

CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 5755

Series : S.S.-March/2022

Roll No.

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

PHYSICAL EDUCATION & SPORTS

National Skills Qualification Framework (NSQF)

Level – 4

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

समय : 2½ घण्टे]

[पूर्णांक : 60

Time allowed : 2½ hours]

[Maximum Marks : 60

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 8 तथा प्रश्न 41 हैं।
Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 in number and it contains 41 questions.
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।
The **Code No.** on the right side of the question paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.
- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।
Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.
- उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/पन्ने न छोड़ें।
Don't leave blank page/ pages in your answer-book.
- उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं मिलेगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें और लिखा उत्तर न काटें।
Except answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer.
- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें।
Candidates must write their Roll Number on the question paper.
- कृपया प्रश्नों के उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरान्त इस सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।
Before answering the questions, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.**

5755

P. T. O.

नोट : सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

भाग – I

PART – I

1. आकलन से क्या अभिप्राय है ? बच्चे और आकलन को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए। 6
What do you mean by Assessment ? Discuss the factors that influence child and assessment.

अथवा

OR

व्यक्तित्व से क्या तात्पर्य है ? व्यक्तित्व के पाँच आयामों का विस्तृत उल्लेख कीजिए।

What do you mean by Personality ? Discuss the **five** dimensions of personality in detail.

2. गर्दन की चोट क्या है ? गर्दन की चोट के लक्षणों तथा कारणों की व्याख्या कीजिए। 6
What is Neck Injury ? Elucidate the symptoms and causes of neck injury.

अथवा

OR

अपशिष्ट निपटान की विधियों का विस्तृत वर्णन कीजिए।

Discuss the waste disposable methods in detail.

भाग – II

PART – II

3. नैदानिक आकलन तथा गतिशील आकलन में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 2
Clarify the difference between diagnostic assessment and dynamic assessment.
4. सिर और मस्तिष्क की चोट क्या है ? 2
What is head and brain injury ?
5. हेल्मेट्स साफ करने के कौन-कौन से टिप्स हैं ? 2
What are the tips to clean Helmets ?

6. आप खेल मैदान का निरीक्षण कैसे करेंगे ? संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2
How will you inspect play area ? Explain in brief.
7. गर्दन की चोट का प्रारंभिक उपचार क्या है ? 2
What is the initial treatment of neck injury ?
8. एलर्जी से क्या तात्पर्य है ? 2
What do you mean by Allergy ?
9. सन स्ट्रोक से आप क्या समझते हैं ? 2
What do you mean by Sun Stroke ?
10. गुणात्मक आकलन व मात्रात्मक आकलन में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 2
Clarify the difference between qualitative assessment and quantitative assessment.
11. आकलन के लिए चेकलिस्ट क्या है ? 2
What is Checklist for assessment ?
- भाग - III**
PART - III
12. संचार कौशल क्या है ? 1
What is Communication Skill ?
13. मिश्रित वाक्य किसे कहते हैं ? 1
What is Complex Sentence ?
14. अनुच्छेद किसे कहते हैं ? 1
What do you mean by Paragraph ?
15. आत्म-प्रबन्धन क्या है ? 1
What is Self-Management ?
16. आन्तरिक अभिप्रेरण क्या है ? 1
What is Intrinsic Motivation ?

17. बाहरी अभिप्रेरण क्या है ? 1
What is Extrinsic Motivation ?
18. लक्ष्य निर्धारण क्या है ? 1
What is Goal Setting ?
19. आत्म आकलन क्या है ? 1
What is Self Assessment ?
20. योगात्मक आकलन से क्या तात्पर्य है ? 1
What do you mean by Summative Assessment ?
21. आपातकालीन प्रतिक्रिया क्या है ? 1
What is Emergency Response ?
22. अकस्मात् हृदयाघात क्या है ? 1
What is Sudden Cardiac Arrest ?
23. सकारात्मक दृष्टिकोण से क्या अभिप्राय है ? 1
What do you mean by Positive Attitude ?
24. तनाव क्या है ? 1
What is Stress ?
25. आत्म सजगता क्या है ? 1
What is Self Awareness ?
26. आहार एलर्जी के लक्षण लिखें। 1
Write down the symptoms of Food Allergy.

भाग – IV

PART – IV

27. निम्नलिखित में से कौन-सी त्वचा की एलर्जी **नहीं** है ? 1
- (a) चकते (b) खुजली
- (c) सूजी हुई आँखें (d) कोमलता

Which one of the following is **not** the allergy of skin ?

- | | |
|------------------|--------------|
| (a) Rashes | (b) Eczema |
| (c) Swollen eyes | (d) Softness |

28. गर्दन की चोट का कौन-सा लक्षण **नहीं** है ?

1

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| (a) सिर चकराना | (b) थकावट |
| (c) गर्दन में दर्द होना | (d) पीठ में दर्द होना |

Which is **not** the symptom of neck injury ?

- | | |
|---------------|---------------|
| (a) Dizziness | (b) Fatigue |
| (c) Neck Pain | (d) Back Pain |

29. निम्नलिखित में से कौन-सा आकलन का प्रकार **नहीं** है ?

