Series : SRP1Q

SET ~ 4

रोल नं.
Roll No.

प्रश्न-पत्र कोड 75
Q.P. Code

परीक्षार्थी प्रश्न-पत्र कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें ।
Candidates must write the Q.P. Code on the title page of the answer-book.

नोट/ NOTE :

(I) कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 23 हैं ।
Please check that this question paper contains **23** printed pages.

(II) प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए प्रश्न-पत्र कोड को परीक्षार्थी उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें ।
Q.P. Code given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.

(III) कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में 37 प्रश्न हैं ।
Please check that this question paper contains **37** questions.

(IV) **कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, उत्तर-पुस्तिका में यथा स्थान पर प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें ।**
Please write down the serial number of the question in the answer-book at the given place before attempting it.

(V) इस प्रश्न-पत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया है । प्रश्न-पत्र का वितरण पूर्वाह्न में 10.15 बजे किया जाएगा । 10.15 बजे से 10.30 बजे तक परीक्षार्थी केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे ।
15 minute time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 10.15 a.m. From 10.15 a.m. to 10.30 a.m., the candidates will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

{}

शारीरिक शिक्षा (सैद्धान्तिक)

PHYSICAL EDUCATION (Theory)

निर्धारित समय : 3 घण्टे | *अधिकतम अंक : 70*

Time allowed : 3 hours | *Maximum Marks : 70*

सामान्य निर्देश :

(i) प्रश्न-पत्र में पाँच खण्ड और 37 प्रश्न हैं।

(ii) खण्ड-क में प्रत्येक 1 अंक वाले 1-18 बहुविकल्पीय प्रश्न हैं। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

(iii) खण्ड-ख में 19-24 तक अति लघु-उत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं, जिनमें से 5 प्रश्न करने हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है और उत्तर 60-90 शब्दों में होना चाहिए।

(iv) खण्ड-ग में 25-30 तक लघु-उत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं, जिनमें से 5 प्रश्न करने हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंक का है और उत्तर 100-150 शब्दों में होना चाहिए।

(v) खण्ड-घ में 31-33 प्रकरण अध्ययन प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 4 अंक का है। आंतरिक विकल्प उपलब्ध है।

(vi) खण्ड-ङ में 34-37 दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न हैं, जिनमें से 3 प्रश्न करने हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है और उत्तर 200-300 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

खण्ड – क

(सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।)

1. निम्नलिखित में से कौन सा, खेल कार्यक्रम की योजना बनाने के बाद का अगला कदम है ? 1

(A) रिक्तियाँ भरना (स्टाफिंग) (B) निर्देशन

(C) नियंत्रण करना (D) आयोजित करना

2. _____ बच्चों और युवाओं की क्षमताओं और कौशल को खेल के मैदान पर प्रदर्शित करने का एक कार्यक्रम है। 1

(A) मौज-मस्ती के लिए दौड़

(B) किसी विशिष्ट कारण के लिए दौड़

(C) खेल-दिवस

(D) स्वास्थ्य-दौड़

3. सुधारात्मक व्यायाम _____ की सलाह और देखरेख में किया जाना चाहिए। 1

(A) चिकित्सकों या शारीरिक शिक्षा शिक्षकों

(B) शारीरिक शिक्षा शिक्षकों या भौतिक चिकित्सकों

(C) शारीरिक शिक्षा शिक्षकों या कोचों

(D) चिकित्सकों या भौतिक चिकित्सकों

General Instructions :

(i) *The question paper consists of* **5** *sections and* **37** *questions.*

(ii) ***Section-A*** *consists of questions* ***1-18*** *carrying* ***1*** *mark each and are multiple choice questions.* ***All*** *questions are compulsory.*

(iii) ***Section-B*** *consists of questions* ***19-24*** *carrying* ***2*** *marks each and are Very Short Answer Type and their answer should not exceed* ***60-90*** *words. Attempt any* ***5****.*

(iv) ***Section-C*** *consists of questions* ***25-30*** *carrying* ***3*** *marks each and are Short Answer Type and their answer should not exceed* ***100-150*** *words. Attempt any* ***5****.*

(v) ***Section-D*** *consists of questions* ***31-33*** *carrying* ***4*** *marks each and are case studies. There is an internal choice available.*

(vi) ***Section-E*** *consists of questions* ***34-37*** *carrying* ***5*** *marks each and are Long Answer types and their answer should not exceed* ***200-300*** *words. Attempt any* ***3****.*

SECTION – A

(All Questions are compulsory.)

