Series &RQPS

Set-4

प्रश्न-पत्र कोड
Q.P. Code **75**

रोल नं.
Roll No. | | | | | | | | |

परीक्षार्थी प्रश्न-पत्र कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें ।
Candidates must write the Q.P. Code on the title page of the answer-book.

शारीरिक शिक्षा (सैद्धान्तिक)

PHYSICAL EDUCATION (Theory)

निर्धारित समय : 3 घण्टे | *अधिकतम अंक : 70*

Time allowed : 3 hours | *Maximum Marks : 70*

नोट	NOTE
(I) कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **15** हैं ।	(I) Please check that this question paper contains **15** printed pages.
(II) कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में **37** प्रश्न हैं ।	(II) Please check that this question paper contains **37** questions.
(III) प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए प्रश्न-पत्र कोड को परीक्षार्थी उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें ।	(III) Q.P. Code given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
(IV) **कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, उत्तर-पुस्तिका में प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें ।**	(IV) **Please write down the serial number of the question in the answer-book before attempting it.**
(V) इस प्रश्न-पत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया है । प्रश्न-पत्र का वितरण पूर्वाह्न में 10.15 बजे किया जाएगा । 10.15 बजे से 10.30 बजे तक परीक्षार्थी केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे ।	(V) 15 minute time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 10.15 a.m. From 10.15 a.m. to 10.30 a.m., the candidates will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

Download from www.MsEducationTv.com

सामान्य निर्देश :

(i) *प्रश्न-पत्र में **पाँच** खण्ड हैं तथा **37** प्रश्न हैं ।*

(ii) ***खण्ड-अ** में प्रत्येक **1** अंक वाले **1-18** बहुविकल्पी प्रश्न हैं । **सभी** प्रश्न अनिवार्य हैं ।*

(iii) ***खण्ड-ब** में **19-24** तक अति लघु-उत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं, जिसमें से **5** प्रश्न करने हैं । प्रत्येक प्रश्न **2** अंक का है और **60-90** शब्दों में होना चाहिए ।*

(iv) ***खण्ड-स** में **25-30** तक लघु-उत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं, जिसमें से **5** प्रश्न करने हैं । प्रत्येक प्रश्न **3** अंक का है और **100-150** शब्दों में होना चाहिए ।*

(v) ***खण्ड-द** में **31-33** प्रकरण अध्ययन प्रश्न हैं । प्रत्येक प्रश्न **4** अंक का है । आन्तरिक विकल्प उपलब्ध है ।*

(vi) ***खण्ड-य** में **34-37** दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न हैं, जिसमें से **3** प्रश्न करने हैं । प्रत्येक प्रश्न **5** अंक का है और **200-300** शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए ।*

खण्ड – अ

(सभी प्रश्न अनिवार्य हैं)

1. निम्नलिखित में से कौन सा प्राणायाम मोटापे को कम करने में सहायक है ? **1**

   (a) कपालभाति प्राणायाम (b) अनुलोम-विलोम प्राणायाम
   (c) सूर्यभेदन प्राणायाम (d) शीतली प्राणायाम

2. अंतर्राष्ट्रीय पैरालंपिक समिति का गठन ________ में किया गया था । **1**

   (a) 1985 (b) 2003
   (c) 1989 (d) 2001

3. निम्न में से कौन सा भोजन असहिष्णुता का कारण **नहीं** है ? **1**

   (a) खाद्‌य विषाक्तता के द्वारा टॉक्सिन बनना (b) एंजाइम्स का न होना
   (c) रुक्षांश (रफेज) (d) ग्लूटेन

4. नीचे दो कथन दिए गए हैं जो कि अभिकथन (A) तथा कारण (R) के रूप में हैं । **1**

   अभिकथन (A) : आराम की स्थिति में शरीर के कार्य को बनाए रखने के लिए आवश्यक कैलोरी की संख्या 'बेसल चयापचय दर' है ।

   कारण (R) : एक व्यक्ति जो कि किसी भी कार्य में संलग्न नहीं होता है, उसे भी आंतरिक अवयवों के कार्यों के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है ।

   उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन सा विकल्प सही है ?

