

Roll No.....

Total No. of Questions—27] [Total No. of Printed Pages—15

A-860-XII-2325

PHYSICAL EDUCATION

(Hindi & English Versions)

Time Allowed—3 Hours Maximum Marks—60

परीक्षार्थी यथासम्भव अपने शब्दों में ही उत्तर दें।

Candidates are required to give their answers

in their own words as far as practicable.

प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए हैं।

Marks allotted to each question are indicated

against it.

विशेष निर्देश :

Special Instructions :

- (i) प्रश्नों के उत्तर देते समय जो प्रश्न-संख्या प्रश्न-पत्र पर दर्शाई गई है, उत्तर-पुस्तिका पर वही प्रश्न-संख्या लिखना अनिवार्य है।

While answering your Questions, you must indicate on your Answer-book the same Question No. as appears in your Question Paper.

- (ii) उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/पन्ने न छोड़िए।

Do not leave blank page/pages in your Answer-book.

- (iii) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

- (iv) प्रश्न और खंड के सभी भागों को एक साथ हल कीजिए।

Attempt all parts of question and section together.

- (v) बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर उत्तरपुस्तिका में दी गई OMR sheet पर ही दीजिए।

Multiple Choice Questions are to be attempted on OMR sheet provided with Answer book.

- (vi) 2 अंकों वाले प्रश्नों के उत्तर 35 से 50 शब्दों में तथा
3 अंकों वाले प्रश्नों के उत्तर 60 से 75 शब्दों में तथा
4 अंकों वाले प्रश्नों के उत्तर 85 से 100 शब्दों में तथा
5 अंकों वाले प्रश्नों के उत्तर 120 से 150 शब्दों में दीजिए।

Answer to 2 marks questions should be in between 35 to 50 words, 3 marks questions should be in between 60 to 75 words, 4 marks questions should be in between 85 to 100 words and of 5 marks questions should be in between 120 to 150 words.

नोट : प्रश्न संख्या 1 से 12 तक में दिए गए बहुविकल्पीय प्रश्नों में से एक सही विकल्प का चुनाव कीजिए:

Note : Q. Nos. from 1 to 12 Multiple Choice questions, select the correct option from the given alternatives. $12 \times 1 = 12$

1. किस के अनुसार, "यह किसी के जीने के ढंग के दबावों का सफल अनुकूलन है।"

(a) गोस्ता होलमर

(b) डॉ. जिगोरी कानो

(c) कैरोल

(d) इनमें से कोई नहीं।

According to, "Successful adaptation to the Stresses of one's lifestyle".

(a) Gosta Holmer

(b) Dr. Jigoro Kano

(c) Karole

(d) None of these.

2. "खड़ी बस को धक्का देना" निम्न में से किस व्यायाम का उदाहरण है?

- (a) आइसोमेट्रिक
- (b) आइसोकाइनेटिक
- (c) आइसोटॉनिक
- (d) कैलिस्थेनिक्स।

"To push the standing bus" is the example of which exercise from the following :

- (a) Isometric
- (b) Isokinetic
- (c) Isotonic
- (d) Calisthenics.

3. शारीरिक सुयोग्यता व आरोग्यता को प्रभावित करने वाले तत्व हैं।

- (a) वंशानुक्रम
- (b) पर्यावरण
- (c) जीवन स्तर
- (d) उपरोक्त सभी।

The factors which effects of physical wellness and fitness :

- (a) Heredity
 - (b) Environment
 - (c) Life style
 - (d) All of the above.
4. “फार्टलेक प्रशिक्षण विधि” का प्रतिपादन किसने किया?
- (a) बिकिला
 - (b) गोस्ता होलमर
 - (c) पेरीन
 - (d) मॉर्गन।

Who propounded the “Fartlek Training method”?

- (a) Bikila
- (b) Gosta Holmer
- (c) Perine
- (d) Morgan.

“शरीर के लिए जिमनास्टिक तथा आत्मा के लिए संगीत जरूरी हैं” यह कथन किसका है?

- (a) पालमुरे
- (b) होमर
- (c) कुबर्टिन
- (d) प्लेटो।

“Gymnastics for body and Music for soul are necessary” whose statement is this?

- (a) Palmure
- (b) Homer
- (c) Coubertin
- (d) Plato.

6. “किलियन एमवाप्पे” किस खेल से सम्बंधित हैं?

