शिक्षा निदेशालय, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली

मध्यावधि अभ्यास परीक्षा - पत्र 2026-27

कक्षा - XII

विषय: शारीरिक शिक्षा (048)

पूर्णांक: 70 **समय: 3 घंटे**

सामान्य निर्देश:

i. इस प्रश्न-पत्र में 5 खंड और कुल 37 प्रश्न हैं।

ii. खंड क में प्रश्न संख्या 1-18 हैं, प्रत्येक 1 अंक का, बहुविकल्पीय प्रकार (MCQ)। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

iii. खंड ख में प्रश्न संख्या 19-24 हैं, प्रत्येक 2 अंक का, अति लघु उत्तरीय प्रकार, उत्तर 60-90 शब्दों में दें। किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दें।

iv. खंड ग में प्रश्न संख्या 25-30 हैं, प्रत्येक 3 अंक का, लघु उत्तरीय प्रकार, उत्तर 100-150 शब्दों में दें। किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दें।

v. खंड घ में प्रश्न संख्या 31-33 हैं, प्रत्येक 4 अंक का, केस-स्टडी आधारित। प्रत्येक प्रश्न में आंतरिक विकल्प उपलब्ध है।

vi. खंड ङ में प्रश्न संख्या 34-37 हैं, प्रत्येक 5 अंक का, लघु उत्तरीय प्रकार, उत्तर 200-300 शब्दों में दें। किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर दें।

खंड-क

---

1. CWSN संक्षिप्ताक्षर ___________के लिए प्रयोग किया जाता है। *[1]*

A. विशेष खेल आवश्यकता वाले बच्चे

B. विशेष विद्यालय आवश्यकता वाले बच्चे

C. विशेष आवश्यकता वाले बच्चे

D. विशेष सामाजिक आवश्यकता वाले बच्चे

2. निम्नलिखित में से कौन-सा स्थितिजन्य विकृति नहीं माना जाता? *[1]*

A. धनुष पैर

B. गठिया

C. चपटा पैर

D. कुब्जता

3. नीचे दिए गए अभिकथन (A) और कारण (R) का अध्ययन कर सही विकल्प चुनें: *[1]*

अभिकथन (A): समावेशी शिक्षा यह सुनिश्चित करती है कि विकलांग और गैर-विकलांग बच्चे समान आधार पर एक साथ भाग लें।

कारण (R): यह शिक्षण विधियों और सीखने के वातावरण को प्रत्येक विद्यार्थी की आवश्यकताओं के अनुसार ढालकर प्राप्त होता है।

A. (A) और (R) दोनों सत्य हैं, तथा (R), (A) की सही व्याख्या करता है।

B. (A) और (R) दोनों सत्य हैं, परंतु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं करता।

C. (A) सत्य है, परंतु (R) असत्य है।

D. (A) असत्य है, परंतु (R) सत्य है।

4. पैरालंपिक खेल मुख्य रूप से ____________________ खिलाड़ियों के लिए आयोजित किए जाते हैं।

[1]

A. केवल श्रवण बाधित (hearing impairment)

B. केवल अधिगम अक्षमता (learning disabilities)

C. शारीरिक, दृष्टि और कुछ बौद्धिक अक्षमताएँ (वर्गीकरण के अनुसार)

D. केवल दृष्टि बाधित (visual impairment)

5. मधुमेह की रोकथाम और प्रबंधन के लिए सामान्यतः कौन-सा आसन सुझाया जाता है? *[1]*

A. गरुड़ासन

B. ताड़ासन

C. अर्ध मत्स्येन्द्रासन

D. त्रिकोणासन

6. किस प्रकार की प्रतियोगिता में प्रत्येक टीम को अन्य सभी टीमों के विरुद्ध खेलने का अवसर मिलता है? *[1]*

A. चैलेंज टूर्नामेंट

B. नॉक-आउट टूर्नामेंट

C. लीग टूर्नामेंट

D. कॉम्बिनेशन टूर्नामेंट

7. इस आसन की पहचान करें: यह घुटनों के बल बैठकर एड़ियों पर बैठने और रीढ़ सीधी रखने से किया जाता है, तथा भोजन के तुरंत बाद पाचन में सहायता हेतु किया जाता है। *[1]*

A. ताड़ासन

B. त्रिकोणासन

C. अर्ध मत्स्येन्द्रासन

D. वज्रासन

8. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (CWSN) के लिए शारीरिक गतिविधि हेतु सबसे उपयुक्त तरीका क्या है? *[1]*

A. उन्हें केवल उच्च-तीव्रता वाले व्यायाम करने चाहिए।

B. उन्हें सभी शारीरिक गतिविधियों से दूर रखा जाना चाहिए।

C. उन्हें केवल प्रतिस्पर्धी आयोजनों में भाग लेना चाहिए।

D. उन्हें उचित मार्गदर्शन में अपनी क्षमताओं के अनुरूप गतिविधियों में भाग लेना चाहिए।

9. महिलाओं की खेलों में भागीदारी के संबंध में कौन-सा कथन सही है? *[1]*

A. महिलाओं को शक्ति प्रशिक्षण से दूर रहना चाहिए।

B. खेलों में भागीदारी महिलाओं के स्वास्थ्य को हानि पहुँचाती है।

C. महिलाएँ सहनशक्ति वाले खेलों में भाग नहीं ले सकतीं।

D. नियमित शारीरिक गतिविधि महिलाओं के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को लाभ पहुँचाती है।

10. एक शिक्षक किसी खेल के नियमों और उपकरणों में बदलाव करता है ताकि गतिशीलता संबंधी अक्षमता वाला विद्यार्थी सहपाठियों के साथ भाग ले सके। यह किसका सर्वोत्तम उदाहरण है? *[1]*