   (a) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं और कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या करता है ।
   (b) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं, परन्तु कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं करता है ।
   (c) अभिकथन (A) सही है, परन्तु कारण (R) गलत है ।
   (d) अभिकथन (A) गलत है, परन्तु कारण (R) सही है ।

Download from www.MsEducationTv.com

General Instructions :

(i) *The question paper consists of* ***5*** *sections and* ***37*** *questions.*

(ii) ***Section-A*** *consists of question* ***1-18*** *carrying* ***1*** *mark each and are multiple choice questions.* ***All*** *questions are compulsory.*

(iii) ***Section-B*** *consists of question* ***19-24*** *carrying* ***2*** *marks each and are Very Short Answer Types and should not exceed* ***60-90*** *words. Attempt any* ***5****.*

(iv) ***Section-C*** *consists of question* ***25-30*** *carrying* ***3*** *marks each and are Short Answer Types and should not exceed* ***100-150*** *words. Attempt any* ***5****.*

(v) ***Section-D*** *consists of question* ***31-33*** *carrying* ***4*** *marks each and are case studies. There is internal choice available.*

(vi) ***Section-E*** *consists of question* ***34-37*** *carrying* ***5*** *marks each and are Long Answer types and should not exceed* ***200-300*** *words. Attempt any* ***3****.*

SECTION – A

(All Questions are compulsory)

1. Which of the following pranayama is helpful to reduce obesity ? **1**

   (a) Kapalbhati Pranayama (b) Anulom Vilom Pranayama

   (c) Suryabhedan Pranayama (d) Sitili Pranayama

2. International Paralympic Committee was formed in _____. **1**

   (a) 1985 (b) 2003

   (c) 1989 (d) 2001

3. Which of the following is **NOT** the cause of Food Intolerance ? **1**

   (a) Toxins formation due to food poisoning

   (b) Absence of an enzyme

   (c) Roughage

   (d) Gluten

4. Given below are two statements labelled Assertion (A) and Reason (R). **1**

   Assertion (A) : The Basal Metabolic Rate (BMR) is the number of calories needed to maintain body function at resting condition.

   Reason (R) : A person who does not engage in any work, still requires energy for the functioning of their internal organs.

   In the context of the above two statements, which of the following option is correct ?

   (a) Both Assertion (A) and Reason (R) are true and Reason (R) is the correct explanation of the Assertion (A).

   (b) Both Assertion (A) and Reason (R) are true, but Reason (R) is not the correct explanation of Assertion (A).

   (c) Assertion (A) is true, but Reason (R) is false.

   (d) Assertion (A) is false, but Reason (R) is true.

Download from www.MsEducationTv.com

5. सूची-I में खेल प्रबन्धन के कार्य तथा सूची-II में उनका स्पष्टीकरण दिया गया है : 1

सूची-I	सूची-II
I. योजना	1. यह संगठनात्मक लक्ष्यों को पूरा करने के लिए लोगों को मार्गदर्शन, प्रेरणा और निर्देश देने का कार्य है ।
II. नियंत्रण	2. भविष्य में होने वाले कार्य की रूपरेखा तैयार करना ।
III. निर्देशन	3. यह सुनिश्चित करना कि उचित प्रतिभा उस विशिष्ट कार्य को पूरा कर रही है ।
IV. स्टाफिंग	4. प्रदर्शन मानकों की स्थापना करना, वास्तविक प्रदर्शन को मापना और अनियमितताओं की तुलना करना ।

सूची-I की मदों का मिलान सूची-II से कीजिए तथा निम्नलिखित में से सही विकल्प का चुनाव करें :

	I	II	III	IV
(a)	1	2	3	4
(b)	1	2	4	3
(c)	2	4	1	3
(d)	2	4	3	1

6. नीचे दो कथन दिए गए हैं जो कि अभिकथन (A) तथा कारण (R) के रूप में हैं । 1

अभिकथन (A) : सामान्य खड़े होने की स्थिति में दोनों घुटने एक-दूसरे को छूते हैं जबकि टखनों के बीच 3-4 इंच का अंतर होता है ।

कारण (R) : यह जेनू वेलगम के कारण होता है और यह घुटने या पैर में चोट या संक्रमण, रिकेट्स, विटामिन-डी और कैल्सियम की गंभीर कमी, मोटापा या घुटने में गठिया के कारण विकसित हो सकता है ।

उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन सा विकल्प सही है ?

