

शिक्षा निदेशालय, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार
अभ्यास प्रश्न पत्र

सत्र: 2025-26

कक्षा XII

शारीरिक शिक्षा (कोड:048)

समय 3 घण्टा

अधिकतम अंक: 70

सामान्य निर्देश:

- 1) प्रश्न पत्र में 5 खंड हैं और 37 प्रश्न हैं।
- 2) खंड ए में 1-18 प्रश्न हैं जिसमें प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है और यह बहुविकल्पीय प्रश्न है। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- 3) खंड बी में 19-24 प्रश्न हैं, जिनमें से प्रत्येक प्रश्न के 2 अंक हैं और यह बहुत ही संक्षिप्त उत्तर के प्रकार हैं और 60-90 शब्दों से अधिक नहीं होने चाहिए। कोई भी 5 प्रश्न का प्रयास किजिए।
- 4) खण्ड सी में प्रश्न 25-30 हैं, जिनमें से प्रत्येक प्रश्न के 3 अंक के हैं और यह लघु उत्तर के प्रकार हैं और 100-150 शब्दों से अधिक नहीं होने चाहिए। कोई भी 5 प्रश्न का प्रयास किजिए।
- 5) खंड डी में प्रश्न 31-33 हैं, जिनमें से प्रत्येक प्रश्न के 4 अंक हैं और ये केस स्टडी हैं।
- 6) खंड ई में प्रश्न 34-37 हैं, जिनमें से प्रत्येक प्रश्न के 5 अंक के हैं और यह दीर्घ उत्तर के प्रकार हैं और 200-300 शब्दों से अधिक नहीं होने चाहिए। कोई भी 3 प्रश्न का प्रयास किजिए।

(खंड- ए)

प्रश्न 1 लीवर के तीन मूल घटक _____ हैं:

(ए) भार , बल और द्रव्यमान

(बी) द्रव्यमान, भार और आधार

(सी) आधार, प्रतिरोध और बल

(डी) द्रव्यमान, बल और वेग

प्रश्न 2 मधुमय दूर करने के लिए कौन सा आसन उपयोग किया जाता है?

- (ए) भुजंगासन (बी) शवासन
(सी) त्रिकोणासन (डी) पर्वतासन

प्रश्न 3 _____ शरीर निर्माण करने वाला पोषक तत्व है।

- (ए) कार्बोहाइड्रेट (बी) वसा
(सी) पानी (डी) प्रोटीन

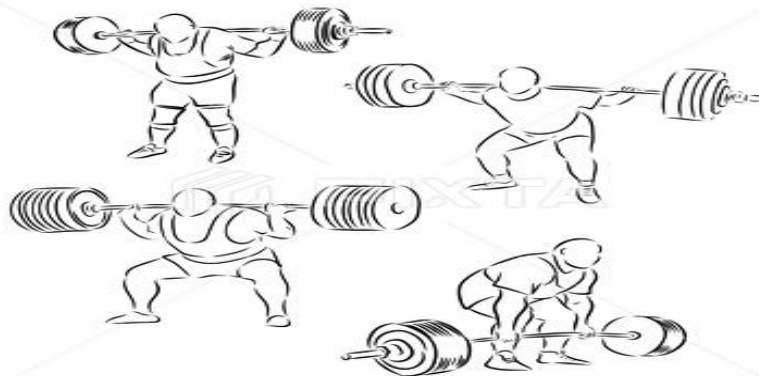
प्रश्न 4 साइड की तरफ रीड की हड्डी का झुकाव किस आसन की कुरूपता को कहते हैं?

- (ए) सपाट पैर (बी) गोल कंधे
(सी) तनाव (डी) स्कोलियोसिस

प्रश्न 5 इंटरम्यूरल टूर्नामेंट _____ आयोजित किए जाते हैं।

- (ए) संस्थान की चारदीवारी के अंदर (बी) इंटर स्कूल स्तर
(सी) संस्थान के अंदर (डी) संस्थान की चारदीवारी से बाहर

प्रश्न 6 खेल प्रशिक्षण पद्धति की पहचान किजिए।



- (ए) आइसमेट्रिक ट्रेनिंग विधि (बी) आइसोटोनिक ट्रेनिंग विधि
(सी) आइसोकीनेटिक ट्रेनिंग विधि (डी) स्थैतिक शक्ति विधि

दृष्टिबाधित छात्रों के लिए

निम्नलिखित में से कौन "आइसोटोनिक शक्ति" का उद्धरण नहीं है?