1. Which of the following is the next step after planning the sports event ? 1

   (A) Staffing (B) Directing

   (C) Controlling (D) Organising

2. _____ is an event to showcase children and youth's abilities and prowess on the sports field. 1

   (A) Run for Fun (B) Run for a specific cause

   (C) Sports Day (D) Health Run

3. Corrective exercises should be done under a _____ advice and supervision. 1

   (A) Physician's or Physical Education teacher's

   (B) Physical Education teachers' or Physiotherapists'

   (C) Physical Education Teacher's or Coaches

   (D) Physician's or Physiotherapist's

4. निम्नलिखित में से कौन से आसन "कायफोसिस" को ठीक करने के लिए किए जाते हैं ? 1

(A) चक्रासन, त्रिकोणासन, अधोमुखासन

(B) धनुरासन, भुजंगासन, हलासन

(C) भुजंगासन, त्रिकोणासन, चक्रासन

(D) धनुरासन, चक्रासन, भुजंगासन

5. गगन स्वयं को अस्थमा और उच्च-रक्तचाप से बचाना चाहता है । उसे इन जीवनशैली सम्बन्धित बीमारियों से बचाने के आसनों की पहचान कीजिए । 1

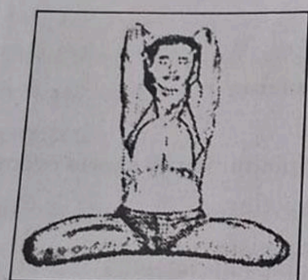
(A) उत्तान मंडूकासन, वक्रासन

(B) सुप्त वज्रासन, वक्रासन

(C) चक्रासन, उत्तान मंडूकासन

(D) वक्रासन, चक्रासन

6. आसन को पहिचानिये : 1



(A) अर्ध मत्स्येन्द्रासन

(B) धनुरासन

(C) उत्तान मंडूकासन

(D) योगमुद्रा

(केवल दृष्टिबाधित परीक्षार्थियों के लिए)

निम्नलिखित में से कौन सी स्थिति योग मुद्रा से संबंधित है ?

(A) पद्मासन में बैठें, कलाइयों को सिर के ऊपर पकड़ें, आगे झुकें और माथे से फर्श को स्पर्श करें

(B) पद्मासन में बैठें, कलाइयों को पीठ के पीछे पकड़ें, आगे झुकें और माथे से फर्श को स्पर्श करें

(C) वज्रासन में बैठें, कलाइयों को पीठ के पीछे पकड़ें, आगे झुकें और माथे से फर्श को स्पर्श करें

(D) वज्रासन में बैठें, कलाइयों को सिर के ऊपर पकड़ें, आगे झुकें और माथे से फर्श को स्पर्श करें

1

4. Which of the following asanas are practised to correct "Kyphosis" ? 1

(A) Chakrasan, Trikonasana, Adhomukhasana

(B) Dhanurasana, Bhujangasana, Halasana

(C) Bhujangasana, Trikonasan, Chakrasana

(D) Dhanurasana, Chakrasana, Bhujangasana

5. Gagan wants to prevent himself from asthma and hypertension. Identify the asanas to prevent him from these life style diseases. 1

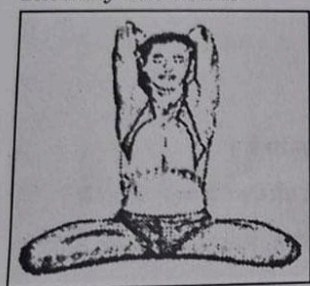
(A) Uttan Mandukasana, Vakrasana

(B) Supta Vajarasana, Vakrasana

(C) Chakrasana, Uttan Mandukasana

(D) Vakrasana, Chakrasan

6. Identify the asana : 1



(A) Ardh Matsyendrasana

(B) Dhanurasana

(C) Uttan Mandukasana

(D) Yogmudra

(For Visually Impaired Candidates Only)

Which one of the following positions is related to Yog Mudra ?

(A) Sit in Padmasana, clasp wrists over the head, bend forward and touch the forehead to the floor

(B) Sit in Padmasana, clasp wrists behind the back, bend forward and touch the forehead to the floor

(C) Sit in Vajrasana, clasp wrists behind the back, bend forward and touch the forehead to the floor

(D) Sit in Vajrasana, clasp wrists over the head, bend forward and touch the forehead to the floor

7. 1948 के लंदन ओलंपिक में दिव्यांग व्यक्तियों के लिए गटमैन द्वारा निम्नलिखित में से कौन सी प्रतियोगिता आयोजित की गई थी ? 1

(A) दौड़ प्रतियोगिता
(B) तैराकी प्रतियोगिता
(C) व्हीलचेयर प्रतियोगिता
(D) साइकिल प्रतियोगिता

8. शपथ: "मुझे जीतने दो । लेकिन अगर मैं नहीं जीत सका, तो मुझे प्रयास में बहादुर बनने दो" निम्नलिखित में से किस खेल से संबंधित है ? 1

