

शिक्षा निदेशालय, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली

अभ्यास प्रश्न पत्र

सत्र: (2024-25)

कक्षा XII

विषय: शारीरिक शिक्षा (048)

अवधि: 3 घंटे

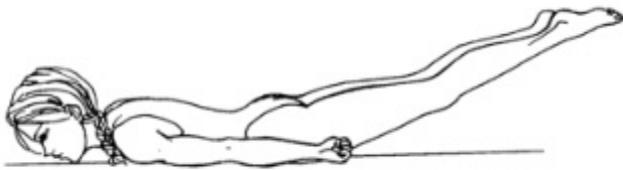
अधिकतम अंक: 70

सामान्य निर्देश:

- 1) प्रश्न पत्र में 5 खंड और 37 प्रश्न हैं।
- 2) खंड अ में 1-18 प्रश्न हैं जिनमें से प्रत्येक 1 अंक का है और बहुविकल्पीय प्रश्न हैं। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- 3) खंड ब में प्रश्न 19-24 शामिल हैं जिनमें से प्रत्येक में 2 अंक हैं और ये बहुत ही लघु उत्तर प्रकार के हैं और 60-90 शब्दों से अधिक नहीं होने चाहिए। कोई 5 प्रश्न का प्रयास कीजिए।
- 4) अनुभाग स में प्रश्न 25-30 शामिल हैं, प्रत्येक प्रश्न 3 अंक का है और लघु उत्तर प्रकार का है और 100-150 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए। आंतरिक विकल्प उपलब्ध है। कोई 5 प्रश्न का प्रयास कीजिए।
- 5) खंड ड में प्रश्न 31-33 शामिल हैं जिसमें प्रत्येक 4 अंक का है और यह केस स्टडी है। आंतरिक विकल्प उपलब्ध है।
- 6) खंड ई में प्रश्न 34-37 हैं, प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है और लघु उत्तर प्रकार का है तथा 200-300 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए। आंतरिक विकल्प उपलब्ध है। कोई 3 प्रश्न का प्रयास कीजिए।

खंड अ

1. निम्नलिखित आसन को पहचानें:



- (ए) उष्ट्रासन (बी) शलभासन  
(सी) धनुरासन (डी) मंडूकासन

दृष्टिबाधितों के लिए

मगरमच मुद्रा \_\_\_\_\_ आसन को कहा जाता है

- (ए) मंडूकासन (बी) उष्ट्रासन  
(सी) धनुरासन (डी) शलभासन

2. उस गुणवत्ता का चयन करें जो बहुमुखी लोगों की है:

- (ए) आंतरिक दुनिया पर ध्यान केंद्रित करना (बी) आत्मविश्लेषी  
(सी) व्यापक सामाजिक सोच वाला (डी) कुछ भी करने से पहले सोचने वाला

3. एक जिम्नैस्ट \_\_\_\_\_ को कम करने के लिए स्पाइक्स पहनता है जो उसे फिसलने से रोकता है

- (ए) घर्षण (बी) लीवर  
(सी) संतुलन (डी) प्रक्षेपवक्र

4. निम्नलिखित से त्वचा संबंधी चोट की पहचान करें:

- (ए) मोच (बी) मधुमय  
(सी) विस्थापन (डी) ऑस्टीपरोसिस

5. नीचे दिए गए दो कथन अभिकथन तथा कारण के रूप में हैं

अभिकथन (ए): प्रतिक्रिया क्षमता छोटी अवधि तक चलने की क्षमता है।

कारण (आर): यह पूरी तरह से किसी व्यक्ति की समन्वय क्षमताओं पर निर्भर करता है।

उपरोक्त दिए गए दो कथनों के संदर्भ में निम्न में से कौन सा सही है-

- (ए) (ए) और (आर) दोनों सही हैं (आर), (ए) का सही स्पष्टीकरण है।  
(बी) (ए) और (आर) दोनों सही हैं लेकिन (आर) (ए) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।  
(सी) (ए) सही है परंतु (आर) गलत है।

