

**PRACTICE PAPER (2020-21)**  
**Subject: Physical Education**  
**(048) Class: XII**

Maximum marks- 70

Time 3.00 Hours

GENERAL INSTRUCTIONS –

- 1) The Question Paper consists of 30 questions each and all are compulsory .
- 2) Question 1- 12, carry 01 mark each consists of 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- 200 words .

Q1) कौन सा पोषक तत्व हमारे शरीर को संक्रमण के खिलाफ लड़ने में मदद करता है?

- a) कार्बोहाइड्रेट
- b) प्रोटीन
- c) स्टार्च
- d) वसा

अथवा

13-19 वर्ष के बीच की आयु को -----कहा जाता है -

- a) बचपन
- b) किशोरावस्था
- c) वयस्कता
- d) शैशवावस्था

Q2) सिट अप का उपयोग -----मापने के लिए किया जाता है

- a) लचीलापन
- b) ताकत
- c) चपलता
- d) समन्वय क्षमता/तालमेल क्षमता

Q3) फैटी एसिड----- में संग्रहीत कर रहे हैं

- a) कनेक्टिव ऊतक
- b) एडिपोस टिशू
- c) त्वचा की सबसे ऊपरी परत
- d) इनमें से कोई नहीं

Q4) कोबरा पोज को संस्कृत में कहा जाता है ---

- a) भुजंगासन
- b) मयूरासन
- c) उजरासन
- d) सभी

अथवा

मनोविज्ञान----- से संबंधित है

- a) शरीर का कार्य
- b) वायु की गतिविधि
- c) एनाटॉमी / शरीर रचना विज्ञान
- d) व्यवहार

Q5) प्रशिक्षण के विकास के लिए प्रयोग किया जाता है

- a) लचीलापन
- b) समन्वय क्षमता/तालमेल क्षमता
- c) सहन क्षमता
- d) गति

अथवा

स्पीड प्ले', \_\_\_\_\_ ट्रेनिंग के नाम से भी जाना जाता है।

- a) शक्ति प्रशिक्षण
- b) मध्यांतर प्रशिक्षण
- c) सहन क्षमता प्रशिक्षण
- d) फार्टलेक ट्रेनिंग

Q6) हर क्रिया के लिए, एक समान और विपरीत दिशा में प्रतिक्रिया है, न्यूटन का कौन सा नियम है

- a) पहला नियम,
- b) दूसरा नियम
- c) तीसरा नियम ,
- d) ऊपर से कोई नहीं

Q7) टूर्नामेंट में कानून व्यवस्था को नियंत्रित करने के लिए कौन सी समिति जिम्मेदार है?

- a) परिवहन समिति
- b) पर्यवेक्षण समिति
- c) अनुशासन समिति

d) आधिकारिक समिति

Q8) निम्नलिखित में से कौन सा खेल का आंतरिक इनाम है।

- a) सर्टिफिकेट
- b) ट्रॉफी
- c) ईनाम
- d) आत्म सम्मान

Q9) कौन से जैविक तंत्र "अस्थमा" से संबंधित है?

- a) (मांसपेशी तंत्र)
- b) (पाचन तंत्र)
- c) (श्वसन तंत्र)
- d) (हड्डी तंत्र)

Q10) 1 मिनट में हृदय द्वारा संकुचन की संख्या को \_\_\_\_\_ कहते हैं।

- a) (हृदय दर)
- b) (कार्डियक आउटपुट)
- c) (मिनट वॉल्यूम)
- d) (टाइडल वॉल्यूम)

Q11) सूची -1 के साथ सूची -2 का मिलान सही कोड का चयन करें

सूची -1		सूची -2	
पुष्टिकर		रोग	
1)	लोहा	a)	मांसपेशियों में दर्द
2)	प्रोटीन	b)	ऑस्टियोपोरोसिस
3)	कैल्शियम	c)	शक्ति की घटती
4)	सोडियम	d)	रक्ताल्पता

कूट -

- A) 1-a,2-b,3-c,4-d
- B) 1-d,2-c,3-b,4-a
- C) 1-c,2-d,3-a,4-b
- D) 1-b,2-a,3-d,4-c

Q12) नीचे दिए गए दो कथन (A) अभिकथन और (B) कारण के

A अंतर्मुखी /इंट्रोवर्ट्स पर्सनैलिटीज अपने आप को फोकस्ड मानते हैं।

B कारण (R): वे शतरंज, स्नूकर के अच्छे खिलाड़ी हैं।

1 दोनों (ए) और(बी) सही हैं और (आर) (ए) का सही स्पष्टीकरण है।

2 दोनों (ए) और(बी) सही हैं और (आर) (ए) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।




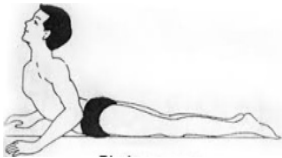
3 (ए) सही है, लेकिन (आर) गलत है।

4 (ए) गलत है, लेकिन (आर) सही है।

Q13) नीचे दिए गए आइटमों की जाँच करें और उन्हें नाम दें,



Q.14. नीचे दिए गए आसनों को पहचानिए और उनके नाम लिखिए

- a)  .....
- b)  .....
- c)  .....
- d)  .....