(a) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सत्य हैं और कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या करता है ।

(b) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सत्य हैं, परंतु कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं करता है ।

(c) अभिकथन (A) सत्य है, परन्तु कारण (R) गलत है ।

(d) अभिकथन (A) गलत है, परन्तु कारण (R) सत्य है ।

7. निम्नलिखित पुष्टि घटकों में से एक धावक किसमें बेहतर प्रदर्शन करता है, यदि उसमें तीव्र ट्विच तन्तुओं (फास्ट ट्विच फाइबर) की तुलना में धीमे ट्विच तन्तुओं (स्लो ट्विच फाइबर) की संख्या अधिक है ? 1

(a) गति (b) शक्ति

(c) सहनक्षमता (d) लचीलापन

8. उस कारक को पहचानें जो संतुलन को कम करता है । 1

(a) बड़ा आधार (b) अधिक वज़न

(c) निम्न गुरुत्वाकर्षण केन्द्र (d) उच्च गुरुत्वाकर्षण केन्द्र

Download from www.MsEducationTv.com

5. Given below are functions of Sports Management in List-I and their Explanation in List-II : **1**

List – I	List – II
I. Planning	1. It is a function of guiding, inspiring and instructing people to accomplish organizational goals.
II. Controlling	2. Preparing a layout for the future course of action.
III. Directing	3. Ensuring that proper talent is serving that specific job.
IV. Staffing	4. Establishing performance standards, measuring actual performance and comparing them for irregularities.

Match the items of List-I with List-II and choose the correct option from the following :

	I	II	III	IV
(a)	1	2	3	4
(b)	1	2	4	3
(c)	2	4	1	3
(d)	2	4	3	1

6. Given below are two statements labelled Assertion (A) and Reason (R). **1**

Assertion (A) : In a normal standing posture, both knees touch each other, while there is a gap of 3-4 inches between the ankles.

Reason (R) : It is due to Genu Valgum and it can develop due to an injury or infection in the knee or leg, rickets, severe lack of vitamin D and calcium, obesity, or arthritis in the knee.

In the context of the above two statements, which one of the following option is correct ?

(a) Both Assertion (A) and Reason (R) are true and Reason (R) is the correct explanation of the Assertion (A).

(b) Both Assertion (A) and Reason (R) are true, but Reason (R) is not the correct explanation of Assertion (A).

(c) Assertion (A) is true, but Reason (R) is false.

(d) Assertion (A) is false, but Reason (R) is true.

7. In which of the following fitness component an athlete gives better performance, if he/she has more slow twitch fibre in comparison to fast twitch fibres. **1**

(a) Speed (b) Strength

(c) Endurance (d) Flexibility

8. Identify the factor which decreases equilibrium. **1**

(a) Larger base (b) Greater weight

(c) Lower centre of gravity (d) Higher centre of gravity

Download from www.MsEducationTv.com

9. अंतर्मुखी व्यक्ति के व्यक्तित्व की विशेषता को पहचानें। 1

(a) अनजान लोगों से आसानी से मिलना (b) आत्म-केन्द्रित

(c) अत्यधिक सामाजिक (d) अभिव्यक्त प्रकृति

10. वॉलीबॉल में स्मैश मारने के लिए उछलना ________ का एक उदाहरण है। 1

(a) स्थैतिक शक्ति (b) अधिकतम शक्ति

(c) विस्फोटक शक्ति (d) शक्ति सहनक्षमता

11. निम्न में से कौन सा अंतःप्राचीर प्रतियोगिता का उद्देश्य है ? 1

(a) उच्च प्रदर्शन को प्राप्त करना।

(b) रोजगार के अवसर प्रदान करना।

(c) स्वास्थ्य एवं पुष्टि को बढ़ावा देना।

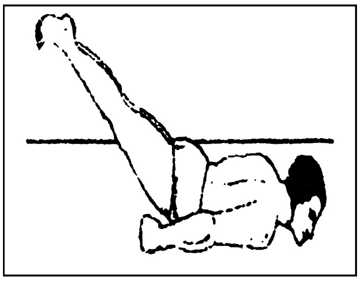
(d) सांस्कृतिक एवम् आर्थिक विकास को बढ़ावा देना।

12. विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) की अनुशंसा अनुसार ______ के बच्चों को प्रतिदिन 180 मिनट तक शारीरिक गतिविधियों में शामिल होना चाहिए और 10-13 घंटे की अच्छी गुणवत्ता वाली नींद लेनी चाहिए। 1

(a) 1 वर्ष से कम (b) 1 – 2 वर्ष

(c) 3 – 4 वर्ष (d) 5 – 17 वर्ष

13. नीचे दिए गए चित्र में आसन की पहचान कीजिए तथा निम्न में से सही विकल्प चुनिए : 1



(a) भुजंगासन (b) कटिचक्रासन

(c) पवनमुक्तासन (d) शलभासन

(केवल दृष्टिबाधित छात्रों के लिए प्रश्न)

शिथिलीकरण व थकान को दूर करने के लिए निम्न में से कौन सा आसन उपयोगी है ? 1

(a) चक्रासन (b) शवासन

(c) मकरासन (d) उत्तानपादासन

14. डेफलिम्पिक के आयोजन के लिए जिम्मेदार मुख्य प्रबंध निकाय कौन सा/सी है ? 1

(a) विश्व बधिर चैम्पियन्स समिति

(b) राष्ट्रीय खेल महासंघ

(c) दिव्यांग खेलों के लिए अंतर्राष्ट्रीय समन्वयक समिति

(d) बधिरों के लिए अंतर्राष्ट्रीय खेल समिति

Download from www.MsEducationTv.com

9. Identify the characteristic of introvert personality. 1

(a) Meet unknown people easily (b) Self - centered
(c) Highly socialized (d) Expressive nature

10. Jump for smash in volleyball is an example of _____. 1

(a) Static strength (b) Maximum strength
(c) Explosive strength (d) Strength endurance

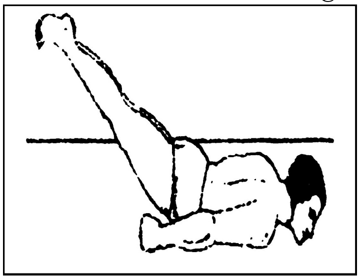
11. Which of the following is the objective of Intramural competition ? 1

(a) To achieve high performance
(b) To provide career opportunities
(c) To promote health and fitness
(d) To promote cultural and economic development

12. According to W.H.O. (World Health Organisation) recommendations, children of _____ should be engaged in physical activities for 180 minutes and should have 10-13 hours of good quality sleep per day. 1

(a) Less than 1 year (b) 1 – 2 year
(c) 3 – 4 year (d) 5 – 17 year

13. Identify the asana shown in the picture given below and choose the correct option from the following : 1



(a) Bhujangasana (b) Katichakrasana
(c) Pawanmuktasana (d) Shalbhasana

(For Visually Impaired Candidates Only)

Which of the following asana is useful for relaxation and removing fatigue ? 1

(a) Chakrasana (b) Shavasana
(c) Makarasana (d) Uttanpadasana

14. Which is the main governing body responsible for the organization of Deaflympics ? 1

(a) World Deaf Champions Committee
(b) National Sports Federation
(c) International Co-ordinating Committee Sports for Disabled
(d) International Committee of Sports for the Deaf

Download from www.MsEducationTv.com

15. बॉडी मास इंडेक्स (BMI), स्वस्थ शरीर के वज़न का आँकलन करने के सामान्य तरीकों में से एक है। स्वस्थ-भार के लिए निम्नलिखित में से कौन सी बी.एम.आई. श्रेणी को लिया जाता है ? 1