(डी) (ए) गलत है परंतु (आर) सही है।

6. निम्नलिखित में से वह चुनें जो लचिलापन का प्रकार नहीं है

(ए) गतिशील

(बी) स्थिर लचिलापन

(सी) निश्क्रिए लचिलापन

(डी) बलिस्टिक लचिलापन

7. महिलाओं या पुरुषों द्वारा उच्चतम मांसपेशीय शक्ति का स्तर \_\_\_\_\_ वर्ष की आयु तक प्राप्त किया जाता है।

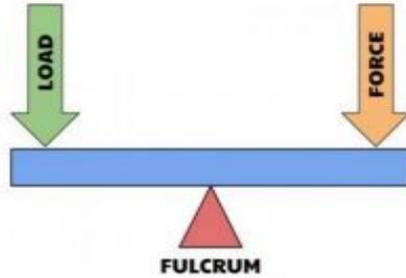
(ए) 2-4

(बी) 5-7

(सी) 8-15

(डी) 20-40

8. नीचे दिए गए को पहचानें



(ए) क्लास- 1 लीवर

(बी) क्लास- 2 लीवर

(सी) संतुलन

(डी) क्लास-3 लीवर

दृष्टिबाधितों के लिए

जिसके पास निम्नलिखित में से आधार और प्रतिरोध के बीच बल है

(ए) क्लास- 1 लीवर

(बी) क्लास- 2 लीवर

(सी) क्लास-3 लीवर

(डी) बी और सी दोनों

9. सूची - I में सूचीबद्ध आसन को सूची - II में सूचीबद्ध उनके अर्थ के साथ मिलाएं

List- I		List- II	
(i)	सहमतता	(1)	घबराया हुआ
(ii)	मनोविक्षुब्धता	(2)	रचनात्मक
(iii)	खुलापन	(3)	सक्रिये
(iv)	बहिर्मुखता	(4)	दोस्ताना

		Code		
	(i)	(ii)	(iii)	(iv)
A	3	2	4	1
B	4	1	2	3
C	4	3	1	2
D	3	4	2	1

10. निम्नलिखित में से कौन सा खाद्य मिथक नहीं है

- (ए) अंडे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाते हैं
- (बी) खाना खाते समय शराब पीने से आप मोटे हो जाते हैं
- (सी) वजन कम करने के लिए खुद को भूखा न रखें

(डी) व्यायाम से आपको भूख लगती है

11. नीचे दिए गए दो कथन अभिकथन तथा कारण के रूप में हैं

अभिकथन (ए): व्यायाम से लगभग 4 से 6 घंटे पहले व्यायाम से पहले का भोजन करना चाहिए।

कारण (आर): कार्बोहाइड्रेट को पचने, तथा ग्लाइकोजन के रूप में, और मांसपेशियों और यकृत में संग्रहित होने में 4 घंटे लगते हैं।

उपरोक्त दिए गए दो कथनों के संदर्भ में निम्न में से कौन सा सही है-

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

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

(सी) (ए) सही है परंतु (आर) गलत है।

(डी) (ए) गलत है परंतु (आर) सही है।

12. भुजंगासन किया जाता है:

(ए) पीठ के बल लेट कर (बी) पेट के बल लेट कर

(सी) बैठने की मुद्रा (डी) खड़े होने की मुद्रा

13. यदि एक लीग टूर्नामेंट में टीमों की संख्या 11 है, तो कितने मैच खेले जायेंगे?

(ए) 53 (बी) 54

(सी) 55 (डी) 56

14. सर्वोदय विद्यालय अपने क्षेत्र में प्रतिभा खोजने के लिए एक टूर्नामेंट का आयोजन कर रहा है। जोनल अधिकारी ने उन्हें ज्यादा टीमों होने की वजह से नाकाउट पद्धति का पालन करने की सलाह दी। किसी नाकाउट टूर्नामेंट में मैचों की संख्या ज्ञात करने के लिए सही सूत्र चुनें

(ए)  $n-1$  (बी)  $(n-1)/2$

(सी)  $n(n-1)$  (डी)  $n-2$

15. पैरालंपिक से जुड़ी समूहीकरण प्रक्रिया को कहा जाता है:

