

Practice Paper (2020-21)
विषय: शारीरिक शिक्षा (048)
कक्षा: XII

समय: 3 घंटे

अधिकतम अंक: 70

सामान्य निर्देश:

1. प्रश्न पत्र में 30 प्रश्न हैं, और सभी अनिवार्य हैं।
2. प्रश्न संख्या 1 से 12 तक प्रत्येक में 01 अंक हैं और बहुविकल्पीय प्रश्न हैं।
3. प्रश्न संख्या 13-16 में 02 अंक हैं और यह 40-60 शब्द से अधिक नहीं होगा।
4. प्रश्न संख्या 17-26 में 03 अंक हैं और यह 80-100 शब्दों से अधिक नहीं होगी।
5. प्रश्न संख्या 27-30 में 05 अंक हैं और 150-200 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

सही विकल्प चुनें:

- | | अंक |
|--|-----|
| 1. कौन सी प्रशिक्षण विधि सहनशीलता विकसित करती है? | 1 |
| (क) आइसोमेट्रिक विधि (ख) आइसोटोनिक विधि | |
| (ग) फार्टलेक विधि (घ) पेस रन विधि | |
| 2. एंडोमोर्फिक, मेसोमोर्फिक और एक्टोमोर्फिक के द्वारा दिया गया है। | 1 |
| (क) बिग -5 (ख) प्लेटो (ग) जंग (घ) शेल्डन | |
| 3. कोहनी संयुक्त के कोण में कमी के रूप में जाना जाता है। | 1 |
| (क) एक्सटेंशन (ख) फ्लेक्शन (ग) अबडक्शन (घ) एडिक्शन | |
| 4. किस स्थिति में प्राथमिक चिकित्सा दी जाती है? | 1 |
| (क) क्रोनिक चोट में (ख) अचानक चोट में | |
| (ग) पुराने घावों में (घ) दो दिनों की चोट के बाद | |
| 5. चपलता के लिए मापा जाता है। | 1 |
| (क) 50 मीटर डैश रन (ख) शटल रन (ग) पुश अप्स (घ) चिन अप्स | |
| 6. रीढ़ की वक्रता के कारण इसे के रूप में जाना जाता है। | 1 |
| (क) गोल कंधे (ख) कुबड़ापन (ग) स्कोलियोसिस (घ) अग्रकुब्जता | |
| 7. विकार का कारण नहीं हैं। | 1 |
| (क) आनुवंशिकता (ख) खराब पर्यावरण (ग) संतुलित आहार (घ) दुर्घटना | |

पी.टी.ओ.

8. न्यूटन के गति का पहला नियम जिसे के नाम से जाना जाता है। 1
 (क) त्वरण का नियम
 (ख) जड़ता का नियम
 (ग) क्रिया प्रतिक्रिया का नियम
 (घ) उपरोक्त सभी
9. यदि अग्नाशय पर्याप्त इंसुलिन का उत्पादन नहीं कर रहा है तो..... 1
 इसका कारण हो सकता है।
 (क) अस्थमा (ख) मोटापा (ग) उच्च रक्तचाप (घ) मधुमेह
10. पूर्ण आहार के रूप में जाना जाता है। 1
 (क) मछली (ख) आलू (ग) दूध (घ) सेब
11. नीचे दिए गए दो कथन, अभिकथन (अ) और कारण (ब) के रूप में हैं। 1

अभिकथन (अ): टूर्नामेंट के आयोजन के लिए योजना पहला कदम होना चाहिए।

कारण (ब): एक टूर्नामेंट का आयोजन बिना योजना के किया जा सकता है।

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

- (क). (अ) और (ब) दोनों सही हैं (ब), (अ) का सही स्पष्टीकरण है।
 (ख). (अ) और (ब) दोनों सही हैं (ब), (अ) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।
 (ग). (अ) सही है परंतु (ब) गलत है।
 (घ). (अ) गलत है परंतु (ब) सही है।

12. सूची-I के साथ सूची-II का मिलान कीजिए और सही उत्तर का चयन करें। 1

सूची-I	सूची-II
(i) गति	(1) 600 मीटर दौड़
(ii) चपलता	(2) 50 मीटर डैश
(iii) शक्ति	(3) शटल रन
(iv) सहनशक्ति	(4) पुश-अप्स

	(i)	(ii)	(iii)	(iv)
(क)	1	3	4	2
(ख)	2	3	4	1
(ग)	1	4	3	2
(घ)	2	4	3	1

13. नीचे दिए गए चित्रों को पहचानें और नाम लिखें।

2



(i).....



