

CLASS: 12th (Sr. Secondary)

Code: A

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. 10 टीमों के एक लीग टूर्नामेंट में कितने मैच खेले जाएंगे?

- (क) 44 (ख) 45
(ग) 46 (घ) 47

How many matches will be played in a league tournament of 10 teams?

- (a) 44 (b) 45
(c) 46 (d) 47
-

प्रश्न -2. फार्टलेक प्रशिक्षण विधि किस देश में विकसित हुई?

- (क) स्वीडन (ख) अमेरिका (ग) भारत (घ) इंग्लैंड

Qn: 2 Fartlek training method was developed in:

- (a) Sweden (b) The USA (c) India (d) England.
-

प्रश्न 3. न्यूटन के तीसरे नियम को भी कहते हैं।

- (क) जड़ता का नियम (ख) क्रिया प्रतिक्रिया का नियम
(ग) गति का नियम (घ) बॉयल का नियम

Qn: 3 The Newton's third law of motion is also known as

- (a) Law of inertia (b) Law of action and reaction
(c) Law of momentum (d) Boyle's law
-

प्रश्न 4. किस प्रकार के व्यक्तित्व वाले लोग अकेला रहना पसंद करते हैं?

- क) अंतर्मुखी (ग) उभयमुखी
(ख) बहिर्मुखी (घ) इनमे से कोई नहीं

Qn: 4 Which type of personality people like to live alone?

- a) Introvert b) Extrovert c) Ambivert d) None of the above
-

प्रश्न -5. प्रथम पैरालम्पिक खेल कब शुरू हुए?

(क) 1960 (ख) 1985

(ग) 1964 (घ) 1990

QN.5: When did the first Paralympics Games start?

(a) 1960 (b) 1985

(c) 1964 (d) 1990

प्रश्न -6. मधुमेह रोग किस अंग से सम्बंधित है?

(a) हृदय (b) गुर्दे (c) पैंक्रियाज (d) दिमाग

QN.6: To which organ Diabetes is related: -

(a) Heart (b) Kidney (c) Pancreas (d) Brain

प्रश्न -7. उष्ट्रासन में उष्ट्र का अर्थ (.....) होता है।

Meaning of Ustra in Ustrasana is (.....)

प्रश्न 8. मोच (.....) की चोट है।

Sprain is the injury of (.....)

प्रश्न 9. (.....) को विशेष ओलम्पिक खेलों के संस्थापक के रूप में जाना जाता है।

(.....) is known as founder of Special Olympics.

प्रश्न 10. कच्ची अस्थि-भंग से कौन प्रभावित होता है?

Who is affected by Green Stick Fracture?

प्रश्न-11. डेफ़लिम्पिक खेल कब शुरू हुए?

When did the Deaflympics games start?

प्रश्न -12. साइना नेहवाल किस खेल से सम्बंधित है?

To which sport Saina Nehwal is related?

(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 answer.

प्रश्न -13 अभिकथन (A) – नॉक-नीज एक आसन सम्बन्धी विकृति है।
कारण (R) -नॉक-नीज में घुटने आपस में टकराते हैं।

- (क) अभिकथन (A) सही है लेकिन कारण (R) गलत है।
- (ख) अभिकथन (A) गलत है लेकिन कारण (R) सही है।
- (ग) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R); (A) की सही व्याख्या करता है।
- (घ) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R); (A) की सही व्याख्या नहीं करता।

Q.13 (A) ASSERTION: Knock-knees is a postural deformity.
(R) REASON: Both knees collide with each other in knock-knees.

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 correct explanation of (A)
- (d) (A) and (R) both are right and (R) is not correct explanation of (A)

प्रश्न 14. **अभिकथन (A):** मैक्रो चक्र सभी प्रशिक्षण चक्रों में सबसे बड़ा है।
कारण (R): इसमें प्रशिक्षण योजना के 10 -12 दिन शामिल होते हैं।

उपर्युक्त कथनों के आधार पर सही विकल्प चुनिए।

उत्तर –

- (क) अभिकथन (A) सही है लेकिन कारण (R) गलत है।
- (ख) अभिकथन (A) गलत है लेकिन कारण (R) सही है।

- (ग) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R); (A) की सही व्याख्या करता है।
(घ) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R); (A) की सही व्याख्या नहीं करता।

14. **ASSERTION (A):** Macro Cycle is the largest of all training cycles.
REASON (R): It includes only 10-12 days of training plan.