- (ए) प्रभाग (बी) वर्गीकरण  
(सी) समूहीकरण (डी) प्रतिधारण

16. 1 से 2 साल के बच्चे के लिए गतिहीन समय से अधिक नहीं होना चाहिए

- (ए) 70 मिनट (बी) 80 मिनट  
(सी) 50 मिनट (डी) 60 मिनट

17. हावर्ड स्टेप परीक्षण का उद्देश्य है:

- (ए) सहनशक्ति (बी) निचले शरीर का लचीलापन  
(सी) चपलता (डी) गति और संतुलन

18. महिलाओं के लिए बीएमआर की गणना के लिए सही सूत्र की पहचान करें:

- (ए)  $(10 \times \text{शरीर का वजन किलो में}) + (6.25 \times \text{ऊंचाई सेमी में}) - (5 \times \text{आयु}) - 5$   
(बी)  $(10 \times \text{शरीर का वजन किलो में}) + (6.25 \times \text{ऊंचाई सेमी में}) - (5 \times \text{आयु}) - 6$   
(सी)  $(10 \times \text{शरीर का वजन किलो में}) + (6.25 \times \text{ऊंचाई सेमी में}) - (5 \times \text{आयु}) - 161$   
(डी)  $(10 \times \text{शरीर का वजन किलो में}) + (6.25 \times \text{ऊंचाई सेमी में}) - (5 \times \text{आयु}) - 162$

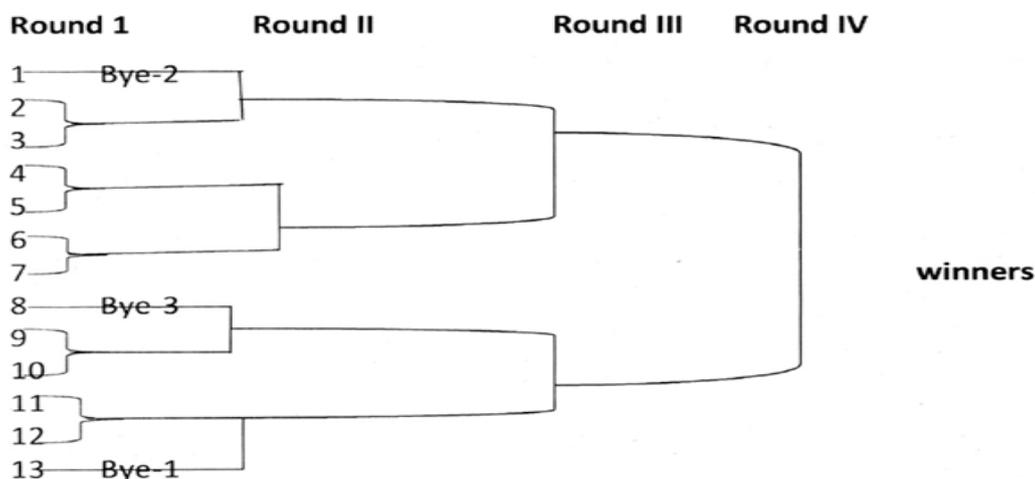
### खंड ब

19. उम्र बढ़ने के कारण होने वाले किन्हीं चार शारीरिक परिवर्तनों का उल्लेख करें।  
20. लक्ष्य की स्थापना के बारे में बताएं।  
21. खेलों में प्रतिभा की पहचान के बारे में संक्षेप में बताएं।  
22. सहनक्षमता की व्याख्या कीजिए। सहनक्षमता के प्रकारों को सूचीबद्ध कीजिए।  
23. SAI खेलों टेस्ट की गणना किस आयु वर्ग के लिए की जाती है? इस आयु वर्ग के लिए अन्य परीक्षणों के नाम बताइए।  
24. प्रोटीन के कोई चार लाभ लिखिए।

