

**आदर्श प्रश्न पत्र टर्म-दो (2022)**

**शारीरिक शिक्षा**

**कक्षा-बारहवीं**

**समय-3 घण्टे**

**M.M - 50**

1. परीक्षार्थी यथासंभव अपने शब्दों में उत्तर दें।
2. एक अंक वाले बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर विकल्प में से दे।
3. पांच अंक वाले प्रश्नों के उत्तर 100 से 150 शब्दों में दे।
4. भाग-ख के प्रश्न (MCQ's) एक साथ करें।
1. Students should give their answers in their own words.
2. MCQ's answer must be chosen from the given choices.
3. Answer Five Marks Questions in 100-150 words.
4. Attempt all MCQ's Questions all together from Part-B.

**भाग-क**

**(Part-A)**

1. पर्यावरण की धारणा का वर्णन करें।

Explain the concept of Environment.

5

OR

पर्यावरण के क्षेत्र का वर्णन करें।

Explain the scope of Environment.

2. प्राकृतिक आपदाएं क्या होती हैं ? किसी एक प्राकृतिक आपदा का वर्णन करें।

What are the Natural Disasters ? Explain any one natural disaster.

OR

आपदा से निपटने की तैयारी तथा आपदा दौरान स्वास्थ्य की देखभाल कैसे करनी चाहिए। 5

How can we prepare for any disaster and during a disaster how can we take care of our health ?

3. खिंचाव या मोच पर नोट लिखें।

Write a note on strain (or) sprain 5

OR

किशोरावस्था की समस्याओं का वर्णन करें।

Explain the problems of Adolescents. 5

4. परिवार से क्या अभिप्राय है ? परिवार के कार्य लिखें।

What do you mean by family ? Write the functions of family. 5

OR

परिवार का एक सामाजिक संस्था के रूप में क्या महत्त्व है ?

What is the importance of family as a social institution ?

5. खो-खो या बैडमिन्टन खेल का इतिहास लिखें।

Write the history of Kho-Kho or Badminton. 5

OR

हॉकी खेल या हैंडबाल खेल के पाँच नियमों का वर्णन करें।

Explain the five rules of the game Hockey or Handball. 5

6. बैडमिन्टन या हैंडबाल खेल के चार कौशलों का वर्णन करें।

Explain the four skills of the game Badminton or Handball.

OR

खो-खो या हॉकी मैदान का चित्र माप सहित बनाएं।

Draw the diagram along with measurements of kho-kho or Hockey field. 5

**भाग-ख**

**Part-B**

1. भौतिक एवं प्राकृतिक वातावरण में शामिल हैं :- (1×20=20)

(क) वायु

(ख) पानी

(ग) मिट्टी

(घ) उपर्युक्त सभी

Physical and Natural environment includes :-

- (a) Air (b) Water
- (c) Soil (d) All of above

2. कौन से आपदा के प्रकार हैं:-

- (क) प्राकृतिक आपदा (ख) अप्राकृतिक आपदा
- (ग) क + ख (घ) इनमें से कोई नहीं

Which is the types of disasters :-

- (a) Natural disaster (b) Un-natural disaster
- (c) (A + B) (d) None of these

3. किशोरावस्था की आयु का समय होता है:-

- (क) 06 से 08 वर्ष (ख) 12 से 18 वर्ष
- (ग) 04 से 05 वर्ष (घ) 09 से 10 वर्ष

The time of Adolescent age is :

- (a) 06 to 08 yrs (b) 12 to 18 yrs
- (c) 04 to 05 yrs (d) 09 to 10 yrs

4. निम्न में कौन-सा नर्म-ऊतकों का घाव है :-

- (क) खिंचाव व मोच (ख) शल्य चिकित्सा
- (ग) मिट्टी चिकित्सा (घ) उपर्युक्त सभी

Which is the soft tissue injury among the followings :

- (a) strain and sprain                      (b) Surgery treatment
- (c) Mud therapy                              (d) All of above

5. 'RICE' की चिकित्सा है :

- (क) प्राथमिक चिकित्सा                      (ख) मिट्टी चिकित्सा
- (ग) शल्य चिकित्सा                              (घ) इनमें से कोई नहीं

RICE is the treatment :-

- (a) First-aid treatment                      (b) Mud therapy
- (c) Surgery treatment                              (d) None of these

6. हॉकी गेंद का भार होता है :-

- (क) 156 से 163 ग्राम                      (ख) 200-210 ग्राम
- (ग) 170 से 175 ग्राम                              (घ) 145-150 ग्राम

The weight of the Hockey ball is :-

- (a) 156 to 163 gram                      (b) 200-210 gram
- (c) 170 to 175 gram                              (d) 145-150 gram

7. P.V. Sindhu कौन से खेल से सम्बन्धित है:-

- (क) हॉकी    (ख) खो-खो
- (ग) बैडमिन्टन                                      (घ) हैंडबाल