(A) विशेष ओलंपिक
(B) पैरालिंपिक
(C) डेफलिंपिक
(D) ग्रीष्म ओलंपिक

9. नीचे सूची-I में खाद्य समूह तथा सूची-II में उनके कार्य दिए गए हैं : 1

सूची-I (खाद्य समूह)	सूची-II (कार्य)
(a) प्रोटीन	(i) ये ऊर्जा के मुख्य स्रोत हैं ।
(b) कार्बोहाइड्रेट	(ii) यह ऊर्जा का नगण्य स्रोत है ।
(c) वसा	(iii) शरीर की कोशिकाओं की मरम्मत करता है ।
(d) रुक्षांश (रफेज)	(iv) यह वसा में घुलनशील विटामिनों के परिवहन में मदद करता है ।

सूची-I की मदों का सूची-II से मिलान कीजिये तथा निम्नलिखित में से सही विकल्प का चुनाव कीजिये :

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	(i)	(ii)	(iii)	(iv)
(B)	(iv)	(iii)	(i)	(ii)
(C)	(iii)	(iv)	(i)	(ii)
(D)	(iii)	(i)	(iv)	(ii)

10. बेसल मेटाबॉलिक दर (BMR) के बारे में निम्नलिखित में से कौन सा कथन सही है ? 1

(A) व्यायाम के दौरान ऊर्जा के स्तर को बनाए रखने के लिए आवश्यक कैलोरी की संख्या है ।
(B) यह शरीर को गति में बनाए रखने के लिए आवश्यक कैलोरी की संख्या है ।
(C) यह शरीर के कार्य को उच्च गति पर बनाए रखने के लिए आवश्यक कैलोरी की संख्या है ।
(D) आराम की स्थिति में शरीर की कार्यप्रणाली को बनाए रखने के लिए आवश्यक कैलोरी की संख्या है ।

7. Which of the following competition was organised by Guttmann at the 1948 London Olympics for disabled persons ? 1

(A) Running competition
(B) Swimming competition
(C) Wheelchair competition
(D) Bicycle competition

8. The Oath: "Let me win. But if I cannot win, let me be brave in the attempt" is related to which of the following games ? 1

(A) Special Olympics
(B) Paralympics
(C) Deaflympics
(D) Summer Olympics

9. Given below are the food groups in List-I with their functions in List-II. 1

List-I (Food Group)		List-II (Functions)	
(a)	Protein	(i)	These are the main sources of energy
(b)	Carbohydrates	(ii)	It is a negligible source of energy
(c)	Fats	(iii)	Repair body cells
(d)	Roughage	(iv)	It helps in transporting fat-soluble vitamins

Match the items of List-I with List-II and choose the correct option from the following :

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	(i)	(ii)	(iii)	(iv)
(B)	(iv)	(iii)	(i)	(ii)
(C)	(iii)	(iv)	(i)	(ii)
(D)	(iii)	(i)	(iv)	(ii)

10. Which of the following statement is correct regarding the Basal metabolic rate ? 1

(A) It is the number of calories needed to maintain energy level during exercise.
(B) It is the number of calories needed to maintain the body at movement.
(C) It is the number of calories needed to maintain body function at high speed.
(D) It is the number of calories needed to maintain body function at rest.

P.T.O.

11. निम्नलिखित में से कौन सा श्वसन तंत्र पर व्यायाम का दीर्घकालिक प्रभाव है ? 1

(A) अवशिष्ट आयतन बढ़ता है ।

(B) श्वसन दर बढ़ती है ।

(C) आघात आयतन बढ़ता है ।

(D) गैस के आदान-प्रदान की दर बढ़ती है ।

12. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है । दोनों कथनों को ध्यानपूर्वक पढ़ें : 1

अभिकथन (A) : जब कोई वस्तु या पिंड स्थिर वेग से चलायमान हो तथा उसकी गति या दिशा में कोई परिवर्तन न हो, तो वह गतिशील संतुलन होता है ।

कारण (R) : गतिमान साइकिल चालक या ट्रेक पर दौड़ते समय धावक द्वारा बनाई गई शरीर की स्थिति, गतिशील संतुलन के उदाहरण हैं ।

उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में, निम्नलिखित में से कौन सा सही है ?

(A) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सत्य हैं और कारण (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है ।

(B) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सत्य हैं, लेकिन कारण (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है ।

(C) अभिकथन (A) सत्य है, परन्तु कारण (R) असत्य है ।

(D) अभिकथन (A) असत्य है, परन्तु कारण (R) सत्य है ।

13. नीचे सूची-I में घर्षण के उदाहरण दर्शाए गए हैं तथा सूची-II में उनसे संबंधित घर्षण के प्रकार दिए गए हैं : 1

सूची-I घर्षण के उदाहरण	सूची-II घर्षण के प्रकार
(a) कुर्सी को धक्का देना	(i) फिसलने वाला घर्षण
(b) समुद्री लहरें	(ii) रोलिंग घर्षण
(c) भारी (स्थिर) वस्तु को हिलाना	(iii) द्रव घर्षण
(d) स्केटिंग	(iv) स्थैतिक घर्षण

निम्नलिखित विकल्पों में से कौन सा विकल्प सूची-I की मदों का सूची-II की मदों से सही ढंग से मिलान करता है ?

