

**CLASS : 12th (Sr. Secondary)**

**Code No. 241**

**Series : SS/Annual-2023**

Roll No. 

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

**PHYSICAL EDUCATION & SPORTS**

National Skills Qualification Framework (NSQF)

**Level – 4**

[ Hindi and English Medium ]

(Only for Fresh/Re-appear/Improvement/Additional Candidates)

Time allowed : **2.30** 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। रोल नं० के अतिरिक्त प्रश्न-पत्र पर अन्य कुछ भी न लिखें और वैकल्पिक प्रश्नों के उत्तरों पर किसी प्रकार का निशान न लगाएँ।  
Candidates must write their Roll No. on the question paper. Except Roll No. do not write anything on question paper and don't make any mark on answers of objective type questions.

- 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.**

नोट : (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are **compulsory**.

(ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।

Marks for each question are indicated against it.

(iii) प्रश्नों के उत्तर उनके अंकानुसार दीजिए।

Answer the questions according to their marks.

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

(Essay Type Questions)

1. आकलन से क्या तात्पर्य है ? आकलन के विभिन्न प्रकारों का वर्णन कीजिए।

6

What do you mean by Assessment ? Describe the various types of Assessment.



अथवा

OR

गर्दन की चोट से क्या अभिप्राय है ? गर्दन की चोट के लक्षणों, कारणों तथा प्रारंभिक उपचार का वर्णन कीजिए।

What do you mean by Neck Injury ? Discuss the symptoms, causes and initial treatment of neck injury.

2. एलर्जी से क्या तात्पर्य है ? एलर्जी के लक्षणों, कारणों तथा उपचार का वर्णन कीजिए।

6

What do you mean by Allergy ? Describe the symptoms, causes and treatment of Allergies.

अथवा


OR

सक्रिय श्रवण क्या है ? सक्रिय श्रवण को प्रभावित करने वाले कारकों की विस्तृत व्याख्या कीजिए।

What is Active Listening ? Elucidate the factors affecting active listening in detail.

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

(Short Answer Type Questions)

3. मूल्यांकन का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2  
Clarify the meaning of Evaluation.
  4. स्थैतिक आकलन से क्या तात्पर्य है ? 2  
What do you mean by Static Assessment ?
  5. साहसिक खेलों से आप क्या समझते हैं ? किन्हीं पाँच साहसिक खेलों को सूचीबद्ध कीजिए। 2  
What do you mean by Adventure Sports ? Enlist any **five** adventure sports.
- 
6. आपातकालीन प्रतिक्रिया का क्या अर्थ है ? 2  
What do you mean by Emergency Response ?
  7. सिर और मस्तिष्क की चोट से क्या तात्पर्य है ? 2  
What do you mean by head and brain injury ?
  8. दाँतों की सफाई के लिए कौन-कौन से नियम होते हैं ? 2  
What are the rules of dental hygiene ?
  9. अंतराल प्रशिक्षण विधि से आप क्या समझते हैं ? संक्षेप में वर्णन करें। 2  
What do you mean by Interval Training Method ? Explain in brief.
  10. संचार से क्या तात्पर्य है ? 2  
What do you mean by Communication ?

11. उद्यमशीलता की मुख्य विशेषताएँ कौन-कौन सी हैं ? वर्णन करें।

2

What are the main characteristics of Entrepreneurship ? Discuss.

**(अति लघु उत्तरीय प्रश्न)**  
**(Very Short Answer Type Questions)**

12. प्लेसमेंट मूल्यांकन क्या है ?

1

What is Placement Evaluation ?

13. अचानक कार्डियक अरेस्ट (SCA) से क्या तात्पर्य है ?

1

What do you mean by Sudden Cardiac Arrest ?

14. सर्वनाम को परिभाषित कीजिए।

1

Define Pronoun.

15. गतिशील खिंचाव से क्या तात्पर्य है ?

1

What do you mean by Dynamic Stretching ?



16. आत्म-प्रबंधन किसे कहते हैं ?

1

What do you mean by Self-management ?

17. खेल के मैदान की सतह कैसी होनी चाहिए ?

1

What type of playground surface should be ?

18. व्यक्तिगत स्वच्छता से क्या तात्पर्य है ?

1

What do you mean by Personal hygiene ?

19. स्वस्थ त्वचा के लिए क्या करना चाहिए ?

1

What should be done for healthy skin ?

20. पुनर्चक्रण से क्या तात्पर्य है ?

1

What do you mean by recycling ?