- (ए) दीवार को धक्का लगाना (बी) पुल उप
(सी) पुश उप (डी) लगातार वजन उठाना

प्रश्न 7 विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए कौन सा शारीरिक गतिविधियों के परिणाम है?

- (ए) आत्मविश्वास में सुधार (बी) तनाव में वृद्धि
(सी) अवसाद/ डिप्रेशन में वृद्धि (डी) खराब लात -आंख समन्वय/ तालमेल

प्रश्न 8 एक महिला का बॉडी मास इंडेक्स 30 है। वह किस श्रेणी से संबंधित है?

- (ए) अल्प भार (बी) सामान्य भार
(सी) मोटापा (डी) अति भार

प्रश्न 9 यूनिस् कैनेडी का संबंध _____ से है।

- (ए) विशेष ओलंपिक खेल (बी) ओलंपिक खेल
(सी) पैरालंपिक खेल (डी) डेफलिंपिक

प्रश्न 10 एक एथलीट दौड़ने के लिए स्पाइक्स का उपयोग क्यों करता है?

- (ए) घर्षण बढ़ाने के लिए (बी) गति को कम करने के लिए
(सी) लचिलापन बढ़ाने के लिए (डी) सहनक्षमता बढ़ाने के लिए

प्रश्न 11 नीचे दो कथन दिए गए हैं जिन पर अभिकथन (ए) और कारण (आर) हैं।

अभिकथन: एरोबिक व्यायाम लयबद्ध समन्वय क्षमताओं का उदाहरण हैं।

कारण: प्रभावशाली गतिविधियों के लिए आँख/नेत्र-मांसपेशियों का समन्वय आवश्यक है।

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

- (ए) दोनों (ए) और (आर) सत्य हैं और (आर) (ए) का सही स्पष्टीकरण है।
(बी) दोनों (ए) और (आर) सत्य हैं और (आर) (ए) की सही व्याख्या नहीं है।
(सी) (ए) सत्य है लेकिन (आर) असत्य है।
(डी) (ए) असत्य है लेकिन (आर) सत्य है।

प्रश्न 12 सूची-I को सूची-II के साथ मिलान किजिए और नीचे दिए गए कोड से सही विकल्प कोड का चयन किजिए:

सूची-I	सूची-II
I आधिकारिक समिति	1 घायल एथलीटों के लिए सुविधा प्रदान करना
II वित्त समिति	2 रहन-सहन व आने-जाने की सुविधा उपलब्ध कराने के लिए

III परिवहन समिति	3 टूर्नामेंट बिना किसी अर्चन के कराने के लिए
IV प्राथमिक चिकित्सा समिति	4 आर्थिक सुविधा प्रदान करने के लिए

कोड

	I	II	III	IV
a	3	4	2	1
b	4	1	2	3
c	2	3	4	1
d	1	2	3	4

प्रश्न. 13 विषम का चयन किजिए:

- (ए) खुलापन (बी) बहुमुखी
(सी) अभयमुखी (डी) अंतर्मुखी

प्रश्न. 13 चपटे तलवे _____ से संबंधित एक आसनीय विकृति है।

- (ए) कंधे (बी) पैर
(सी) हाथ (डी) पीठ की हड्डी

प्रश्न 15 चित्र से न्यूटन के गति के नियम को पहचानिए?



- (ए) प्रतिक्रिया का नियम (बी) संतुलन का नियम
(सी) जड़ता का नियम (डी) त्वरण का नियम

केवल दृष्टिबाधित छात्रों के लिए

न्यूटन की गति का द्वितीय नियम _____ है।

- (ए) गति = दूरी x समय (बी) बल = द्रव्यमान x त्वरण
(सी) बल = द्रव्यमान x गति (डी) त्वरण = द्रव्यमान x आयतन

प्रश्न 16 "सिटीअस, आल्टीयस, फोर्टियस: कॉमुनीटेर" सिद्धांत का संबंध _____ से है।

- (ए) ग्रीष्मकालीन ओलंपिक खेल (बी) विशेष ओलंपिक खेल
(सी) ग्रीष्मकालीन एशियाई खेल (डी) पैरालंपिक खेल