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	(i)	(iii)	(ii)	(iv)
(B)	(iv)	(ii)	(i)	(iii)
(C)	(i)	(iii)	(iv)	(ii)
(D)	(ii)	(i)	(iv)	(iii)

11. Which of the following is the long-term effect of exercise on the respiratory system ? 1

(A) Residual volume increases
(B) Respiratory rate increases
(C) Stroke volume increases
(D) The rate of exchange of gas increases

12. Given below are two statements, one of which is labelled as Assertion (A) and the other is labelled as Reason (R). Read both the statements carefully : 1

Assertion (A) : When an object or body is moving at a constant velocity, with no changes in speed or direction, it is dynamic equilibrium.

Reason (R) : A cyclist in motion or the body position maintained by a sprinter on the track while running are examples of dynamic equilibrium.

In the context of the above two statements, which one of the following is correct ?

(A) Both Assertion (A) and Reason (R) are true, and Reason (R) is the correct explanation of the Assertion (A).
(B) Both Assertion (A) and Reason (R) are true, but Reason (R) is not the correct explanation of the Assertion (A).
(C) Assertion (A) is true, but Reason (R) is false.
(D) Assertion (A) is false, but Reason (R) is true.

13. Given below are examples of friction shown in List-I with their respective types of friction in List-II. 1

List-I Example of friction	List-II Types of friction
(a) Pushing a chair	(i) Sliding friction
(b) Sea waves	(ii) Rolling friction
(c) Moving heavy (stationary) objects	(iii) Fluid friction
(d) Skating	(iv) Static friction

Which of the following options correctly matches the items of list (I) with those in list (II) ?

	(a)	(b)	(c)	(d)
(A)	(i)	(iii)	(ii)	(iv)
(B)	(iv)	(ii)	(i)	(iii)
(C)	(i)	(iii)	(iv)	(ii)
(D)	(ii)	(i)	(iv)	(iii)

P.T.O.

14. लीवर के आलम्ब (फलक्रम) के संबंध में निम्नलिखित में से कौन सा कथन सही है ? 1

(A) यह वह बिंदु है जिस पर बल लगाया जाता है ।

(B) यह वह बिंदु है जिस पर भार स्थित होता है ।

(C) यह वह बिंदु है जिस पर लीवर घूमता है ।

(D) यह वह बिंदु है जिस पर प्रयास किए जाते हैं ।

15. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है । दोनों कथनों को ध्यानपूर्वक पढ़ें : 1

अभिकथन (A) : एक मैच की स्थिति के दौरान दो एथलीटों की क्रियाएँ तथा प्रतिक्रियाएँ भिन्न हो सकती हैं ।

कारण (R) : व्यक्तित्त्व किसी व्यक्ति के विचारों, विशेषताओं, व्यवहार, दृष्टिकोण तथा आदतों का संयोजन है ।

उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में, निम्नलिखित में से कौन सा सही है ?

(A) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सत्य हैं और कारण (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या है ।

(B) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सत्य हैं, लेकिन कारण (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है ।

(C) अभिकथन (A) सत्य है, परन्तु कारण (R) असत्य है ।

(D) अभिकथन (A) असत्य है, परन्तु कारण (R) सत्य है ।

16. श्वेता 'नीट' परीक्षा की तैयारी के कारण अत्यधिक तनावग्रस्त और चिंतित है । निम्नलिखित में से कौन सा कारण उसके लिए व्यायाम करने के लिए उपयुक्त है ? 1

(A) शारीरिक शक्ति विकसित करने के लिए

(B) मानसिक विश्रांति के लिए

(C) समाजीकरण के लिए

(D) बीमारी के जोखिम को कम करने के लिए

14. Which of the following statements is correct regarding the lever's fulcrum ? 1

(A) It is a point at which the force is applied.

(B) It is a point at which the load is located.

(C) It is a point at which the lever rotates.

(D) It is a point at which efforts are made.

15. Given below are two statements, one of which is labelled as Assertion (A) and the other is labelled as Reason (R). Read both statements carefully : 1

Assertion (A) : Actions and responses of two athletes may differ during a match situation.

Reason (R) : Personality is the combination of an Individual's thoughts, characteristics, behaviour, attitude and habits.

In the context of the above two statements, which one of the following is correct ?

(A) Both Assertion (A) and Reason (R) are true, and Reason (R) is the correct explanation of the Assertion (A).

(B) Both Assertion (A) and Reason (R) are true, but Reason (R) is not the correct explanation of the Assertion (A).

(C) Assertion (A) is true, but Reason (R) is false.

(D) Assertion (A) is false, but Reason (R) is true.

16. Shweta is over-stressed and anxious as she is preparing for her 'NEET' exam. Which of the following is a suitable reason for her to exercise ? 1

(A) To develop physical strength

(B) Mental Relaxation

(C) For Socialisation

(D) To Reduce the risk of disease

P.T.O.

