type questions carrying 1 mark each.
- *Question no. 16 to 21 are Very Short answer type questions (with internal choice in question no. 16 and 17) carrying 2 marks each.
- *Question no. 22 to 27 are Short answer type questions (with internal choice in question no. 22 and 23) carrying 3 marks each.
- *Question no. 28 to 30 are Long answer type questions (with internal choice in all three questions) carrying 5 marks each.

SECTION-A
(OBJECTIVE TYPE QUESTIONS)

प्रश्न -1 नॉक-आउट टूर्नामेंट में यदि 11 टीमों भाग ले रही हैं तो ऊपरी अर्ध में कितनी बाई दी जाएंगी ?
(क) 3 (ख) 4 (ग) 5 (घ) 2

In a knockout tournament, if 11 teams are participating then number of byes in upper half will be:
(a) 3 (b) 4 (c) 5 (d) 2

प्रश्न -2. राइबोफ्लाविन किस विटामिन का रसायनिक नाम है
(क) विटामिन -बी 2 (ग) विटामिन-ई
(ख) विटामिन- सी (घ) विटामिन-डी

Riboflavin is the scientific name of which vitamin?
a) Vitamin B₂ c) Vitamin C
b) Vitamin E d) Vitamin D

प्रश्न -3. त्वरण के नियम के अनुसार किसी वस्तु का त्वरण उसके.....व्युत्कर्मानुपाती होता है?
(क) बल (ग) भार
(ख) गति (घ) आकार

In Law of Acceleration; acceleration of an object is inversely proportionate to its: -
(a) Force (c) Mass
(b) Speed (d) Size

प्रश्न -4. विशेष- ओलम्पिक कार्यक्रम भारत में किस वर्ष आया ?
(क) 1984 (ग) 1988
(ख) 1985 (घ) 1990

The special Olympics programme came to India in:
(a) 1984 (c) 1988
(b) 1985 (d) 1990

प्रश्न -5. एक ही स्थान पर कूदना (जम्प करना) किस व्यायाम का उदाहरण है ?
क) आइसोमेट्रिक (ग) आइसोकाइनेटिक
(ख) आइसोटॉनिक (घ) इनमें से कोई नहीं

Jumping on the spot is an example of _
(a) Isometric (c) Isokinetic (b) Isotonic (d) None of the above

प्रश्न -6. मधुमेह रोग किस अंग से सम्बंधित है ?
(a) हृदय (b) गुर्दे (c) पैंक्रियाज (d) दिमाग

Diabetes is related to which organ: -
(a) Heart (b) Kidney (c) Pancreas (d) Brain

प्रश्न-7. सिट -एंड -रीच टेस्ट द्वारा (.....) की जांच की जाती है |
Sit & reach test is done to check (.....)

प्रश्न-8. न्यूटन का दूसरा नियम (.....) भी कहलाता है |
Newton's second law is also known as (.....)

प्रश्न-9 .मानव शरीर और उस पर कार्य करने वाले बलों का अध्ययन (.....) कहलाता है | The study of human body and various forces acting on it is called (.....)

प्रश्न-10 . किस देश ने सबसे पहले फ़ार्टलेक प्रशिक्षण विधि को अपनाया ?
Which country first adopted Fartlek Training method ?

प्रश्न-11 . डेफ़लिम्पिक खेल कब शुरू हुए ?
When did the Deaflympics games started?

प्रश्न-12 गति के विकास करने की विधियों का नाम लिखिए |?
Name some methods to develop speed.

(अभिकथन/ कारण (ASSERTION/ REASONING))

(नीचे दो कथन दिए गए हैं | एक को **अभिकथन (A)** और दूसरे को **कारण (R)** के रूप में दर्शाया गया है | सही कथन चुनिए | There are two statements which are stated below and labelled as **Assertion (A)** and **Reasoning (R)**. Choose the correct statement.

प्रश्न -13 **अभिकथन (A)** – जैव यांत्रिकी खिलाड़ियों के प्रदर्शन में सुधार करने में सहायता करती है ।
कारण (R) - जैव यांत्रिकी जैविक तंत्रों पर बलों और उनके प्रभावों का अध्ययन करती है।

सही विकल्प चुनें । उत्तर –

- अ) अभिकथन (A) सही है लेकिन कारण (R) गलत है ।
- ब) अभिकथन (A) गलत है लेकिन कारण (R) सही है ।
- स) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R) ; (A) की सही व्याख्या करता है ।
- द) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R) ; (A) की सही व्याख्या नहीं करता ।

Q13. (A) ASSERTION: Biomechanics helps in improving the performance of the players.

(R) REASON: Biomechanics studies the forces and their effects on biological system.

Ans: select the correct statement

- (a) (A) is right but (R) is wrong
- (b) (A) is wrong but (R) is right
- (c) (A) and (R) both are right but (R) is not correct explanation of (A)
- (d) (A) and (R) both are right and (R) is correct explanation of (A)

प्रश्न -14 अभिकथन (A) – मोच कोमल उत्तकों की चोटों में शामिल है ।

कारण (R) मोच लिगामेंट की चोट है।

उत्तर –

- अ)** अभिकथन (A) सही है लेकिन कारण (R) गलत है ।
- ब)** अभिकथन (A) गलत है लेकिन कारण (R) सही है ।
- स)** (A) और (R) दोनों सही हैं और (R) ; (A) की सही व्याख्या करता है ।
- द)** (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R) ; (A) की सही व्याख्या नहीं करता ।

Q14. (A) ASSERTION: Sprain is included in soft tissue injuries.

(R) REASON: Sprain is injury of ligaments.