- (a) फुटबॉल
- (b) हॉकी
- (c) हैंडबॉल
- (d) वॉलीबॉल।

“Kylian Mbappe” is associated with which game?

- (a) Football
- (b) Hockey
- (c) Handball
- (d) Volleyball.

7. पेरिस ओलंपिक खेल 2024 में भारत ने कितने पदक जीते?

- (a) 3
- (b) 6
- (c) 5
- (d) 7

How many medals did India win in Paris Olympic Games 2024 ?

- (a) 3
- (b) 6
- (c) 5
- (d) 7.

8. वॉलीबॉल खेल का पाँचवा सेट कितने अंको का होता है?

(a) 25

(b) 21

(c) 15

(d) 11.

How many points is the fifth set of a Volleyball game?

(a) 25

(b) 21

(c) 15

(d) 11.

9. कबड्डी खेल में कितने खिलाड़ी रिजर्व होते हैं?

(a) 5

(b) 6

(c) 3

(d) 7.

How many players are reserved in Kabaddi game?

- (a) 5
- (b) 6
- (c) 3
- (d) 7.

10. "भोपाल गैस त्रासदी" में किस गैस का रिसाव हुआ?

- (a) मीथेन
- (b) कार्बन मोनोऑक्साइड
- (c) मिथाइल आइसोसाइनेट
- (d) हाइड्रोजन।

Which gas was leaked in "Bhopal gas tragedy"?

- (a) Methane
- (b) Carbon monoxide
- (c) Methyl isocyanate
- (d) Hydrogen.

11. परिवार मुख्यतः कितने प्रकार के हात ह?

(a) 3

(b) 2

(c) 4

(d) इनमें से कोई नहीं।

What are the main types of Families?

(a) 3

(b) 2

(c) 4

(d) None of these.

12. निम्न में से कौन सी चोट मुलायम उत्तकों की नहीं हैं?

(a) स्प्रेन

(b) कन्ट्यूशन

(c) स्ट्रेन

(d) डिम्नोकंशना।

Which of the following injuries is not a Soft tissue injury?

- (a) Sprain
- (b) Contusion
- (c) Strain
- (d) Dislocation.

13. परिधि प्रशिक्षण विधि के लाभ लिखिए।

Write the advantages of Circuit training method. 2

14. लिम्बरिंग डाऊन के खिलाड़ी के शरीर पर कौन-कौन से प्रभाव पड़ते हैं?

What effects does Limbering down on the player's body? 2

15. कार्यस्थल पर दुर्घटनाओं से बचने के सुरक्षात्मक उपाय लिखिए।

Write safety measures to avoid accidents at workplace. 2

16. परिवार का अर्थ व परिभाषा लिखिए।

Write the meaning and definition of family. 2

17. मोच का उपचार व रोकथाम लिखिए।

Write the treatment and prevention of Sprain. 2

18. एरोबिक गतिविधियों का हमारे दैनिक जीवन में क्या महत्व है?

What is the importance of Aerobic activities in our daily life? 3

19. आइसोकाइनेटिक व्यायाम क्या है? इनके लाभ व हानियाँ लिखिए।

What is Isokinetic exercise? Write its advantages and disadvantages. 3

20. खेलों में चोटों से बचने के क्या उपाय हैं?

What are the measures to prevent injuries in Sports? 3

21. सुरक्षित जल पर संक्षिप्त नोट लिखिए।

Write a short note on Safe water. 3

22. शारीरिक सुयोग्यता व आरोग्यता के महत्व का वर्णन कीजिए।

Describe the importance of Physical fitness and Wellness. 4

23. बच्चों की देखभाल में माता-पिता की भूमिका का वर्णन कीजिए।

Describe the role of parents in taking care of Children. 4

24. वॉलीबॉल खेल का इतिहास लिखिए।

Write the history of a Volleyball game. 4

25. राष्ट्रीय स्तर पर दिए जाने वाले किन्हीं दो खेल पुरस्कारों का वर्णन कीजिए।

Explain any two Sports awards given at the National level. 4

26. शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में समाज विज्ञान किस प्रकार उपयोगी है?

How sociology is valuable in physical education and sports? 5

27. किशोरवस्था की समस्याओं का समाधान किस प्रकार किया जा सकता है?

How can the problems of Adolescence be solved? 5