17. खेलों में प्रशिक्षण चक्र के संबंध में निम्नलिखित में से कौन सा कथन सही नहीं है ? 1

(A) मेसोसाइकिल को मध्यम अवधि प्रशिक्षण कहा जाता है ।

(B) माइक्रोसाइकिल की अवधि 3 से 10 दिन होती है ।

(C) मेसोसाइकिल की अवधि 3 से 6 सप्ताह होती है ।

(D) मैक्रोसाइकिल में प्रशिक्षण की अवधि सबसे कम होती है ।

18. निम्नलिखित में से किस प्रकार की सहनक्षमता को गतिविधि की प्रकृति के अनुसार वर्गीकृत किया जाता है ? 1

(A) गति सहनक्षमता
(B) मध्यम समय की सहनक्षमता
(C) विशिष्ट सहनक्षमता
(D) अल्पकालिक सहनक्षमता

खण्ड – ख

(किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।)

19. "ऐसे खेल जिनमें अच्छे प्रदर्शन के लिए खिलाड़ियों को एक निश्चित वजन बनाए रखना पड़ता है, उनमें भोजन संबंधी विकार उत्पन्न होने का जोखिम अधिक होता है ।" अपने उत्तर से इस कथन की पुष्टि कीजिए । 2

20. नाड़ीशोधन प्राणायाम के कोई चार लाभ लिखिए । $0.5 \times 4 = 2$

21. खेलों में समावेशन को बढ़ावा देने में शारीरिक शिक्षा शिक्षकों की क्या भूमिका है ? 2

22. 9 से 18 वर्ष के आयु वर्ग / कक्षा 4 से 12 के बच्चों के लिए प्रयुक्त SAI खेलो इंडिया फिटनेस टेस्ट के किसी एक शक्ति परीक्षण की प्रक्रिया समझाइए । 2

23. नीचे दिए गए उदाहरणों में न्यूटन के गति के कौन से नियम लागू होंगे ? अपने उत्तर का औचित्य सिद्ध कीजिए । $1 + 1 = 2$

(a) जब कोई तैराक पानी को पीछे की ओर धकेलता है ।

(b) जब एक क्रिकेट और टेनिस बॉल को समान बल से फेंका जाता है तो टेनिस बॉल अधिक त्वरण से गति करती है ।

4. प्रतिभा पहचान और प्रतिभा विकास की प्रक्रिया में प्रतिभा चयन और प्रतिभा हस्तांतरण को संक्षेप में समझाइए । $1 \times 2 = 2$

17. Which one of the following is NOT correct regarding the training cycle in sports ? 1

(A) A mesocycle is termed as medium duration training.
(B) The duration of a microcycle is 3 to 10 days.
(C) The duration of the mesocycle is 3 to 6 weeks.
(D) The macrocycle has the minimum duration of training.

18. Which of the following types of endurance is classified according to the nature of the activity ? 1

(A) Speed endurance
(B) Medium time endurance
(C) Specific endurance
(D) Short-term endurance

SECTION – B

(Attempt any 5 questions.)

19. "Sports that require athletes to maintain a specific weight to perform well are at higher risk of developing eating disorders." Justify this statement with your answer. 2

20. Write any four benefits of Nadi-Shodhan pranayama. $0.5 \times 4 = 2$

21. What is the role of Physical Education teachers in promoting inclusion in sports ? 2

22. Explain the procedure of any one strength test of the SAI Khelo India Fitness Test used for 9 to 18 years / class 4 to 12 children. 2

23. In the examples given below, which of the Newton's Law of Motion will apply ? Justify your answer. $1 + 1 = 2$

(a) When a Swimmer pushes the water backwards.
(b) When a cricket and tennis ball are thrown with the same force, the tennis ball moves with greater acceleration.

24. Briefly explain talent selection and talent transfer in the process of talent identification and talent development. $1 \times 2 = 2$

P.T.O.

खण्ड – ग

(किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।)

25. अन्त: प्राचीर और बाह्य प्राचीर प्रतियोगिताओं की तुलना कीजिये और अंतर बताएँ । $1.5 + 1.5 = 3$

26. 65 वर्ष और उससे अधिक आयु के वयस्कों के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन के दिशानिर्देशों के अनुसार शारीरिक गतिविधियों की एक योजना तैयार करें । 3

27. मोटापे के लिए आसनों को सूचीबद्ध कीजिये । इसके लिए किसी भी एक आसन की विधि का वर्णन कीजिए । $1 + 2 = 3$

28. प्रशांत को विद्यालय में भोजन अवकाश के पश्चात वमन शुरू हो गया । उसे तुरंत पास के एक डॉक्टर को दिखाया, जहाँ उसे खाद्य असहिष्णुता से पीड़ित पाया गया । खाद्य-असहिष्णुता के तीन प्रकारों की रूपरेखा तैयार कीजिये । $1 \times 3 = 3$