प्रश्न 17 सूची-I को सूची-II के साथ मिलान करें और नीचे दिए गए कोड से सही विकल्प का चयन कीजिए:

सूची I	सूची II
I ऊपरी शरीर की शक्ति	1 संशोधित पुश-अप टेस्ट
II सहनक्षमता	2 50 मीटर डैश
III निचले शरीर का लचीलापन	3 600m रन/वॉक टेस्ट
IV गति	4 सिट एंड रीच टेस्ट

कोड

	I	II	III	IV
a	1	4	2	3
b	4	1	2	3
c	2	3	4	1
d	1	3	4	2

प्रश्न 18 त्वचा की ऊपरी सतह का निकलना _____ कहलाता है।

- (ए) कंटूशन (बी) चीरा
(सी) रगड़न (डी) फ्रैक्चर

(खंड- बी)

प्रश्न 19 वक्रासन के लाभ लिखिए। (1+1)

प्रश्न 20 खेलों में आक्रामकता के प्रकारों का वर्णन कीजिए। (1+1)

प्रश्न 21 स्पेशल ओलंपिक के बारे में लिखिए। (1+1)

प्रश्न 22 नॉक और लीग टूर्नामेंट के बीच अंतर कीजिए । (2)

प्रश्न.23 वसा स्वास्थ्य के लिए क्यों आवश्यक हैं ? (0.5x4)

प्रश्न24 शक्ति को परिभाषित कीजिए। इसके प्रकार की सूची लिखिए। (1+0.5x2)

(खंड- सी)

प्रश्न25 महिला एथलीट ट्रायड की व्याख्या कीजिए। (1x3)

प्रश्न26 दिव्यांग \ विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों को सुलभ बनाने के लिए रणनीतियाँ को लिखिए। (1x3)

प्रश्न 27 खेलकूद में कोमल ऊतकों की चोटों को परिभाषित कीजिए? कोमल ऊतकों की चोटों के निवारक उपायों पर व्याख्या कीजिए? (1+0.5x4)

प्रश्न 28 व्यक्तित्व की बिग फाइव थ्योरी के वर्गीकरण की व्याख्या कीजिए। (1x3)

प्रश्न29 हार्वर्ड स्टेप टेस्ट क्या है? इसकी उद्देश्य लिखिए। (3)

प्रश्न30 संतुलन को खेल-कूद के उदाहरणों के साथ व्याख्या कीजिए । (1x3)

(खंड- डी)

प्रश्न 31 सही मुद्रा हर जीव की जरूरत है। सही मुद्रा का अर्थ है "प्रत्येक क्रिया(गतिविधि) में शरीर का संतुलन"। स्कूल में चिकित्सा जांच के दौरान विद्यार्थियों में विभिन्न प्रकार की आसनीय संबंधी / पोस्टुरल विकृतियों की जांच की गई ।

उपरोक्त दिए गए डेटा के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर लिखिए। (1x4)

1. राउंड शोल्डर को सामान्यतः क्या कहा जाता है?

- a) काइफोसिस
- b) लॉर्डोसिस
- c) स्कोलियोसिस
- d) नॉक-नी

2. पैरों की अंदरूनी धार पर चलना किस विकृति का उपचार है?

- a) नॉक-नी
- b) फ्लैट-फुट

- c) बो-लेग्स
 - d) राउंड शोल्डर
3. बो-लेग्स किस अंग से संबंधित विकृति है?
- a) भुजाएँ
 - b) वक्षस्थल (चेस्ट)
 - c) पैर
 - d) कंधे
4. घुड़सवारी किस विकृति को सुधारने का सर्वोत्तम व्यायाम है?
- a) नॉक-नी
 - b) फ्लैट-फुट
 - c) राउंड शोल्डर
 - d) लॉर्डोसिस

प्रश्न 32 सुनीता बारहवीं कक्षा का शारीरिक शिक्षा का छात्रा है। उसे उसके शारीरिक शिक्षक ने वरिष्ठ नागरिकों के बीच शारीरिक फिटनेस का परीक्षण करने का कार्य दिया है। वह परशिक्षण करके अपने प्राणिम अपने शिक्षक के साथ साझा करती है।