### खंड - स

25. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों को सुलभ बनाने के लिए रणनीतियों का सुझाव दें।
26. आहार के पोशाक तत्वों के बारे में समझाइये।
27. प्रबंधन के कार्यों को सूचीबद्ध करें। उनमें से किन्हीं दो का वर्णन कीजिए।
28. 'सेल्फ-टॉक' क्या है? सेल्फ-टॉक के कोई दो लाभ बताइये।
29. मासपेशिये प्रणाली पर अल्पकालिक व्यायाम के किन्हीं तीन शारीरिक प्रभावों का विस्तार से वर्णन करें।
30. पल्लव हमेशा बिस्तर पर लेटे हुए ही टीवी देखती है। उसकी पीठ में दर्द होने लगा और उसके कंधे दाहिनी ओर झुक गये। डॉक्टर ने उन्हें व्यायाम करने और स्वस्थ आहार का पालन करने की सलाह दी। पल्लवी किस विकृति से पीड़ित है? पल्लवी के लिए कोई चार सुधारात्मक उपाय सुझाएँ।

### खंड ड



Q31. ऊपर दिए गए फिक्स्चर के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए:

- (ए) मैचों की गणना करने का सूत्र बताएं।
- (बी) बाय नंबर दो किस टीम को आवंटित किया जाएगा?
- (सी) दूसरे दौर में कितने मैच खेले जाएंगे?
- (डी) दिए गए चित्र में फिक्स्चर के प्रकार का नाम बताएं।

या

इस प्रकार के फिक्स्चर के कोई दो लाभ बताइये।

## दृष्टिबाधितों के लिए

काम्बनैशन टूर्नामेंट क्या है? काम्बनैशन फिक्स्चर बनाने के विभिन्न चरणों की व्याख्या करें

प्रश्न32. चित्र को देखिए और निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए



1. जब विशेष आवश्यकता वाले बच्चे और विशेष आवश्यकता रहित बच्चे एक ही स्थान और सुविधाएं साझा करते हैं, तो इस अवधारणा को \_\_\_\_\_ के रूप में जाना जाता है।
2. सभी स्कूलों में विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए प्रशिक्षित \_\_\_\_\_ शिक्षक होने चाहिए।
3. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए खेल को बढ़ावा देने के लिए काम करने वाले किन्हीं दो संगठनों के नाम बताइए।
4. कौन सा अधिनियम विशेष आवश्यकता वाले बच्चों सहित 06 से 14 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए शिक्षा को मौलिक अधिकार बनाता है।

या

जब विशेष आवश्यकता वाले बच्चे स्कूल में बिना विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के साथ पढ़ते हैं तो उन्हें क्या लाभ होता है?

## दृष्टिबाधितों के लिए

विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों के क्या लाभ हैं?

प्रश्न33. सर्वोदय स्कूल की एथलेटिक्स टीम श्रो प्रतियोगिता की तैयारी कर रही थी। उनके शारीरिक शिक्षा शिक्षक गोला फेंक और भाला फेंकने की तकनीकों के बारे में समझा रहे थे जैसा कि नीचे चित्र में दिखाया गया है।



ऊपर दिए गए केस स्टडी के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए:

(ए) समान बल से फेंके जाने पर भाला शॉटपुट की तुलना में अधिक दूरी क्यों तय करता है?

(बी) अधिकतम दूरी तय करने के लिए शॉटपुट फेंकने के लिए सबसे अच्छा कोण कौन सा है?

(सी) उपरोक्त में से कौन सी वस्तु अधिक वायु प्रतिरोध प्रदान करेगी?

(डी) गुरुत्वाकर्षण के कारण उपरोक्त में से कौन सी वस्तु सबसे पहले जमीन पर गिरेगी।

या

जिस पथ पर प्रक्षेप्य चलता है उसे \_\_\_\_\_ के रूप में जाना जाता है।

दृष्टिबाधितों के लिए

प्रक्षेप्य को प्रभावित करने वाले किन्हीं चार कारकों की व्याख्या करें?

### खंड-ई

प्रश्न34. उच्चरक्तचाप को परिभाषित कीजिए। गोमुखासन की विधि और मतभेदों के बारे में विस्तार से बताएं।

प्रश्न35. हृदय प्रणाली पर व्यायाम के असर के बारे में लिखिए।

प्रश्न36. गति को परिभाषित करें. गति बढ़ाने की कोई दो विधियों को समझाइये।

प्रश्न37. खेलों में न्यूटन के गति के नियमों के अनुप्रयोग का विस्तार से वर्णन करें।