

**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. 34 टीमों के नॉक -आउट टूर्नामेंट के आधार पर कुल कितने मैच होंगे ?

- (क) 31      (ख) 32      (ग) 33      (घ) 35

**THE TOTAL number of matches in a knock out tournament of 34 teams.**

- (A) 31      b) 32      (C) 33      (d) 35

प्रश्न 2. स्कोलियोसिस नामक विकृति किस अंग से सम्बंधित है ?

- (क) पैर      (ख) सिर      (ग) कशेरुकी स्तम्भ      (घ) हाथ

**SCOLIOSIS is a postural deformity related with**

- (A) FOOT      (b) HEAD      (C) VERTEBRAL COLUMN      (d) HAND

प्रश्न 3. विटामिन सी का मुख्य स्रोत क्या है ?

- (क) अमरुद      (ख) अंडा      (ग) दूध      (घ) केला

**THE main source of Vitamin C is**

- (A) Guava      (b) Egg      (C) Milk      (d) Banana

प्रश्न 4. सिट एंड रीच टेस्ट किस के लिए होता है ?

- (क) लचीलापन      (ख) मोटर फिटनेस      (ग) सहनशक्ति      (घ) गति

**SIT and REACH TESTS are conducted for**

- (A) FLEXIBILITY      (b) MOTOR FITNESS      (C) ENDURANCE      (d) SPEED

प्रश्न 5. 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

**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 6. फार्टलेक प्रशिक्षण विधि किस देश में विकसित हुई ?

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

**FARTLEK training method was developed in**

- (A) Sweden      (b) THE USA      (C) INDIA      (d) ENGLAND.

प्रश्न 7. (.....) को विशेष ओलम्पिक के संस्थापक के रूप में जाना जाता है।  
(.....) is known as founder of Special Olympics.

प्रश्न 8. मोच (.....) की चोट है। Sprain is the injury of (.....)

प्रश्न 9. (.....) अकेला आसन है जिसे भोजन के बाद भी किया जा सकता है।  
(.....) is the only Asana which can be carried out after meal also

प्रश्न 10. इंद्रामुरल गतिविधियों का मुख्य उद्देश्य क्या है ?

What is the main objective of Indramural activities?

प्रश्न 11. उस विकृति का नाम दें जिसके लिए घुड़सवारी बहुत उपयोगी है।

Name the deformity for which horse riding is very useful

प्रश्न 12. कच्ची अस्थि-भंग से कौन प्रभावित होता है ?

Who is affected by Green Stick Fracture?

### (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 labeled as Assertion (A) and Reasoning (R). Choose the correct answer.

प्रश्न -13 अभिकथन (A) – मानव शरीर और उस पर कार्य करने वाले बलों का अध्ययन जैव यांत्रिकी कहलाता है।

कारण (R) - जैव यांत्रिकी खिलाड़ियों के प्रदर्शन में सुधार करने में सहायता 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: The study of human body and various forces acting on it is called Biomechanics.

(R) **REASON:** Biomechanics helps in improving the performance of the players.

**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) :** बॉडी मास इंडेक्स को क्वेटलेट इंडेक्स भी कहा जाता है।

**कारण (R) :** बी. एम.आई. को अडोल्फ क्वेटलेट ने सन 1830 -1850 के बीच विकसित किया / उपर्युक्त कथनों के आधार पर सही विकल्प चुनिए /

**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):** Body Mass Index is also called as Quetelet Index.  
**REASON (R) :** BMI was developed by Adol Quetelet in 1830-1850.

**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) :** मैक्रो चक्र; सभी प्रशिक्षण चक्रों में सबसे बड़ा है

**कारण (R) :** इसमें वार्षिक प्रशिक्षण योजना के सभी 52 सप्ताह शामिल होते हैं  
उपर्युक्त कथनों के आधार पर सही विकल्प चुनिए /

**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. ASSERTION (A):** Macro cycle is the largest of all training cycles.

