

PRACTICE PAPER (2020-21)

Subject: P.E. (048)

Class: XII

-
1. The question paper consists of 30 questions and all are compulsory
 2. Question 1-12 carry 01 mark each and are Multiple Choice Questions
 3. Questions 13-16 carry 02 marks each and shall not exceed 40-60 words
 4. Questions 17-26 carry 03 marks each and shall not exceed 80 -100 words
 5. Questions 27 - 30 carry 05 marks each and shall not exceed 150-200words
-

Q1. सिंगल लीग टूर्नामेंट में, अगर 16 टीमों एक टूर्नामेंट में हिस्सा ले रही हैं कुल मैचों की संख्या क्या होगी- (1 Marks)

- (A) 99
- (B) 120
- (C) 146
- (D) 110

Q2. वरिष्ठ नागरिक पुष्टि परीक्षण के दौरान किए जाने वाला चेयर स्टैंड परीक्षण शरीर के किस भाग की कार्यकुशलता को जाँचने के लिए किया जाता है? (1 Marks)

- (A) पैरों की शक्ति जाँचने के लिए
- (B) कमर की शक्ति जाँचने के लिए
- (C) हाथों की शक्ति जाँचने के लिए
- (D) कंधों की शक्ति जाँचने के लिए

OR

व्यक्ति के सहानुभूति, विश्वास, सहयोग और विनम्र होता है वह किस ----- पांच बड़े सिद्धांत से है?

(1 Marks)

- (A) मनोविक्षुब्धता
- (B) बहिर्मुखता
- (C) कर्तव्यनिष्ठा

(D) सहमतता

Q3. गर्मी और हवा से कौन से विटामिन आसानी से नष्ट हो जाते हैं? (1 Marks)

(A) विटामिन K

(B) विटामिन C

(C) विटामिन D

(D) विटामिन A

Q4. फ्लैट फुट विकृति के रूप में भी जाना जाता है? (1 Marks)

(A) पेस प्लानस

(B) गेनू वालगम

(C) जेनु वरुम

(D) इनमें से कोई नहीं

OR

1 मिनट में हृदय द्वारा संकुचन की संख्या को _____ कहते हैं। (1 Marks)

(A) हृदय दर

(B) कार्डियक आउटपुट

(C) मिनट वॉल्यूम

(D) टाइडल वॉल्यूम

Q5. कौन सा फ्रैक्चर त्वचा में कोई भी दरार नहीं दिखाता है और कोई घाव हड्डी तक नहीं जाता है? (1 Marks)

(A) साधारण अस्थिभंग

(B) कच्ची अस्थिभंग

(C) बहुखंड अस्थिभंग

(D) विव्रत अस्थिभंग

OR

हार्वर्ड स्टेप टेस्ट में लड़कों द्वारा उपयोग किए जाने वाले बॉक्स की ऊंचाई कितनी होती है?

(1 Marks)

- (A) 16 इंच
- (B) 18 इंच
- (C) 20 इंच
- (D) 22 इंच

Q6. जंपिंग जैक में अपनी बाहों को बगल में उठाना ----- का गतिविधि होती है। (1 Marks)

- (A) एडडेक्शन / अभिवर्तन
- (B) फ्लेक्शन / अंकुचन
- (C) एक्सटेंशन/ विस्तारण
- (D) एबडेक्शन / अपवर्तन

OR

सूचना प्राप्त करने और जवाब देने में दिमाग से संबंधित विकार को _____ कहा जा सकता है?

(1

Marks)

- (A) ओ डी डी
- (B) ओसीडी
- (C) (एडीएचडी)
- (D) (एसपीडी)

Q7. Match list I and list II and select the correct option using the codes given below:-

(1 Marks)

| List I | List II |
|-------------------|--------------------|
| I व्यक्तित्व | 1. एन्डोमोर्फिक |
| II शेल्डन | 2. रतोंदी |
| III विटामिन A | 3. ब्रेड, चावल |
| IV कार्बोहायड्रेट | 4. बिग फाइव थ्योरी |

| Codes: | I | II | III | IV |
|--------|---|----|-----|----|
| (a) | 4 | 1 | 2 | 3 |
| (b) | 3 | 2 | 1 | 4 |
| (c) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (d) | 2 | 1 | 4 | 3 |

Q8. वस्तु या तेज धार के गंभीर दबाव के कारण त्वचा पर अनियमित कट ----- कहलाता है ?

(1 Marks)

- (A) चीर
- (B) खरोच
- (C) रगड़
- (D) मोच

OR

निम्न में से किस प्रकार के व्यक्तित्व के लोग सामाजिक रूप से अधिक सक्रिय रहते हैं?

