

CLASS: 12th (Sr. Secondary)

CODE: C

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. 9 टीमों के एक लीग टूर्नामेंट में कितने मैच खेले जायेंगे ?

- (क) 34 (ग) 36
(ख) 35 (घ) 37

How many matches will be played in a league tournament of 9 teams.

- a) 34 b) 35
c) 36 d) 37

प्रश्न 2. इनमे से कौनसा सूक्ष्म पोषक तत्व है ?

- क) कार्बोहाइड्रेट्स (ग) प्रोटीन
(ख) विटामिन (घ) वसा

Which of these is a micro nutrient?

- a) Carbohydrates b) Vitamins
c) Protein d) Fats

प्रश्न 3. इनमे से कौनसा बैरो तीन मद मोटर फिटनेस टेस्ट में शामिल नहीं है ?

- क) मेडिसिन बॉल पुट (ग) 600 मीटर दौड़
(ख) जिग-जैग दौड़ (घ) स्टैंडिंग ब्रॉड जम्प

Barrow Motor Three Items Fitness test does not include:

- a) Medicine ball put b) ZIG-ZAG run
b) 600-meter race d) Standing broad jump

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

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

Which type of personality people like to live alone?

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

प्रश्न 5 स्कोलिओसिस नामक विकृति किस अंग से सम्बंधित है ?

- क) पंजा ग) रीढ़ की हड्डी
(ख) पैर (घ) हाथ

Scoliosis deformity is related to?

- a) claw b) foot
b) spinal cord d) hand

प्रश्न 6. घर्षण बल किस पर निर्भर करता है ?

- क) सतह का प्रकार ग) (क) तथा (ख) दोनों
(ख) सतह का पदार्थ (घ) इनमे से कोई नहीं

Force of Friction depends on

- a) Type of surface b) Material of the surface
c) Both (a) and d) None of the above

प्रश्न -7.(.....) टूर्नामेंट सबसे चुनौतीपूर्ण होते हैं ।

(.....) tournaments are the most challenging.

प्रश्न -8. उष्ट्रासन में उष्ट्र का अर्थ (.....) होता है ।

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

प्रश्न -9. खिंचाव (.....) की चोट है ।

Strain injury is the injury of (.....)

प्रश्न-10. थाइराइड ग्रंथि के सही कार्य करने के लिए किस खनिज लवण की आवश्यकता है ? Which salt is essential for the functioning of the thyroid gland ?

प्रश्न -11. किस विटामिन की कमी से स्कर्वी रोग हो जाता है ?

Deficiency of which vitamin causes the disease called Scurvy?

प्रश्न -12. मीराबाई चानू किस खेल से सम्बंधित है?

Mirabai Chanu is related to which sport?

(अभिकथन/ कारण (ASSERTION/ REASONING))

नीचे दो कथन दिए गए हैं । एक को अभिकथन (A) और दुसरे 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) –CWSN के बच्चों 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 ।

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।

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

(R) REASON: 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)

प्रश्न -14 अभिकथन (A) –कन्ट्यूशन एक कोमल उत्तक चोट है।

कारण (R) - अस्थिभंग एक कठोर उत्तक चोट 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।

Q14. ASSERTION (A): Contusion is a soft tissue injury.

REASON (R): Fracture is a hard tissue injury.

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) – नॉक -नीज , आसन सम्बन्धी विकृति है

कारण (R) -नॉक -नीज में घुटने आपस में टकराते हैं

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 ।

Q. 15 (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 not correct explanation of (A)
(d) (A) and (R) both are right and (R) is correct explanation of (A)

Section – B
(2 Marks Each)

प्रश्न -16. वज्रासन के कोई दो लाभ लिखिए ।

Explain any two benefits of Vajrasana. (1+1)

(OR) (अथवा)

उदाहरण की सहायता से अधिकतम शक्ति को परिभाषित कीजिए । Define maximum strength with the help of example. (1+1)

प्रश्न -17. मनोविज्ञान और आंतरिक प्रेरणा को परिभाषित करें ।

Define psychology and intrinsic motivation. (1+1)

(OR) (अथवा)

आत्म-सम्मान पर एक संक्षिप्त टिपण्णी करें Write a short note on Self-Esteem.