29. उम्र बढ़ने के कारण होने वाले तीन शारीरिक परिवर्तनों को स्पष्ट कीजिए । $1 \times 3 = 3$

30. किसी प्रक्षेप्य के प्रक्षेप-पथ को प्रभावित करने वाले तीन कारकों का वर्णन करें । $1 \times 3 = 3$

खण्ड – घ

(आंतरिक विकल्प उपलब्ध हैं)

31. अनीता ने लीग प्रतियोगिता के आधार पर एक फिक्सचर तैयार किया । उसने यह फिक्सचर सभी टीमों के कोचों को वितरित किया । खुशी को पूरे प्रिंट वाला फिक्सचर नहीं मिला, उसमें केवल राउण्ड तीन तथा चार के ही मैच दिखाई दे रहे थे । उपरोक्त कथन के अनुसार नीचे दिए गए फिक्सचर का अध्ययन करें : 4

राउण्ड III		राउण्ड IV	
5	बाई	4	बाई
4	6	3	5
3	7	2	6
2	1	1	7

ऊपर दिए गए फिक्सचर तथा अपने पूर्व ज्ञान के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिये :

(i) किस राउण्ड में टीम नंबर चार और तीन के बीच मैच होगा ?

SECTION – C

(Attempt any 5 questions.)

25. Compare and contrast the intramural and the extramural tournament. $1.5 + 1.5 = 3$

26. Devise a plan of physical activities in accordance with World Health Organization guidelines for adults aged 65 and above. 3

27. Enlist the asanas for obesity. Explain the procedure of any one asana for it. $1 + 2 = 3$

28. Prashant began vomiting after lunch at school. He was promptly taken to a nearby doctor, who diagnosed him with food intolerance. Outline three types of food intolerance. $1 \times 3 = 3$

29. Elucidate three physiological changes those occur due to ageing. $1 \times 3 = 3$

30. Describe three factors those affect the trajectory of a projectile. $1 \times 3 = 3$

SECTION – D

(Internal choices available)

31. Anita prepared a fixture based on the league competition. She distributed this fixture to the coaches of all the teams. When Khushi received this fixture, it was misprinted and showed only the matches of rounds three and four. According to the above statement, study the fixture given below. 4

III Round		IV Round	
	Bye		**Bye**
5	6	4	5
4	7	3	6
3	1	2	7
2		1	

Based on the above fixture and your previous knowledge answer the following questions :

(i) In which round the match between number 4 and 3 teams will be held ?

(ii) टूर्नामेंट में कितने राउण्ड खेले जाएँगे ?

(A) 6
(B) 7
(C) 5
(D) 4

(iii) टीम नंबर 2 को किस राउण्ड में बाई मिलेगी ?

(iv) उपरोक्त फ़िक्सचर में कितने मैच खेले जाएँगे ?

(A) 21
(B) 23
(C) 19
(D) 18

अथवा

(iv) लीग टूर्नामेंट का दूसरा नाम _____ है ।

(केवल दृष्टिबाधित परीक्षार्थियों के लिए)

महाराष्ट्र कबड्डी संघ के महासचिव केशव को राज्य स्तरीय कबड्डी प्रतियोगिता के आयोजन का दायित्व सौंपा गया । उन्होंने इस आयोजन को व्यवस्थित और सुचारु रूप से आयोजित करने के लिए चार समितियाँ बनाईं – तकनीकी समिति, वित्त समिति, लॉजिस्टिक्स समिति और एक मार्केटिंग समिति ।

उपर्युक्त प्रकरण और अपने पूर्व ज्ञान के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिये :

(i) निम्नलिखित में से कौन सी समिति समाचार प्रकाशित करने के लिए जिम्मेदार है ?

(A) तकनीकी समिति
(B) वित्त समिति
(C) लॉजिस्टिक्स समिति
(D) मार्केटिंग समिति

(ii) टूर्नामेंट के आयोजन के दौरान खेल के मैदानों के रखरखाव के लिए कौन सी समिति जिम्मेदार है ?

(A) मार्केटिंग समिति
(B) लॉजिस्टिक्स समिति
(C) वित्त समिति
(D) तकनीकी समिति

(iii) खेल आयोजन के पश्चात वित्त समिति की किन्हीं दो जिम्मेदारियों को लिखिए ।

अथवा

(iii) खेल उपकरणों की खरीद _____ समिति का काम है ।

(A) लॉजिस्टिक्स
(B) वित्त
(C) मार्केटिंग
(D) तकनीकी

(iv) _____ समिति जलपान, भोजन और आवास की व्यवस्था करती है ।

(ii) How many rounds will be played in the tournament ?

(A) 6 (B) 7

(C) 5 (D) 4

(iii) In which round team number 2 will get a bye ?

(iv) How many matches will be played in the above fixture ?

(A) 21 (B) 23

(C) 19 (D) 18

OR

(iv) The other name for a league tournament is _____ .