21. हमें सनस्क्रीन क्यों पहननी चाहिए ? 1  
Why should we wear Sunscreen ?
22. आंतरिक अभिप्रेरण क्या है ? 1  
What is Intrinsic Motivation ?
23. सकारात्मक दृष्टिकोण या अभिवृत्ति से आप क्या समझते हैं ? 1  
What do you mean by Positive Attitude ?
24. तनाव क्या है ? 1  
What is Stress ?
25. लक्ष्य निर्धारण से क्या अभिप्राय है ? 1  
What do you mean by goal setting ?
26. आत्म-सजगता या जागरुकता का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 1  
Clarify the meaning of Self-awareness.



(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

**(Objective Type Questions)**

27. मात्रात्मक आकलन का दूसरा चरण कौन-सा है ? 1  
Which is the second step of Quantitative Assessment ?
28. प्रतिरक्षा प्रणाली का मुख्य कार्य क्या है ? 1  
What is the main function of Immune System ?
29. कौन-सी किरणें, हमारी आँखों तथा त्वचा को हानि पहुँचा सकती हैं ? 1  
Which rays can cause damage to our eyes and skin ?

30. UPF का विस्तृत रूप लिखें। 1  
Write the detailed form of UPF.
31. ट्रैकिंग, स्काईडाइविंग व रॉक क्लाइंबिंग किस प्रकार के खेल हैं ? 1  
Which type of games are Trekking, Skydiving and Rock Climbing ?
32. “हीट स्ट्रोक” को ..... स्ट्रोक के नाम से भी जाना जाता है। 1  
"Heat Stroke" is also known as ..... stroke.
33. डायनेमिक स्ट्रेचिंग को ..... स्ट्रेचिंग के नाम से भी जाना जाता है। 1  
Dynamic stretching is also known as ..... stretching.
34. .... किनारे वाले खेल उपकरण, कोणीय किनारे वाले उपकरणों की अपेक्षा अधिक सुरक्षित होते हैं। 1  
Sports equipment with ..... edges are more safe in comparison to the equipment with angular edges.
35. यदि आप 60 मिनट से कम समय के लिए व्यायाम कर रहे हैं, तो आपको केवल ..... पीने की 1  
जरूरत है।  
If you are exercising for less than 60 minutes, you only need to drink ..... .
36. घुटने के पैड, उपास्थि व घुटने के जोड़ की ..... करने में सहायता करते हैं। 1  
Knee pads help in the ..... of cartilage and the knee joint.
37. निम्नलिखित में से कौन-सा मूल्यांकन का प्रकार **नहीं** है ? 1  
(A) प्लेसमेंट मूल्यांकन  
(B) निर्माणात्मक मूल्यांकन  
(C) योगात्मक मूल्यांकन  
(D) संज्ञानात्मक मूल्यांकन

Which of the following is **not** the type of Evaluation ?

- (A) Placement Evaluation
- (B) Formative Evaluation
- (C) Summative Evaluation
- (D) Cognitive Evaluation

38. निम्नलिखित में से कौन-सा साहसिक खेल **नहीं** है ?

1

- (A) ट्रेकिंग
- (B) सर्फिंग
- (C) तीरंदाजी
- (D) पैरा ग्लाइडिंग

Which of the following is **not** an Adventure Sports ?

- (A) Trekking
- (B) Surfing
- (C) Archery
- (D) Para Gliding



39. निम्नलिखित में से कौन-सा एक व्यक्ति के व्यक्तित्व का वर्णन करने का मापदंड **नहीं** है ?

1

- (A) आत्म-विश्वास
- (B) खुलापन
- (C) मनोविक्षुब्धता
- (D) सहमतता

Which one of the following is **not** a parameter to describe an individual's personality ?

- (A) Self-Confidence
- (B) Openness
- (C) Neuroticism
- (D) Agreeableness

40. सीमा अपनी बहन को व्यक्तित्व विकार से उबरने में मदद कर रही है। उसे क्या करना चाहिए ?

1

- (A) अपनी बहन से बात करे
- (B) उसे शौक में शामिल करे
- (C) उसे आत्म-विश्वास बनाने में मदद करें
- (D) उपरोक्त सभी

Seema is helping her sister to overcome a personality disorder. What should she do ?

- (A) Talk to her sister
- (B) Engage her in hobbies
- (C) Help her build self-confidence
- (D) All of the above



41. निम्नलिखित में से कौन-सी अपशिष्ट के लिए सुरक्षित निपटान प्रणाली है ?

1

- (A) लैंडफिल्स
- (B) दहन
- (C) रिकवरी और पुनर्चक्रण
- (D) उपरोक्त सभी

Which of the following is safe disposal system for waste ?

- (A) Landfills
- (B) Combustion
- (C) Recovery and Recycling
- (D) All of the above