- (A) अंतर्मुखी
- (B) बहिर्मुखी
- (C) उभयमुखी
- (D) इनमें से कोई नहीं

Q9. निम्नलिखित में से वज्रसन किस बीमारी से बचाव में मुख्य भूमिका निभाता है? (1 Marks)

- (A) मोटापा
- (B) कमर दर्द
- (C) उच्च रक्तचाप
- (D) मधुमेह

Q10. थकान के खिलाफ प्रतिरोध क्षमता कहा जाता है: - (1 Marks)

- (A) शक्ति
- (B) गति
- (C) सहन शमता
- (D) लचक

Q11. नीचे दिए गए दो कथन (A) अभी कथन और (R) कारण हैं-

(A) शत्रुता पूर्ण आक्रामकता शारीरिक हानि के लिए उकसाती है

(R): आक्रामकता मानसिक और / या शारीरिक रूप से किसी अन्य व्यक्ति को नुकसान पहुंचाने के लिए एक आंतरिक है

उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन सा सही है (1 Marks)

(A) और (R) दोनों सही हैं (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है।

(A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R) (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।

(A) सही है लेकिन (R) गलत है

(A) गलत है लेकिन (R) सही है

Q12. सिग्नल पर शीघ्र और प्रभावी रूप से प्रतिक्रिया करने की क्षमता को कहा जाता है - (1 Marks)

- (A) प्रतिक्रिया योग्यता

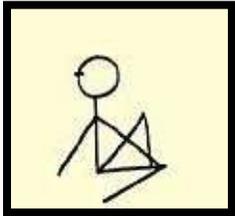
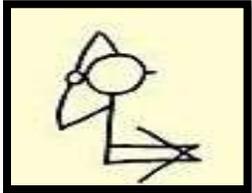
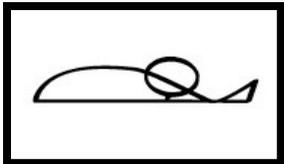
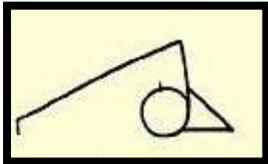
- (B) अनुस्थापन निर्धारण योग्यता
- (C) संयोजन योग्यता
- (D) अनुकूलन योग्यता

OR

स्पीड प्ले किस के रूप में भी जाना जाता है :

- (A) शक्ति
- (B) गति
- (C) लचीलापन
- (D) सहन शमता

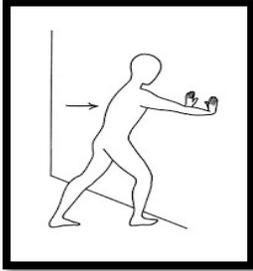
Q13. Identify the below given Asanas and write the name:

- (A) 
- (B) 
- (C) 
- (D) 

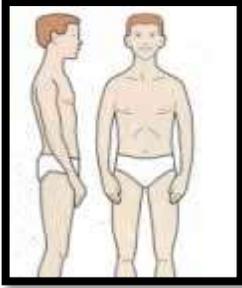
Q14. यदि व्यक्ति का वजन 80 किलो है और हाइट 1.75 मीटर है तो बीएमआई क्या होगा और वह किस श्रेणी में आएगा? (2 Marks)

Q15. एक धावक की 5 मिनट (300 सेकंड) दौड़ने के बाद उसकी धड़कनों को गिना गया जो 1 से 1.5 तथा 2 से 2.5 और 3 से 3.5 मिनटों के बाद क्रमशः 90, 80, 70 है। तो इस धावक की शारीरिक क्षमता सूची स्कोर निम्न है :- (2 Marks)

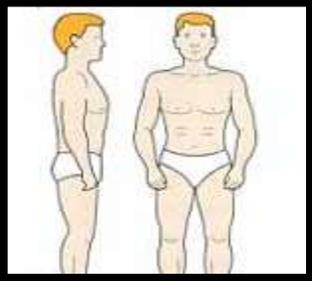
Q16. नीचे दिए गए चित्र पहचान करे और एक्सरसाइज क नाम लिखे (2 Marks)



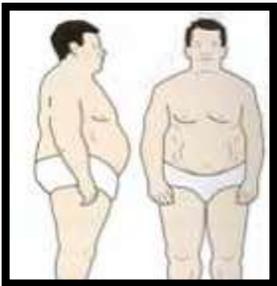
(A)



(B)