(ii).....



(iii).....



(iv).....

14. मानव गति को पहचानें और उनके नाम लिखें।

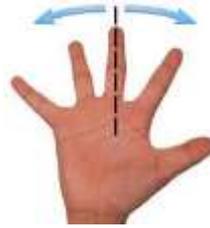
2



(i).....



(ii).....



(iii).....



(iv).....

15. आक्रामकता क्या है? इसके प्रकारों को परिभाषित करें।

2

या

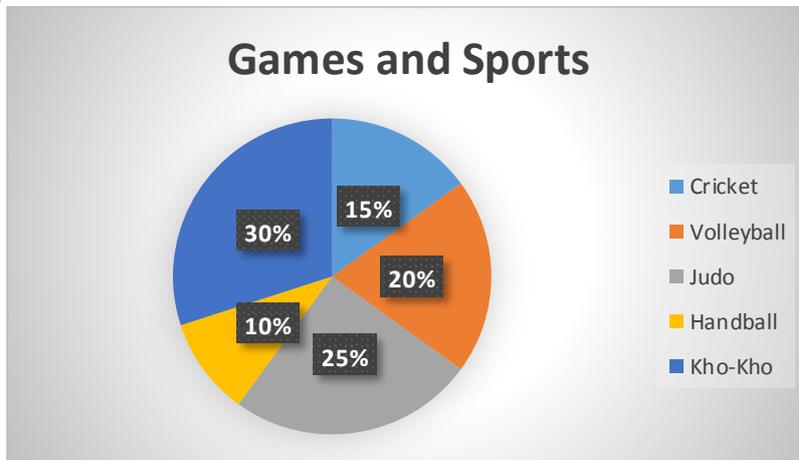
प्रेरणा और उसके प्रकारों को परिभाषित करें।

16. डायटिंग के नुकसान बताएं।

2

17. नीचे एक स्कूल के खेल में भाग लेने वाले छात्रों का डेटा दिया गया है।

3



यदि क्रिकेट में भाग लेने वाले छात्रों की कुल संख्या 30 है तो कितने छात्र खो-खो में भाग लेते हैं?

पी.टी.ओ.

18. वज्रासन की प्रक्रिया लिखिए। 3
19. विरुद्धक अवज्ञाकारी विकार (ODD) से आपका क्या अभिप्राय है?
20. सहनशीलता क्या है? इसके प्रकार बताइए। 3
या
लचीलापन क्या है? इसके प्रकार बताइए।
21. न्यूटन के गति के नियमों की व्याख्या करें। 3
22. संतुलित आहार के घटकों को सूचीबद्ध करें और इसके कार्यों को परिभाषित करें। 3
23. व्यक्तित्व क्या है? शैल्डन के व्यक्तित्व के विभिन्न आयामों के बारे में लिखें? 3
24. हार्वर्ड स्टेप टेस्ट पर एक विवरण नोट लिखें। 3
या
वरिष्ठ नागरिक फिटनेस परीक्षण का वर्णन करें।
25. मांसपेशियों की प्रणाली पर व्यायाम के प्रभावों की व्याख्या करें। 3
या
हृदय-श्वसन प्रणाली पर व्यायाम के प्रभावों के बारे में बताएं।
26. विकलांगता शिष्टाचार पर एक संक्षिप्त नोट लिखें। 3
27. कोमल ऊतक की चोटों और इसके प्रकारों के बारे में बताएं। 5
या
कठोर ऊतक चोटों और इसके प्रकारों के बारे में बताएं।
28. गति, और गति में सुधार के तरीके बताएं। 5
29. भारत में महिलाओं की खेल भागीदारी के बारे में बताएं। 5
30. नॉकआउट टूर्नामेंट में भाग लेने वाली 21 टीमों का ड्रा बनाएं। 5