प्रश्न -18 गुरुत्वाकर्षण केंद्र क्या है खेलों में इसके कोई दो उपयोग लिखिए । What is Centre of gravity, write it's any two uses in sports.

प्रश्न -19 इंद्राम्यूरल और एक्सट्राम्यूरल से आप क्या समझते हैं ? What do you mean by Intramurals and Extramurals? (1+1)

प्रश्न -20 सिट एंड रीच टेस्ट करने की प्रक्रिया का वर्णन करें । Explain the procedure for doing sit and reach test

प्रश्न -21 खाद्य असहिष्णुता और भोजन मिथक से आप क्या समझते हैं ? What do you mean by Food Intolerance and food myths (1+1)

Section – C
(3 Marks Each)

प्रश्न 22. खेल भागीदारी में महिलाओं के सामने आने वाली समस्याओं को सूचीबद्ध करें।
Enlist the problems faced by women in sports participation)

(OR) (अथवा)

आसान संबंधी विकृतियों को सूचीबद्ध कीजिए और किन्ही चार के लक्षण लिखिए।
Enlist postural deformities along with any of the four with symptoms. (1+(1/2 x 4))

प्रश्न 23. पैरालिम्पिक आंदोलन का विस्तार से वर्णन करें | Explain Paralympic Movement in Detail .

(OR) (अथवा)

आहार के पोषक और गैर - पोषक घटकों को संक्षेप में समझाएं | Explain Nutritive and non-nutritive components of diet in brief

प्रश्न -24 (B.M.I.) से आपका क्या अभिप्राय है ? 75 किलोग्राम वजन और 170 सेंटीमीटर ऊंचाई वाले व्यक्ति की (B.M.I.) की गणना कीजिए | What do you mean by B.M.I.? Calculate the BMI of a person with mass of 75 Kgs and height 170 cms

प्रश्न 25 सामान्य खेल चोटों को संक्षेप में सूचीबद्ध करें।
Enlist common sports injuries in brief. (1+1+1)

प्रश्न 26 विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (CWSN) के लिए शारीरिक गतिविधियों के पांच लाभ लिखिए | List down any five advantages of physical activities for CWSN.

प्रश्न 27 मोटापे को रोकने के लिए उपयोग किए जाने वाले किन्ही तीन आसनों की सूची बनाएं और प्रत्येक के दो दो लाभ लिखें List down any three asanas used for preventing Obesity and write two benefits of each. (1+1+1)

Section – D
(5 Marks Each)

प्रश्न 28. फिक्चर से आपका क्या अभिप्राय है? नॉक - आउट आधार पर 23 टीमों का फिक्चर तैयार कीजिए | What do you mean by fixture? Prepare fixture for 23 teams on knock-out basis.

(OR) (अथवा)

मोच के कारण , लक्षण और उपचार लिखो | Write causes, symptoms and treatment of Sprain.

प्रश्न 29 -जंग के व्यक्तित्व वर्गीकरण को सूचीबद्ध करें और समझाएं | Enlist and explain Jung's classification of personality.

(OR) (अथवा)

उप्युक्त उदाहरणों के साथ खेलों में न्यूटन के नियमों के प्रयोग की व्याख्या कीजिए |
With suitable examples explain the application of Newton's law in sports.

प्रश्न-30 शक्ति को परिभाषित करें और इसे विकसित करने वाले तरीकों का वर्णन कीजिए |

Define strength and explain methods to develop strength. (2+3)

(OR) (अथवा)

विभिन्न खेल प्रशिक्षण चक्रों का वर्णन कीजिए | Explain various sports training cycles.