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 correct explanation of (A)
(d) (A) and (R) both are right and (R) is not correct explanation of (A)
-

प्रश्न -15 **अभिकथन (A)** – विशेष आवश्यकता वाले बच्चों CWSN में कुछ बच्चों की आम जरूरतों के साथ-साथ विशेष जरूरतें भी होती हैं।

कारण (R) - ये जरूरतें -भाषाई, संज्ञानात्मक तथा भावनात्मक कुछ भी हो सकती हैं।

सही विकल्प चुनें।

- (क) अभिकथन (A) सही है लेकिन कारण (R) गलत है।
(ख) अभिकथन (A) गलत है लेकिन कारण (R) सही है।
(ग) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R); (A) की सही व्याख्या करता है।
(घ) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R); (A) की सही व्याख्या नहीं करता।

Q.15 **ASSERTION (A):** Some children among CWSN have special needs along with common needs.

REASON (R): These needs can be linguistic, cognitive and emotional.

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)}

प्रश्न-16(अथवा): विभिन्न खेल प्रशिक्षण चक्रों का नाम लिखिए ।

Name different sports training cycles.

प्रश्न-17: फ्लेमिंगो संतुलन परीक्षण के उद्देश्य तथा विधि लिखिए ।

है। Write down the objectives and administration of the Flamingo test.

{अथवा (OR)}

प्रश्न-17(अथवा): सन्तुलन के विभिन्न प्रकार कौन-कौन से हैं?
different types of equilibrium?

What are

प्रश्न -18. वज्रासन के कोई दो लाभ लिखिए । Explain any two benefits of Vajrasana. (1+1)

प्रश्न 19. टूर्नामेंट के दौरान आवश्यक समितियों की सूची बनाओ ।

List down the important committees during tournament.

प्रश्न-20 अनुलोम-विलोम की प्रक्रिया का वर्णन करो । इसके कोई तीन लाभ लिखिए ।
Explain the process of Anulom-Vilom. Write any three benefits of it.

प्रश्न-21 लक्ष्य -निर्धारण पर एक संक्षिप्त नोट लिखिए ।

Write a short note on Goal setting.

(SECTION-C)

(SHORT ANSWER TYPE QUESTIONS)

प्रश्न 22 (B.M.I.) से आपका क्या अभिप्राय है? 63 किलोग्राम वजन और 170 सेंटीमीटर ऊंचाई वाले व्यक्ति की बी एम् आई (B.M.I.) की गणना कीजिए । What do you

mean by B.M.I.? Calculate the BMI of a person with mass of 63 Kgs and height 170 cms.

{अथवा (OR)}

प्रश्न 22 {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 -23 आसान संबंधी विकृतियों को सूचीबद्ध कीजिए और किन्हीं चार के लक्षण लिखिए । Enlist postural deformities along with any of the four with symptoms.

{अथवा (OR)}

प्रश्न -23 (अथवा): फ्लैट-फुट और नॉक -नीज की व्याख्या कीजिए और मुद्रा सम्बन्धी इन विकृतियों के सुधारात्मक उपाय भी सुझाएँ । Explain 'Flat Foot' and 'Knock Knees' and also suggest corrective measures for both postural deformities.

प्रश्न -24 अस्थि-भंग क्या है इसके प्रकारों पर चर्चा करें । What do you mean by Fracture? Discuss the types of Fractures.

प्रश्न-25 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.

प्रश्न-26. विशेष आवश्यकता वाले (CWSN) बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों को सुगम बनाने की किन्हीं तीन युक्तियों की व्याख्या कीजिए । Explain any three strategies to make physical activities accessible for CWSN.

प्रश्न -27. अंतर्मुखी और बहिर्मुखी व्यक्तित्व के बीच अंतर बताइए ।
Differentiate between Introvert and Extrovert personality?

(SECTION-D)
(LONG ANSWER TYPE QUESTIONS)

प्रश्न 28. नोक-आउट विधि से 24 टीमों के लिए फिक्स्चर तैयार करें। Draw Knock-Out fixture for 24 teams.

[अथवा (OR)]

प्रश्न -28 (अथवा) =न्यूटन के गति के नियमों का उदहारण सहित वर्णन कीजिए ।
Explain Newton's laws of motion with examples.

प्रश्न -29 व्यायाम द्वारा मांसपेशीय तंत्र पर पड़ने वाले प्रभावों का उल्लेख कीजिए ।
What are the effects of exercises on muscular system?

[अथवा (OR)]

प्रश्न 29. (अथवा) मोच के कारण, लक्षण और उपचार लिखो । Write causes, symptoms and treatment of Sprain.

प्रश्न -30 सर्किट प्रशिक्षण क्या है? खेलों में इसके महत्त्व को समझाइए । What is meant by Circuit Training? Explain its importance in sports.

[अथवा (OR)]

प्रश्न -30 (अथवा) मधुमेय क्या है भुजंगासन की प्रक्रिया, लाभ और विपरीत संकेतों का वर्णन करें । What do you mean by Diabetes? Discuss the procedure, benefits and Contraindications of Bhujangasana.