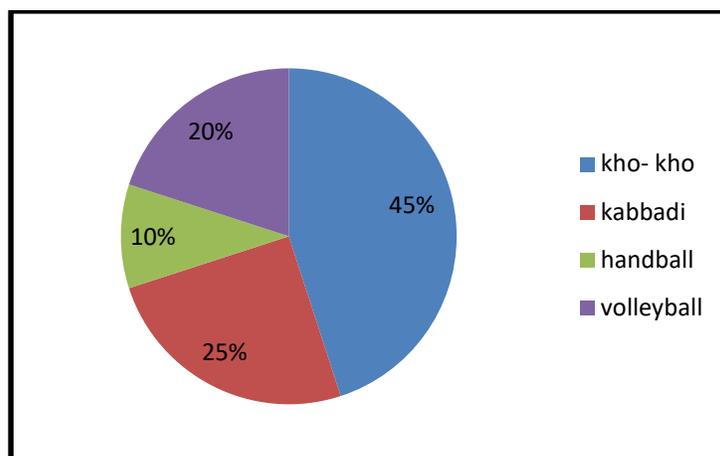


(C)



(D)

Q17. निम्नलिखित पाई चार्ट दिल्ली में खेले जाने वाले सबसे लोकप्रिय खेलों कूद को दर्शाता है
(3 Marks)



(A) निम्नलिखित में से दिल्ली में खेले जाने वाले सबसे लोकप्रिय खेलों- कूद कौन सा है ।

- a) हैंडबाल
- b) कबड्डी
- c) वॉलीबॉल
- d) खो खो

(B) दिल्ली के स्कूलों में खेले जाने वाले खेलों में से कौन सा खेल सबसे कम लोकप्रिय है?

- a) हैंडबाल
- b) कबड्डी
- c) वॉलीबॉल
- d) खो खो

(C) किस खेल को खेलने के लिए अधिकतम क्षेत्र की आवश्यकता होती है?

- a) हैंडबाल
- b) खो खो
- c) कबड्डी
- d) वॉलीबॉल

Q18. गौरव एथलीट 400 मीटर की तैयारी कर रहा है। एक महीने के बाद उसकी अपनी प्रतियोगिता है। (3 Marks)

इस मामले के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें:

A) ऊर्जा का मुख्य स्रोत कौन सा पोषण है?

- i. कार्बोहाइड्रेट
- ii. प्रोटीन
- iii. वसा
- iv. विटामिन

B) वृद्धि, ऊर्जा, मरम्मत और रखरखाव के लिए शरीर द्वारा आवश्यक पदार्थों को कहा जाता है।

- i. पोषक तत्व
- ii. भोजन
- iii. कैलोरी
- iv. संतुलित आहार

C) त्वरण रन का उपयोग _____ सुधार के लिए किया जाता है?

a) शक्ति

b) सहन क्षमता

c) गति

d) लचक

Q19. हार्वर्ड स्टेप टेस्ट को संक्षेप में बताएं। (3 Marks)

Q20. नॉक नी की सावधानिया व कारणों का वर्णन ककीजिए। (3 Marks)

Q21. संतुलित आहार से आपका क्या मतलब है और संतुलित आहार के पोषक तत्वों की व्याख्या करें। (3 Marks)

Q22. श्वसन संस्थान पर व्यायाम के तत्काल प्रभाव को लिखिए? (3 Marks)

Q23. रीढ़ की हड्डी की विकृति के बारे में लिखें। (3 Marks)

Q24. शैल्डन द्वारा दिए गए व्यक्तित्व के वर्गीकरण की व्याख्या कीजिए। (3 Marks)

Q25. लचीलापन विकसित करने के लिए लचीलापन और एक विधि की व्याख्या करें। (3 Marks)

Q26. Write short notes: (3 Marks)

a) (शत्रुतापूर्ण आक्रामकता)

b) संवेदी प्रसंस्करण विकार (एस.पी.डी.)

c) बहार की और मुड़ी हुई / धनुषाकार

Q27. मोटापे को परिभाषित कीजिए। मोटापे को कम करने में मदद करने वाले किन्हीं दो आसनों की प्रक्रिया व लाभ / विपरीत संकेतों का वर्णन कीजिए। (5 Marks)

Q28. न्यूटन के गति के नियमों को परिभाषित करें और अपनी पसंद के खेल में उनके प्रयोग की व्याख्या करें। (5 Marks)

Q29. रिकली और जोन्स वरिष्ठ नागरिक पुष्टि परीक्षण। के बारे में विस्तार से बताएं।

OR

विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों का निर्धारण करने के लिए रणनीतियों की चर्चा करें। (5 Marks)

Q30. नॉक-आउट टूर्नामेंट में 2 सीडिंग प्रदान करने वाली 27 टीमों की एक फिक्सचर बनाइए और नॉकआउट टूर्नामेंट के फायदे बताएं।

OR

लीग टूर्नामेंट से आपका क्या अभिप्राय है? 9 टीमों के लिए चक्रीय विधि निर्धारण तैयार करने के लिए लिखें। (5 Marks)