(a) 25.0 – 29.0
(b) 30.0 – 34.9
(c) 18.5 – 24.9
(d) 35.0 – 39.9

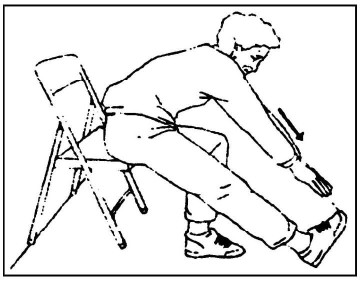
16. आंशिक कर्ल अप परीक्षण में दो समानांतर रेखाओं के बीच का अंतर ________ होता है। 1

(a) 8 इंच
(b) 4 इंच
(c) 6 इंच
(d) 10 इंच

17. प्रेरणा तकनीक के अंतर्गत, लक्ष्य निर्धारण एक ________ दृष्टिकोण है। 1

(a) संज्ञानात्मक
(b) शैक्षणिक
(c) सामाजिक
(d) सुविधाजनक

18. नीचे दिखाए गए परीक्षण में, वरिष्ठ नागरिकों का कौन सा कार्यात्मक पुष्टि घटक निर्धारित किया जाता है ? 1



(a) शारीरिक गतिशीलता
(b) शरीर के ऊपरी भाग का लचीलापन
(c) शरीर के निचले भाग का लचीलापन
(d) शरीर के ऊपरी भाग की शक्ति

(केवल दृष्टिबाधित छात्रों के लिए प्रश्न)

निम्न में से कौन सा परीक्षण वरिष्ठ नागरिकों के शरीर के ऊपरी भाग की शक्ति निर्धारित करता है ? 1

(a) चेयर स्टैंड परीक्षण
(b) बैक स्क्रेच परीक्षण
(c) आर्म-कर्ल परीक्षण
(d) चेयर सिट एण्ड रीच परीक्षण

खण्ड – ब

(किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दें)

19. खेलों से उचित उदाहरण देते हुए, द्वितीय श्रेणी उत्तोलक (लीवर) की व्याख्या कीजिए। 2

20. गामक शिक्षणीयता (मोटर ऐडुकेबिलिटी) के जॉनसन-मेथेनी परीक्षण के चार परीक्षण मदों को सूचीबद्ध करें। ½ × 4

Download from www.MsEducationTv.com

15. Body Mass Index is one of the common way of assessing healthy body weight. Which of the following BMI range is considered for healthy weight ? **1**

(a) 25.0 – 29.0 (b) 30.0 – 34.9

(c) 18.5 – 24.9 (d) 35.0 – 39.9

16. In partial curl up test the difference between two parallel lines is _____. **1**

(a) 8 inches (b) 4 inches

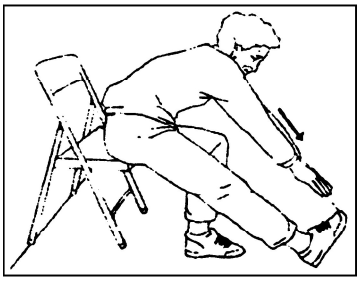
(c) 6 inches (d) 10 inches

17. Goal setting is a _____ approach, under motivational technique. **1**

(a) Cognitive (b) Pedagogical

(c) Social (d) Facilitation

18. Which functional fitness component of senior citizens is determined in the test shown below ? **1**



(a) Physical Mobility (b) Upper Body Flexibility

(c) Lower Body Flexibility (d) Upper Body Strength

(For Visually Impaired Candidates Only)

Which of the following test determines the upper body strength of a senior citizen ? **1**

(a) Chair Stand Test (b) Back Scratch Test

(c) Arm-Curl Test (d) Chair sit and Reach test

SECTION – B

(Attempt any 5 questions)

19. Describe the second class lever with suitable example from sports. **2**

20. Enlist four test items of Johnson – Metheny Test of Motor Educability. **½ × 4**

Download from www.MsEducationTv.com

21. ‘रजोदर्शन’ पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए। **2**

22. चार आसनों को सूचीबद्ध करें जो अस्थमा को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। **½ × 4**

23. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (सी.डब्ल्यू.एस.एन.) के लिए शारीरिक गतिविधियों के कोई दो लाभ लिखिए। **1+1**