P.V. Sindhu is related with which game :-

- (a) Hockey (b) Kho-Kho  
(c) Badminton (d) Handball

8. खो-खो खेल में सिनियर के लिए एक इनिंग का समय कितना होता है :-

- (क) 9 - 5 - 9 (ख) 8 - 5 - 8  
(ग) 7-2-7 (घ) 5-5-5

In Kho-Kho game what is the time of one innings for seniors:-

- (a) 9-5-9 (b) 8-5-8  
(c) 7-2-7 (d) 5-5-5

9. हैंडबाल खेल के कोर्ट (मैदान) का माप होता है:-

- (क)  $40 \times 20$  मी. (ख)  $10 \times 20$  मी.  
(ग)  $30 \times 10$  मी. (घ)  $15 \times 15$  मी.

Measurement of the court of Handball game is :-

- (a)  $40 \times 20$  mt (b)  $10 \times 20$  mt  
(c)  $30 \times 10$  mt (d)  $15 \times 15$  mt

10. भारत का राष्ट्रीय खेल कौन-सा है :-

- (क) फुटबाल (ख) हॉकी  
(ग) क्रिकेट (घ) हैंडबाल

Which is the National game of India :-

- (a) Football (b) Hockey  
(c) Cricket (d) Handball

11. महिलाओं के लिए भाला फेंक में भाले का भार कितना होता है :-

- (क) 600 ग्राम (ख) 400 ग्राम  
(ग) 300 ग्राम (घ) 200 ग्राम

What is the weight of the javelin for women :-

- (a) 600 gram (b) 400 gram  
(c) 300gram (d) 200 gram

12. पुरुषों के लिए 'थामस कप' बैडमिन्टन में कब शुरू हुआ :-

- (क) 1920 (ख) 1925  
(ग) 1948 (घ) 1930

When did the Thomas cup start for men's Badminton ?

- (a) 1920 (b) 1925  
(c) 1948 (d) 1930

13. हैंडबाल में खिलाड़ियों की कुल संख्या होती है :-

- (क) 7 + 5 (ख) 7 + 6  
(ग) 7 + 7 (घ) 7 + 8

Total number of players in Handball game is :-

- (a)  $7 + 5$  (b)  $7 + 6$   
(c)  $7 + 7$  (d)  $7 + 8$

14. 'नीरज चोपड़ा' ने कौन से इवेंट में ओलम्पिक गोल्ड मेडल हासिल किया :-

- (क) शॉर्ट पुट (ख) लम्बी कूद  
(ग) भाला फेंक (घ) त्रिहरी कूद

In which event Neeraj Chopra bagged gold medal in olympic games?

- (a) Shotput (b) Long jump  
(c) Javalin throw (d) Tripple jumb

15. बैडमिन्टन खेल कितने अंक का होता है :-

- (क) 18 (ख) 17  
(ग) 21 (घ) 20

Badminton game is of how many points :-

- (a) 18 (b) 17  
(c) 21 (d) 20

16. निम्न में से कौन-सा थ्रोइंग इवेंट नहीं है :-

- (क) शॉर्ट पुट (ख) भाला फेंक  
(ग) चक्का फेंक (घ) ऊंची कूद



From the following which is not the throwing event :-

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| (a) Shot put      | (b) Javelin throw |
| (c) Discuss throw | (d) High jump     |

17. निम्न में कौन सा कूदने वाला एवेंट है :-

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| (क) त्रिहरी कूद | (ख) भाला फेंक |
| (ग) शॉट पुट     | (घ) हैमर थ्रो |

From the following which is jumping event :-

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| (a) Tripple jump  | (b) Javelin throw |
| (c) Discuss throw | (d) Hammer throw  |

18. 'टोक्यो' ओलम्पिक में भारतीय हॉकी टीम ने कौन सा पदक हासिल किया :-

- |            |                       |
|------------|-----------------------|
| (क) स्वर्ण | (ख) रजत               |
| (ग) कांस्य | (घ) इनमें से कोई नहीं |

In Tokyo Olympics, Which medal did Indian/hockey team get ?

- |            |                   |
|------------|-------------------|
| (a) Gold   | (b) Silver        |
| (c) Bronze | (d) None of these |

1

19. हॉकी गोल पोस्ट की ऊंचाई होती है :-

- |              |              |
|--------------|--------------|
| (क) 2.21 मी. | (ख) 2.50 मी. |
| (ग) 2.14 मी. | (घ) 2.10 मी. |

Hockey goal post height is :-

- (a) 2.21 mt                      (b) 2.50 mt  
(c) 2.14mt                      (d) 2.10 mt

20. निम्न में से कौन-सा शॉट पुट का कौशल है:-

- (क) पैरी ओ ब्रॉयन              (ख) आर्थोडॉक्स  
(ग) डिस्को-पुट              (घ) उपर्युक्त सभी

From the following which are the skills of shot put :

- (a) Perri-o-Brain              (b) Orthodox  
(c) Disco-put              (d) All of above