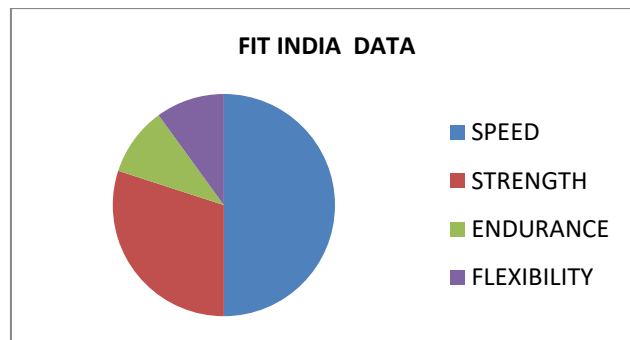
Q15) ओ. सी. डी. के कोई भी दो कारण लिखें ?

अथवा

अक्षमता शिष्टाचार क्या है ?

Q16) हार्वर्ड स्टेप टेस्ट में लड़कों और लड़कियों के लिए बेंच की ऊंचाई कितनी है। यदि व्यायाम की अवधि 300 सेकंड है और हृदय गति 100 है, तो फिटनेस इंडेक्स की गणना अल्पकालिक फिटनेस फॉर्मूला द्वारा करें?

Q17) नीचे दिए गए आंकड़े दिल्ली के सरकारी स्कूल के फिट इंडिया मूवमेंट के हैं :-



उपलब्ध डेटा के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें. ?

- A. विद्यालय को किस गामक पुष्टि घटक को सुधार करने की आवश्यकता है।
- सहनशमता
  - लचीलापन
  - ए एंड बी दोनों
  - शक्ति
- B बच्चों के अंदर पुष्टि का कौन सा घटक सबसे ज्यादा पाया गया
- सहनशमता
  - लचीलापन
  - गति
  - शक्ति
- C पुश-अप्स' द्वारा किस मोटर- घटक का मापन करता है।
- चपलता
  - शक्ति
  - लचीलापन
  - उपरोक्त सभी

Q18) जिमनास्टिक के अभ्यास के दौरान कोच ने पाया कि मोहन घुटने मिलने की विकृति से पीड़ित है। उसने उसे कुछ सुधारात्मक उपाय तथा योगासन करने की सलाह दी।

इस अध्ययन के आधार पर निम्न प्रश्नों का उत्तर दीजिए-

- घुटने मिलने के लिए एक सुधारात्मक उपाय को चुनिए
  - दौड़ना
  - चलना
  - घुड़सवारी
  - पंजों पर चलना
- घुटने मिलने की विकृति को ठीक करने के लिए आसन चुनिए
  - ताड़ासन
  - अर्ध चक्रासन
  - पवनमुक्तासन
  - गोमुखासन
- निम्न में से एक घुटने मिलने की विकृति का सुधारात्मक उपाय नहीं है
  - मछली के तेल का इस्तेमाल करना

- b) कैलीपर्स का इस्तेमाल करना
- c) पन्नासन
- d) वज्रासन

Q19) उदाहरणों के साथ गति के नियमों को लिखें ।

अथवा

फ्लेक्शन और एक्सटेंशन गतियों की व्याख्या करें ।

Q20) अंतःश्लेष्मिका प्रशिक्षण विधि की व्याख्या कीजिए ।

Q21) प्रेरणा में लक्ष्य निर्धारण और सुदृढीकरण की तकनीक बताएं

Q22) रीढ़ की हड्डियों की विकृति की व्याख्या लिखें

Q23) शेल्डन के व्यक्तित्व के वर्गीकरण की व्याख्या करें और शारीरिक शिक्षा और खेलों में इसके महत्व को समझाएँ

Q24) लचीलेपन को विकसित करने की बलारिक्त विधि का वर्णन कीजिए।

Q25) अक्षमता और विकार के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए।

Q26) मधुमेह से बचने के लिए दो आसनों की व्याख्या कीजिए।

Q27) सहन क्षमता को निर्धारित करने वाले शारीरिक क्रियात्मक कारकों के बारे में विस्तार से बताएं?

अथवा

बायो मैकेनिक्स / जैवयांत्रिकी का अर्थ बताएं और खेलों में इनके महत्व की व्याख्या कीजिए।

Q28) रिकली एंड जोन्स टेस्ट (सीनियर सिटीजन फिटनेस टेस्ट) को विस्तार से समझाएं ।

Q29) महिलाओं की खेल में भागीदारी को बढ़ावा देने के तरीकों का वर्णन करें ।

अथवा

नॉक आउट प्रतियोगिता के आधार पर 19 टीमों के लिए फिक्सचर बनाओ ।

Q30) शक्ति को परिभाषित करें और ताकत विकसित करने के तरीकों की व्याख्या करें।

\*\*\*\*\*