Ans: select the correct statement

- (a) (A) is right but (R) is wrong
- (b) (A) is wrong but (R) is right
- (c) (A) and (R) both are right but (R) is not correct explanation of (A)
- (d) (A) and (R) both are right and (R) is correct explanation of (A)

प्रश्न - 15 अभिकथन (A) – प्रशिक्षण-चक्र तीन प्रकार के होते हैं

कारण (R) मैक्रो-चक्र तीन प्रशिक्षण चक्रों में सबसे लम्बा चक्र है

उत्तर –

- अ)** अभिकथन (A) सही है लेकिन कारण (R) गलत है ।
- ब)** अभिकथन (A) गलत है लेकिन कारण (R) सही है ।
- स)** (A) और (R) दोनों सही हैं और (R) ; (A) की सही व्याख्या करता है ।
- द)** (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R) ; (A) की सही व्याख्या नहीं करता ।

Q15. (A) ASSERTION: There are three types of sports trainings cycles.
(R) REASON: Macro cycle is the longest among the thee training cycles.

Ans: select the correct statement

- (a) (A) is right but (R) is wrong
- (b) (A) is wrong but (R) is right
- (c) (A) and (R) both are right but (R) is not correct explanation of (A)
- (d) (A) and (R) both are right and (R) is correct explanation of (A)

SECTION-B
(VERY SHORT ANSWER TYPE QUESTIONS)

प्रश्न-16 प्राथमिक चिकित्सा पर एक नोट लिखिए ।

Write a short note on First-Aid .

अथवा (OR)

फ्लेमिंगो संतुलन परीक्षण के उद्देश्य तथा विधि लिखिए । Write down the objectives and administration of the flamingo test.

प्रश्न-17 "फ़ार्टलेक" शब्द का क्या अर्थ है ? "फ़ार्टलेक" प्रशिक्षण विधि का विकास किसने किया ? What does the term "Fartlek" mean and who developed this training method?

(अथवा) (OR)

विभिन्न खेल प्रशिक्षण चक्रों का नाम लिखिए । Name different sports training cycles

प्रश्न-18 ओलम्पिक खेलों में अब तक किस-किस भारतीय महिला खिलाड़ी ने पदक जीता है ? How many Indian women sportsperson won medals in Olympics? Write their names.

प्रश्न-19 लक्ष्य -निर्धारण पर एक संक्षिप्त नोट लिखिए ।

Write a short note on Goal setting.

प्रश्न-20. पैरालिम्पिक्स खेलों पर एक नोट लिखिए ।

Write a note on Paralympic. games.

प्रश्न-21 अनुलोम-विलोम की प्रक्रिया का वर्णन करो । इसके कोई तीन लाभ लिखिए ।

Explain the process of Anulom-Vilom. Write any three benefits of it.

(SECTION-C)
(SHORT ANSWER TYPE QUESTIONS)

प्रश्न-22. रीढ़ की हड्डी सम्बन्धी विकृतियों को सूचीबद्ध करें। उनके कारण और बचाव के उपाय भी लिखिए। Enlist the spinal postural deformities? Explain their causes and precautions to avoid them.

OR (अथवा)

धनुषाकार टांगें , नाँक-नीज तथा फ्लैट- फुट के सुधारात्मक उपाय संक्षेप में लिखो।
Write in brief the corrective measures of Bow Leg, Knock Knee and Flat Foot.

प्रश्न-23 संतुलित आहार से आप क्या समझते हैं ? खेलों में इसका क्या महत्त्व है ?
what do you mean by balanced diet? Write its importance in sports.

OR (अथवा)

आहार के पोषक और गैर पोषक तत्व कौन- कौन से हैं ? व्याख्या करें। What are nutritive and non-nutritive components of diet?

प्रश्न-24. विशेष आवश्यकता वाले (CWSN) बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों को सुगम बनाने की किन्ही तीन युक्तियों की व्याख्या कीजिए। Explain any three strategies to make physical activities accessible for CWSN.

प्रश्न -25. अंतर्मुखी और बहिर्मुखी व्यक्तित्व के बीच अंतर बताइए। Differentiate between Introvert and Extrovert personality?

प्रश्न -26 . लाभ और विपरीत संकेतों के साथ वज्रासन की प्रक्रिया का वर्णन करें। Describe the process of vajrasana in detail with its benefits and contraindications.

प्रश्न-27. विभिन्न समितियों और उनकी जिम्मेदारियों के बारे में लिखिए। Write about various committees and their responsibilities

(SECTION-D)
(LONG ANSWER TYPE QUESTIONS)

प्रश्न -28 सर्किट प्रशिक्षण क्या है ? खेलों में इसके महत्त्व को समझाइए।

What is meant by Circuit Training? Explain its importance in sports.

OR (अथवा)

न्यूटन के गति के नियमों का उदहारण सहित वर्णन कीजिए । Explain Newton's laws of motion with examples.

प्रश्न -29 नॉक -आउट आधार पर 21 टीमों के लिए फिक्स्चर तैयार कीजिये । Draw a knock-out fixture for 21 teams.

OR (अथवा)

साई (SAI) फिटनेस टेस्ट के आधार पर 9 से 18 वर्ष के बच्चों के लिए कौन -कौन से टेस्ट आयोजित किए जाते हैं ? किसी एक की विधि लिखिए । Make a table of test items listed under fitness test by SAI (age group 9-18 years) Explain the administration of any one of them.

प्रश्न-30 सामान्य खेल चोटों का विस्तार से वर्णन कीजिये । Explain Common Sports injuries in detail.

OR (अथवा)

व्यायाम द्वारा मांसपेशीय तंत्र पर पड़ने वाले प्रभावों का उल्लेख कीजिए ।

What are the effects of exercises on muscular system?