**REASON (R) :** ~~IT INCLUDES ALL 52 weeks of the Annual Training plan ..~~

**Ans: ~~SELECT THE CORRECT STATEMENT~~**

- (A) ~~(A)~~ Is right but (R) is wrong  
(b) ~~(B)~~ Is wrong but (R) is right  
(C) ~~(C)~~ And (R) both are right but (R) is not correct explanation of (A)  
(d) ~~(D)~~ And (R) both are right and (R) is correct explanation of (A)

**SECTION-B**  
**(VERY SHORT ANSWER TYPE QUESTIONS)**

प्रश्न 16. बी. एम्. आई. क्या है इसकी गणना करने का सूत्र लिखिए ।

~~What is B.I.I. Write formula to calculate it?~~

अथवा (OR)

सन्तुलन के विभिन्न प्रकार कौन-कौन से हैं ? ~~What are different types of Equilibrium ?~~

प्रश्न 17 ओलम्पिक खेलों में अब तक किस-किस भारतीय महिला खिलाड़ी ने पदक जीता है ? How many Indian women sports person won medals in Olympics? Write their names.

अथवा (OR)

प्राथमिक चिकित्सा से आपका क्या अभिप्राय है ? ~~What do you mean by First Aid?~~

प्रश्न 18. आइसोकाइनेटिक व्यायाम क्या हैं एक उदाहरण दें । ~~What are isokinetic exercises. Give an example.~~

प्रश्न 19. खाद असहिष्णुता से आप क्या समझते हैं ?

~~What do you know by Food Intolerance?~~

प्रश्न 20. टूर्नामेंट के दौरान आवश्यक समितियों की सूची बनाओ । List down the important committees during tournament.

प्रश्न 21. खेलों में आक्रामकता क्या है ? What is aggression in sports ?

**(SECTION-C)**  
**(SHORT ANSWER TYPE QUESTIONS)**

प्रश्न 22. विभिन्न प्रकार के नर्म उत्तकों की चोटों का उल्लेख करें।

**Mention the various types of Soft Tissue Injuries.**

अथवा (OR)

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

प्रश्न 23. स्पाइनल पोस्ट्यूरल विकृतियों की व्याख्या करें। काइफोसिस के कारण और सावधानियों की व्याख्या करें। **Explain spinal postural deformities. Explain causes of Kyphosis and precautions to avoid it.**

अथवा (OR)

बाल्यावस्था के दौरान विकास की विशेषताओं की व्याख्या करें **Explain developmental characteristics during childhood.**

प्रश्न -24. आहार के पोषक और गैर पोषक तत्व कौन-कौन से हैं? व्याख्या करें। **What are nutritive and non-nutritive components of diet?**

प्रश्न 25. नोक-आउट विधि से 24 टीमों के लिए फिक्स्चर तैयार करें। **Draw Knock-Out fixture for 24 teams.**

प्रश्न 26. हम सामान्य गामक पुष्टि परीक्षण कैसे कर सकते हैं? विस्तार से वर्णन करो। **How can we conduct General Motor Fitness Test? Explain in detail.**

प्रश्न 27. प्रतियोगिता में भाग लेने की तैयारी करने वाली टीमों के लिए मनोवैज्ञानिक की भूमिका का वर्णन करें। **Discuss the role of a Psychologist for a team. Preparing to participate in competition.**

#### (SECTION-D)

#### (LONG ANSWER TYPE QUESTIONS)

प्रश्न 28. 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.**

अथवा (OR)

विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियां किस प्रकार सहायक हैं? **How are physical activities helpful for children with special needs (CWSN)?**

प्रश्न 29. न्यूटन के गति के नियमों का संक्षेप में वर्णन करो।

Enumerate various Newton's Laws of Motion in brief.

अथवा (OR)

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 Bhungasana.

प्रश्न 30. सहनशक्ति क्या है ? इसके विकास की विधियों का वर्णन कीजिए।  
Explain various methods of endurance development.

अथवा (OR)

प्रशिक्षण के दौरान अतिभार और अनुकूलन में क्या सम्बन्ध है ? What is relationship between load and adaptation during training programme?