24. खेलों से उचित उदाहरण देते हुए, घर्षण के किन्हीं दो प्रकारों का उल्लेख कीजिए। **1+1**

खण्ड – स

(किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दें)

25. मिस्टर X ने 275 सेकण्ड के लिए हार्वर्ड स्टेप टेस्ट किया और व्यायाम के बाद 1 – 1.5 मिनट में उसकी पल्स (हृदय दर) 100 थी। हार्वर्ड स्टेप टेस्ट के लिए फिटनेस इंडेक्स स्कोर का सूत्र लिखें और मिस्टर X के फिटनेस इंडेक्स स्कोर की गणना करें। **1+2**

26. ‘प्रतिभा पहचान’ व ‘प्रतिभा विकास’ की अवधारणा की विवेचना कीजिए। **1½+1½**

27. खेल प्रतियोगिता के दौरान किन्हीं दो समितियों के दायित्वों की व्याख्या करें। **1½+1½**

28. कमर दर्द के लिए किसी एक आसन की प्रक्रिया व लाभों का वर्णन कीजिए। **2+1**

29. महिला-धावक त्रय पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए। **3**

30. बुढ़ापे के कारण होने वाले किन्हीं तीन शारीरिक परिवर्तनों का वर्णन करें। **1+1+1**

खण्ड – द

(आंतरिक विकल्प उपलब्ध हैं)

31. एक सर्वेक्षण में एक समावेशी विद्यालय की वार्षिक खेल प्रतियोगिता के दौरान सामान्य और विशेष बच्चों की भागीदारी के बीच विसंगतियाँ पाई गईं। नीचे दी गई तालिका का ध्यानपूर्वक अध्ययन करें – **4 × 1 = 4**

क्रम संख्या	प्रतियोगिता	सामान्य छात्र (150)	विशेष छात्र (10)
1.	100 मी.	40	5
2.	400 मी.	25	2
3.	लम्बी कूद	20	0
4.	ऊँची कूद	15	1
5.	रिले दौड़	8	4

Download from www.MsEducationTv.com

21. Write a short note on 'Menarche'. **2**

22. Enlist four asanas those help to control asthma. **½ × 4**

23. Write any two advantages of physical activities for Children With Special Needs (CWSN). **1+1**

24. Mention any two types of friction by giving suitable examples from sports. **1+1**

SECTION – C

(Attempt any 5 questions)

25. Mr. X performs the Harvard step test for 275 seconds and his pulse in 1 – 1.5 min after exercise was 100. Write the formula of fitness index score for Harvard step test and calculate the fitness index score of Mr. X. **1+2**

26. Comment on the concept of Talent Identification and Talent Development. **1½+1½**

27. Explain the responsibilities of any two committees during sports competition. **1½+1½**

28. Explain the procedure and benefits of any one asana for back pain. **2+1**

29. Write short note on Female Athlete Triad. **3**

30. Describe any three physiological changes due to ageing. **1+1+1**

SECTION – D

(Internal choices available)

31. A survey in an inclusive school setup found the discrepancies between the participation of normal and special child during annual sports meet. Study the table given below carefully – **4 × 1 = 4**

S. No.	Event	Normal Child (150)	Special Child (10)
1.	100 Mtr.	40	5
2.	400 Mtr.	25	2
3.	Long Jump	20	0
4.	High Jump	15	1
5.	Relay Race	8	4

Download from www.MsEducationTv.com

उपरोक्त अध्ययन व अपने ज्ञान के आधार पर निम्न प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

(a) उपरोक्त तालिका के अनुसार _______ की प्रतियोगिता में विशेष छात्रों की कोई भागीदारी नहीं है ।

(b) नियमित शारीरिक शिक्षा कक्षाओं में दिव्यांग छात्रों की भागीदारी को ________ कहा जाता है ।

(c) विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों को सुगम बनाने की किन्हीं दो रणनीतियों को सूचीबद्ध कीजिए ।