1

- | | |
|-------------------|-----------------|
| (a) आत्म आकलन | (b) समकक्ष आकलन |
| (c) रचनात्मक आकलन | (d) स्थिर आकलन |

Which one of the following is **not** a type of Assessment ?

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| (a) Self Assessment | (b) Peer Assessment |
| (c) Formative Assessment | (d) Static Assessment |

30. निम्नलिखित में से कौन-सा व्यक्तित्व का आयाम **नहीं** है ?

1

- | | |
|---------------|--------------------|
| (a) आक्रामकता | (b) खुलापन |
| (c) सहमतिता | (d) मनोविक्षुब्धता |

Which one of the following is **not** the dimension of personality ?

- | | |
|-------------------|-----------------|
| (a) Aggression | (b) Openness |
| (c) Agreeableness | (d) Neuroticism |

31. निम्नलिखित में से कौन-सा बाहरी अभिप्रेरण का उदाहरण **नहीं** है ?

1

- | | |
|----------------|-------------|
| (a) नकद इनाम | (b) प्रशंसा |
| (c) आत्म-इच्छा | (d) लौछन |

Which one of the following is **not** an example of Extrinsic Motivation ?

- | | |
|----------------------|------------|
| (a) Cash Prize | (b) Praise |
| (c) Self Willingness | (d) Blame |

32. प्रशान्त, सुरभि के लिए कार्य करता है, जो कि एक व्यापार करने वाली महिला है। प्रशान्त एक है। 1

- (a) उद्यमी (b) मजदूरी नियोजित व्यक्ति
(c) कुशल मजदूर (d) बिजनेसमैन

Prashant works for Surbhi, who is a business woman. Prashant is an

- (a) Entrepreneur (b) Wage employed person
(c) Skilled worker (d) Businessman

33. निम्नलिखित में से कौन-सा एलर्जी का प्राकृतिक उपचार **नहीं** है ? 1

- (a) व्यायाम (b) विटामिन 'डी'
(c) एक्ज्यूंपंचर (d) विटामिन 'के'

Which one of the following is **not** a natural remedy for allergies ?

- (a) Exercise (b) Vitamin 'D'
(c) Acupuncture (d) Vitamin 'K'

34. निम्नलिखित में से किस खेल में रीढ़ की अस्थि की चोट का खतरा अधिक है ? 1

- (a) रग्बी (b) शतरंज
(c) वालीबॉल (d) बास्केटबॉल

In which one of the following sports, there is highest risk of spinal injury ?

- (a) Rugby (b) Chess
(c) Volleyball (d) Basketball

35. निम्नलिखित में से कौन-सी सिर व मस्तिष्क की चोट **नहीं** है ? 1

- (a) मस्तिष्काघात (b) खोपड़ी का अस्थि भंग
(c) खिंचाव (d) खोपड़ी का घाव

Which one of the following is **not** an injury of head and brain ?

- (a) Concussion (b) Skull fracture
(c) Strain (d) Scalp wound

36. मौसमी एलर्जी को किस अन्य नाम से जाना जाता है ?

1

- (a) यलो फीवर (b) हे फीवर
(c) हीट फीवर (d) इनमें से कोई नहीं

The seasonal allergies are also known as

- (a) Yellow Fever (b) Hay Fever
(c) Heat Fever (d) None of these

37. निम्नलिखित में से कौन-सा एलर्जी का उपचार **नहीं** है ?

1

- (a) दवाई (b) प्रतिरक्षा चिकित्सा
(c) प्राकृतिक उपचार (d) एक्स-रे

Which one of the following is **not** a treatment of allergies ?

- (a) Medication (b) Immunotherapy
(c) Natural remedies (d) X-ray

38. गर्दन की चोट का किस खेल में सबसे अधिक खतरा है ?

1

- (a) फुटबाल (b) 400 मी० दौड़
(c) शतरंज (d) लम्बी कूद

In which game/sports there is maximum risk of neck injury ?

- (a) Football (b) 400 m race
(c) Chess (d) Long jump

39. स्पोर्ट्स मेडिसिन टीम का मुख्य कार्य कौन-सा है ?

1

- (a) आपातकालीन स्थिति को उचित रूप से प्रबंधित करना
(b) आपातकालीन योजना का निर्माण करना
(c) (a) और (b) दोनों
(d) इनमें से कोई नहीं

Which is the main function of sports medicine team ?

- (a) To manage the emergency situation appropriately
- (b) Formulation of emergency plan
- (c) Both (a) and (b)
- (d) None of these

40. किसी खेल मैदान की सुरक्षा के मूल्यांकन करने में कौन-सा मुख्य कारक है ? 1

- (a) उचित सतह
- (b) डिज़ाइन और स्पेसिंग
- (c) उपकरणों का निरीक्षण
- (d) उपरोक्त सभी

Which is the main factor in evaluating the safety of any playground ?

- (a) Proper surface
- (b) Design and spacing
- (c) Inspection of equipment
- (d) All of the above

41. खेल मैदान की सतह पर नहीं होने चाहिए। 1

- (a) टूटे हुए शीशे
- (b) कीलें
- (c) पेड़ों की जड़ें
- (d) उपरोक्त सभी

..... should not be on the surface of playground.

- (a) Broken glass
- (b) Nails
- (c) Roots of trees
- (d) All of the above