उपरोक्त दिए गए डेटा के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (1x4)

1. वरिष्ठ नागरिकों की शारीरिक फिटनेस मापने के लिए मानक परीक्षण का नाम क्या है?
 - a) हार्वर्ड स्टेप टेस्ट
 - b) एएचपीईआर युवा फिटनेस टेस्ट
 - c) सीनियर सिटिजन फिटनेस टेस्ट
 - d) क्रॉस-वेबर टेस्ट
2. चेयर सिट एंड रीच टेस्ट किसे जाँचने के लिए उपयोग किया जाता है?
 - a) ताकत (Strength)
 - b) लचीलापन (Flexibility)
 - c) एरोबिक सहनशक्ति (Aerobic Endurance)
 - d) फुर्ती (Agility)
3. अपनी दादी माँ की एरोबिक सहनशक्ति मापने के लिए आप कौन-सा परीक्षण सुझाएँगे?
 - a) 6 मिनट वॉक टेस्ट
 - b) चेयर स्टैंड टेस्ट

- c) आर्म कर्ल टेस्ट
 - d) सिट एंड रीच टेस्ट
4. पुरुषों के लिए आर्म कर्ल टेस्ट में डम्बल का वजन कितना होता है?
- a) 5 पाउंड (2.3 किग्रा)
 - b) 8 पाउंड (3.6 किग्रा)
 - c) 10 पाउंड (4.5 किग्रा)
 - d) 12 पाउंड (5.4 किग्रा)

प्रश्न 33 रमेश जी एक शारीरिक शिक्षा शिक्षक हैं। उन्होंने स्कूल के वॉलीबॉल खिलाड़ियों का चयन किया और खिलाड़ियों के बीच अधिकतम समन्वय और फिटनेस क्षमता- सहनशक्ति, शक्ति और कौशल विकसित करने के लिए एक प्रशिक्षण कार्यक्रम तैयार किया। है। उन्होंने वॉलीबॉल खिलाड़ियों का प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए विभिन्न पद्धतियों का उपयोग किया। उपरोक्त दिए गए डेटा के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (1x4)

1. अधिकतम शक्ति (Maximum Strength) बढ़ाने के लिए किस प्रकार का प्रशिक्षण और व्यायाम उपयोगी है?
 - a) सर्किट प्रशिक्षण
 - b) वेट ट्रेनिंग (भार प्रशिक्षण)
 - c) इंटरवल प्रशिक्षण
 - d) फार्टलेक प्रशिक्षण
2. आइसोटोनिक व्यायाम किसे बढ़ाने में सहायक है?
 - a) लचीलापन (Flexibility)
 - b) सहनशक्ति (Endurance)
 - c) शक्ति (Strength)
 - d) गति (Speed)
3. सहनशक्ति (Endurance) विकसित करने की प्रशिक्षण विधि कौन-सी है?
 - a) इंटरवल प्रशिक्षण

b) वेट ट्रेनिंग

c) प्लायोमेट्रिक प्रशिक्षण

d) सर्किट प्रशिक्षण

4. वॉलीबॉल खिलाड़ियों के लिए “रिएक्शन को-ऑर्डिनेशन एबिलिटी” क्यों महत्वपूर्ण है?

a) सर्व करने की तकनीक सुधारने के लिए

b) खेल के दौरान तुरंत प्रतिक्रिया देकर गतियों को समायोजित करने के लिए

c) जोड़ों की लचक बढ़ाने के लिए

d) केवल मांसपेशियों की शक्ति बढ़ाने के लिए

(खंड-ई)

प्रश्न34 शक्ति को परिभाषित करें? शक्ति को बढ़ाने के लिए कोई 2 तरीकों के बारे में लिखिए?

(1+4)

प्रश्न35 11 टीमों के लिए सभी चरणों के साथ एक नॉक आउट फिक्स्चर बनाएं। (1+4)

प्रश्न36 दमे को परिभाषित कीजिए? कपालभाती की विधि और विपरीत संकेत लिखिए? (1+2+2)

प्रश्न37 संतुलित आहार के आवश्यक घटकों की व्याख्या कीजिए?

(1x5)