(d) विशेष ओलिम्पिक का आदर्श वाक्य _______ है ।

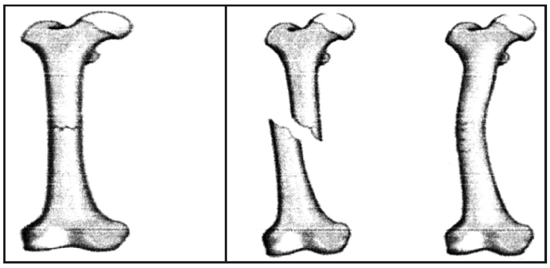
या

(d) पैरालिम्पिक का आदर्श वाक्य _______ है ।

(केवल दृष्टिबाधित छात्रों के लिए प्रश्न)

'पैरालिम्पिक' व 'विशेष ओलिम्पिक' पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए ।

32. नीचे दिए गए चित्र का अध्ययन करें : **4 × 1 = 4**



चित्र-1 चित्र-2 चित्र-3

उपरोक्त अध्ययन व अपने ज्ञान के आधार पर निम्न प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

(a) चित्र-1 में आप किस प्रकार का अस्थिभंग (फ्रैक्चर) देख रहे हैं ?

(b) जब कोई हड्डी तिरछी टूटती है, जैसा कि चित्र-2 में दिखाया गया है, तो इसे _______ के रूप में जाना जाता है ।

(c) _______ अस्थिभंग तब होता है जब चोट के बल से हड्डियों के टूटे हुए सिरे आपस में धँस जाते हैं ।

(d) किस प्रकार के अस्थिभंग (फ्रैक्चर) में हड्डी टूट जाती है, विभाजित हो जाती है या कई टुकड़ों में कुचली जाती है ?

(केवल दृष्टिबाधित छात्रों के लिए प्रश्न)

अस्थिभंगों के प्रकारों की व्याख्या कीजिए । (कोई चार)

Download from www.MsEducationTv.com

Based on the above study and your knowledge, answer the following questions :

(a) As per the above table, in ______ event, there is no participation of Special Child.

(b) Participation of students with disabilities in regular physical education classes is known as _______.

(c) Enlist any two strategies to make physical activities accessible for children with special needs.

(d) Motto of Special Olympic is _________.

OR

(d) The motto of Paralympic is _________.

(For Visually Impaired Candidates Only)

Write short notes on 'Paralympics' and 'Special Olympic'.

32. Study the pictures given below : **4 × 1 = 4**

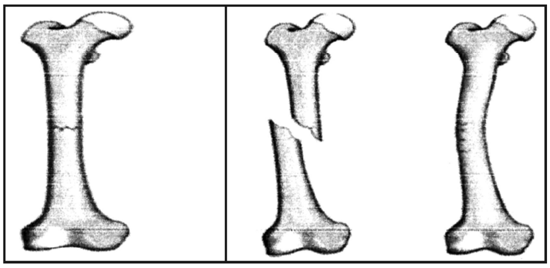


Image-1 **Image-2** **Image-3**

Based on the above study and your knowledge, answer the following questions :

(a) Which type of fracture you see in image-1 ?

(b) When a bone breaks diagonally as shown in image-2, it is known as _______.

(c) _______ fracture occurs when the broken ends of the bones are jammed together by the force of the injury.

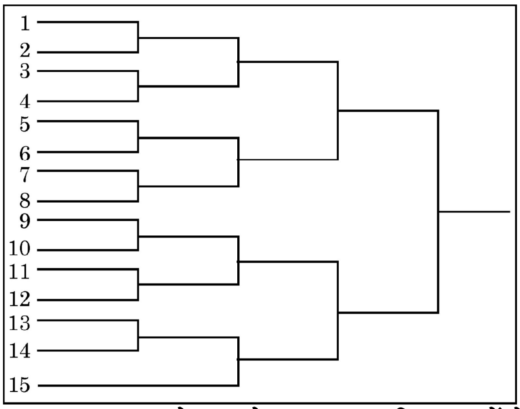
(d) In which type of fracture bone is broken, splinted, or crushed into number of pieces ?