(For Visually Impaired Candidates only)

Keshav, the general secretary of Kabaddi Association of Maharashtra was given the responsibility to organise State level Kabbaddi tournament. He formed four committees i.e., technical committee, finance committee, logistics committee and marketing committee to organise the event systematically and smoothly.

Based on the above case and your previous knowledge, answer the following questions :

(i) Which of the following committee is responsible for publishing the news ?

(A) Technical committee (B) Finance committee

(C) Logistics committee (D) Marketing committee

(ii) Which committee is responsible for maintaining the play fields while organising the tournament ?

(A) Marketing committee (B) Logistics committee

(C) Finance committee (D) Technical committee

(iii) Write any 2 post sports event responsibilities of finance committee ?

OR

(iii) Purchase of sports equipment is a function of the _____ committee.

(A) Logistics (B) Finance

(C) Marketing (D) Technical

(iv) _____ committee arranges refreshments, boarding and lodging.

P.T.O.

32. 16 वर्षीय छात्र रोहन फुटबॉल मैच के दौरान सचिन से टकराकर घायल हो गया । उसके टखने में असहनीय दर्द हो रहा था और वह सूज गया था । कोच ने देखा कि सचिन के माथे पर भी रक्त वाहिका के बाहर खून जमा हुआ था । उन्होंने तुरंत दोनों को प्राथमिक उपचार दिया और अस्पताल पहुँचाया । उपर्युक्त प्रकरण और अपने पूर्व ज्ञान के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिये :

(i) रोहन को किस प्रकार की चोट लगी ?

(A) खिंचाव (B) खरोंच

(C) मोच (D) विदारण

(ii) सचिन के माथे पर ________ के निशान थे ।

(A) नील पड़ने (B) अस्थिभंग

(C) विदारण (D) चीरे

(iii) अगर सचिन को चोट के दौरान खरोंच लगी हो तो निम्न में से कौन से लक्षण होंगे ?

(A) स्नायुबंध का टूटना

(B) एपिडर्मिस की ऊपरी परत का छिलना

(C) मांसपेशियों का फटना

(D) जोड़ों की अस्थिरता

(iv) नरम हड्डी में अस्थिभंग, जिसमें हड्डी मुड़ जाती है, उसे ______ कहते हैं ।

(A) विखंडित अस्थिभंग (B) अनुप्रस्थ अस्थिभंग

(C) ग्रीनस्टिक अस्थिभंग (D) तिरछा अस्थिभंग

33. 17 वर्षीय आकृति कक्षा 12 में पढ़ती है । वह जन्म से ही सुन व बोल नहीं सकती । वह होठों की गति व हावभाव के माध्यम से अपनी बात कहती है तथा दूसरों की बातों को समझती है । कक्षा में उसका केवल एक ही मित्र है – राघव । कक्षा के छात्र उसके साथ बात करने व खेलने में हिचकते हैं । कक्षा में जब भी कोई सामूहिक गतिविधि होती है तो राघव के अलावा कोई दूसरा विद्यार्थी उसे अपनी टीम में लेने के लिए तैयार नहीं होता । जिसके कारण आकृति कक्षा में खुद को अलग-थलग महसूस करती है । राघव ने इस सन्दर्भ में अपनी शारीरिक शिक्षिका सरिता से संपर्क किया । सरिता ने उसे कुछ सुझाव दिए की कैसे आकृति को शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से कक्षा में शामिल किया जा सकता है और कैसे उसे अधिक एकीकृत महसूस कराया जा सकता है ।

उपर्युक्त प्रकरण और अपने पूर्व ज्ञान के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिये :

Rohan, a 16-year-old student, got injured after colliding with Sachin during a football match. He was having unbearable pain in his ankle, and it was swollen. The coach noticed a collection of blood outside the blood vessel on Sachin's forehead, too. He immediately gave first aid to both and rushed them to the hospital. 4

Answer the following questions based on the above case and your prior knowledge :

(i) What type of injury did Rohan suffer ?

(A) Strain (B) Abrasion

(C) Sprain (D) Laceration

(ii) Sachin had ________ on his forehead.

(A) Contusion (B) Fracture

(C) Laceration (D) Incision

(iii) If Sachin suffered abrasion during the injury, which of the following symptoms would he have ?

(A) Tear of Ligament

(B) Rubbing away of upper layer of epidermis

(C) Tear of muscles

(D) Instability of joints

(iv) A fracture in a soft bone, in which the bone bends, is known as ______

(A) Comminuted fracture (B) Transverse fracture

(C) Greenstick fracture (D) Oblique fracture

33. 17-year-old Akriti is a student in class 12. She is deaf and mute by birth. She communicates through lip movements and gestures, and understands others through the same. She has only one friend in the class, Raghav. The other students in the class hesitate to talk and play with her. Whenever there is a team activity in the class, no one except Raghav is willing to include her in his team. As a result, Akriti feels isolated and alone in the class. Raghav approached their physical education teacher, Sarita, about this issue. Sarita gave him some suggestions on how Akriti can be included in the class through physical activities and how she can be made to feel more integrated. 4

Answer the following Questions based on the above case and your prior knowledge :

(i) आकृति को किस प्रकार की चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है ?