(For Visually Impaired Candidates Only)

Describe types of fracture. (Any Four)

Download from www.MsEducationTv.com

33. नीचे दिए गए फिक्सचर का अध्ययन करें : **4 × 1 = 4**



उपरोक्त अध्ययन व अपने ज्ञान के आधार पर निम्न प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

(a) उपरोक्त फिक्सचर के अनुसार राउंड्स की कुल संख्या _______ होगी।

(b) उपरोक्त फिक्सचर के अनुसार यदि प्रतियोगिता की विजेता टीम सबसे कम मैच खेलती है, तो किस क्रमांक की टीम विजेता होगी ?

(c) नॉकआउट टूर्नामेंट में मैचों की संख्या की गणना करने का सूत्र क्या है ?

(d) यदि एक नॉक-आउट प्रतियोगिता में 16 टीमें भाग ले रही हैं, तो नॉक-आउट फिक्सचर बनाते समय कितनी बाई दी जाएँगी ?

या

(d) नॉक-आउट प्रतियोगिता में बाई की कुल संख्या की गणना करने का सूत्र क्या है ?

(केवल दृष्टिबाधित छात्रों के लिए प्रश्न)

'खेल दिवस' व 'स्वास्थ्य दौड़ें' किस प्रकार स्वास्थ्य जागरूकता व सौहार्द फैलाने में मदद करते हैं ? वर्णन कीजिए।

खण्ड – य

(किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दें)

34. खेलों में आक्रामकता से आपका क्या तात्पर्य है ? खेलों से उपयुक्त उदाहरण देते हुए किन्हीं दो प्रकार की आक्रामकता की व्याख्या कीजिए। **1+2+2**

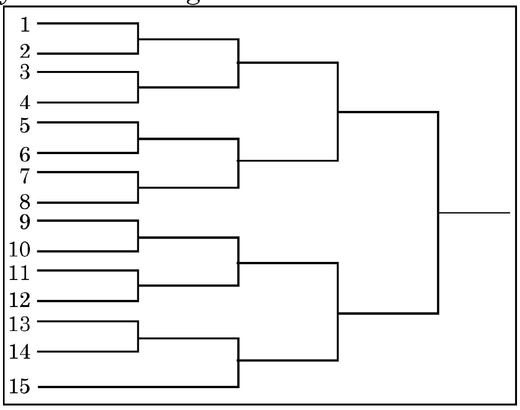
35. संतुलित आहार क्या है ? किसी खिलाड़ी के लिए प्रतियोगिता से पूर्व व उसके पश्चात् आहार का क्या महत्त्व है ? वर्णन कीजिए। **1+2+2**

36. प्रक्षेप्य-पथ से आप क्या समझते हैं ? खेलों में प्रक्षेप्य-पथ को प्रभावित करने वाले कारकों की व्याख्या करें। **1+4**

37. सहनक्षमता क्या है ? गतिविधि की अवधि के आधार पर सहनक्षमता के किन्हीं दो प्रकारों का खेलों से उचित उदाहरण देते हुए वर्णन कीजिए। **1+2+2**

Download from www.MsEducationTv.com

33. Study the fixture given below : **4 × 1 = 4**



On the basis of the above study and your knowledge, answer the following questions :

(a) According to the above fixture total number of rounds will be _______.

(b) As shown in the fixture if the winner team plays least number of matches, then which number of team is the winner ?

(c) What is the formula for calculating number of matches in a knockout tournament ?

(d) If 16 teams are participating in a knockout tournament, then how many byes will be given to draw a knockout fixture ?

OR

(d) What is the formula for calculating total number of byes in a knockout tournament ?

(For Visually Impaired Candidates Only)

How 'Sports Day' and 'Health Run' contribute to spread health awareness and harmony ? Explain.

SECTION – E

(Attempt any 3 questions)

34. What do you understand by Aggression in sports ? Explain any 2 types of Aggression by giving suitable examples from sports. **1+2+2**

35. What is Balanced Diet ? What is the significance of pre and post competition meals for an athlete ? Explain. **1+2+2**

36. What do you understand by projectile trajectory ? Explain the factors affecting projectile trajectory in sports. **1+4**

37. What is Endurance ? Explain any two types of Endurance on the basis of duration of the activity with suitable examples from sports. **1+2+2**

Download from www.MsEducationTv.com

Download from www.MsEducationTv.com