(A) दृष्टिबाधित असमर्थता
(B) सुनने और बोलने में असमर्थता
(C) शारीरिक असमर्थता
(D) सीखने में असमर्थता

(ii) आकृति अपनी शारीरिक गतिविधि कक्षा में अलग-थलग क्यों महसूस करती है ?

(A) क्योंकि उसे पढ़ाई में कोई दिलचस्पी नहीं है ।

(B) उसके शिक्षक सहायक नहीं हैं ।

(C) क्योंकि अन्य छात्र उससे बातचीत करने में झिझकते हैं ।

(D) शारीरिक पुष्टि की कमी के कारण ।

(iii) निम्नलिखित में से कौन सा समावेशी शारीरिक शिक्षा का मुख्य सिद्धांत है ?

(A) पृथक्करण
(B) एकीकरण
(C) बहिष्करण
(D) अनुकूलन

अथवा

(iii) शारीरिक गतिविधियों के दौरान आकृति के साथ संचार को सुविधाजनक बनाने के लिए किस रणनीति का उपयोग किया जा सकता है ?

(A) जोर से मौखिक निर्देशों का उपयोग करना ।

(B) सांकेतिक भाषा या इशारों का उपयोग करना ।

(C) उसकी जरूरतों को अनदेखा करना ।

(D) केवल लिखित संचार पर ध्यान केंद्रित करना ।

(iv) आकृति की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए शारीरिक गतिविधियों को कैसे समावेशी बनाया जा सकता है ?

(A) आरामदायक और भावनात्मक रूप से सुरक्षित वातावरण में प्रशिक्षण ।

(B) उसे गतिविधियों से बाहर करके ।

(C) अलग-अलग कार्यक्रम प्रदान करके ।

(D) केवल व्यक्तिगत गतिविधियों पर ध्यान केंद्रित करके ।

(i) What type of challenges Akriti is facing ?

(A) Visually impaired
(B) Hearing and speech impaired
(C) Physical disability
(D) Learning disability

(ii) Why does Akriti feel isolated in her physical activity class ?

(A) Because she is not interested in studies.
(B) Because her tacher is not supportive
(C) Because other students hesitate to interact with her.
(D) Due to lack of physical fitness.

(iii) Which of the following is the key principle of inclusive physical education ?

(A) Segregation
(B) Integration
(C) Exclusion
(D) Adaptation

OR

(iii) What strategy can be used to facilitate communication with Akriti during physical activities ?

(A) Using loud verbal instructions
(B) Using sign language or gestures
(C) Ignoring her needs
(D) Focusing only on written communication

(iv) How physical activities can be made inclusive to meet Akriti's needs ?

(A) By providing training in comfortable and emotionally secure environment.
(B) By excluding her from activities
(C) By providing separate programs
(D) By focusing only on individual activities

P.T.O.

खण्ड – ङ

(किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।)

34. स्कोलियोसिस तथा लॉर्डोसिस विकृतियों में अंतर स्पष्ट कीजिए । घुटने टकराने (नॉक-नी) व चपटे पैर सम्बन्धी विकृतियों के लिए सुधारात्मक उपाय सुझाइये । **2 + 3 = 5**

35. राघव अपने दादाजी के दोस्तों को लक्ष्य करके, विशेष रूप से निचले शरीर के लिए शक्ति और लचीलेपन के परीक्षणों को आयोजित करने की योजना बना रहा है । इन परीक्षणों की प्रक्रिया और स्कोरिंग प्रणाली का विस्तृत वर्णन करें । **2.5 + 2.5 = 5**

36. अभिप्रेरण से आप क्या समझते हैं ? खिलाड़ियों के प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए किन प्रेरक तकनीकों का उपयोग किया जाता है ? विस्तार से वर्णन कीजिए । **1 + 4 = 5**

37. गति क्या है ? गति विकसित करने की विधियों का विस्तार से वर्णन कीजिये । **1 + 2 + 2 = 5**

SECTION – E

(Attempt any 3 questions.)

34. Differentiate between Scoliosis and Lordosis deformities. Suggest corrective measures for Knock-knee and Flat foot deformities. **2 + 3 = 5**

35. Raghav plans to conduct strength and flexibility tests specifically for the lower body, targeting his grandfather's friend. Explain in detail the procedure and scoring system to administer these tests. **2.5 + 2.5 = 5**

36. What do you understand by motivation ? Which motivational techniques are used to improve the performance of the players ? Explain in detail. **1 + 4 = 5**

37. What is speed ? Explain the methods to develop speed in detail. **1 + 2 + 2 = 5**