A. भेदभाव

B. पृथक्करण

C. समावेशी शिक्षा

D. बहिष्करण

11. फीमेल एथलीट ट्रायड ____________ संयोजन है। *[1]*

A. तनाव, चिंता और अवसाद

B. कम ऊर्जा उपलब्धता, मासिक धर्म संबंधी विकार और कम अस्थि खनिज घनत्व

C. मोटापा, मधुमेह और ऑस्टियोपोरोसिस

D. अस्थमा, रक्ताल्पता और खान-पान विकार

12. CWSN को शारीरिक शिक्षा पढ़ाते समय कौन-सी रणनीति सबसे उपयुक्त है? *[1]*

A. ऐसे विद्यार्थियों को खेल गतिविधियों से बाहर रखें।

B. गतिविधियों को व्यक्तिगत क्षमताओं के अनुसार ढालें ताकि सभी को समान अवसर मिले।

C. उन्हें केवल सैद्धांतिक (theory) कक्षाओं तक सीमित रखें।

D. व्यक्तिगत विद्यार्थियों के बीच के अंतर को नज़रअंदाज़ करें।

13. निम्नलिखित में से कितनी टीमों की संख्या में बाई (byes) की संख्या सबसे कम होगी? *[1]*

A. 21

B. 22

C. 23

D. 24

14. एमेनोरिया का अर्थ ______________________ है। *[1]*

A. मासिक धर्म में असामान्य रूप से अधिक रक्तस्राव

B. व्यायाम के दौरान होने वाली असुविधा

C. मासिक धर्म का न होना (अनुपस्थिति)

D. जल्दी रजोनिवृत्ति होना

15. रजोदर्शन शब्द का अर्थ __________________ है। *[1]*

A. रजोनिवृत्ति

B. किशोरावस्था में गर्भावस्था होना

C. महिला के मासिक चक्र का अंतिम चरण

D. लड़की के जीवन का पहला मासिक धर्म

16. शारीरिक गतिविधि में भागीदारी CWSN में सामाजिक कौशल का विकास मुख्यतः ___________ में बढ़ावा करती है? *[1]*

A. केवल कक्षा तक सीमित अनुशासन

B. साथियों से अलगाव

C. सहयोग और टीम भावना

D. केवल व्यक्तिगत प्रतिस्पर्धा

17. बॉडी मास इंडेक्स (BMI) स्वस्थ शरीर के वजन को आंकने का एक सामान्य तरीका है। अधिक वजन (overweight) के लिए कौन-सी BMI सीमा मानी जाती है? *[1]*

A. 18.5-24.9

B. 35.0-39.9

C. 25.0-29.9

D. 30.0-34.9

18. संतुलित आहार (balanced diet) के बारे में निम्नलिखित में से कौन-सा कथन सही है? *[1]*

A. यह आयु या गतिविधि स्तर की परवाह किए बिना सभी व्यक्तियों के लिए समान होता है।

B. इसमें केवल प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट होते हैं।

C. यह सभी आवश्यक पोषक तत्व सही अनुपात में प्रदान करता है।

D. इसमें वसा (fats) पूरी तरह वर्जित होती है।

खंड-ख

(निम्नलिखित छह प्रश्नों में से किन्हीं 5 के उत्तर दें। प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है।)

19. पैरालंपिक वर्गीकरण (Paralympic classification) के अंतर्गत मान्यता प्राप्त किन्हीं चार प्रकार की शारीरिक अक्षमताओं की सूची बनाएं। *[2]*

20. चार जीवनशैली रोगों (lifestyle diseases) के नाम बताएं जिन्हें नियमित योगाभ्यास से नियंत्रित किया जा सकता है। *[2]*

21. इंट्रामुरल (Intramural) और एक्स्ट्रामुरल (Extramural) प्रतियोगिताओं के बीच किन्हीं दो बिंदुओं पर अंतर स्पष्ट करें। *[2]*

22. सूक्ष्म पोषक तत्वों (Micronutrients) और वृहद पोषक तत्वों (Macronutrients) के बीच किन्हीं दो बिंदुओं पर अंतर बताएं। *[2]*

23. CWSN के लिए शारीरिक गतिविधियों को अधिक सुलभ बनाने हेतु दो रणनीतियाँ सुझाएं। *[2]*

24. फीमेल एथलीट ट्रायड (Female Athlete Triad) के किन्हीं दो घटकों के नाम बताते हुए संक्षेप में परिभाषित करें।*[2]*

खंड-ग

(निम्नलिखित छह प्रश्नों में से किन्हीं 5 के उत्तर दें। प्रत्येक प्रश्न 3 अंक का है।)

25. शारीरिक शिक्षा में समावेशन (inclusion) की आवश्यकता के किन्हीं तीन कारणों की चर्चा करें। *[3]*

26. प्रत्येक वृहद पोषक तत्व (macronutrient) के दो-दो कार्य बताएं। *[3]*

27. लीग टूर्नामेंट प्रारूप के तीन गुण और तीन दोष बताएं। *[3]*

28. भुजंगासन करने की विधि समझाएं और इसके किन्हीं दो लाभ बताएं। *[3]*

29. CWSN के लिए शारीरिक गतिविधि से मिलने वाले किन्हीं तीन लाभों की चर्चा करें। *[3]*

30. खेलों में भागीदारी से महिलाओं को मिलने वाले किन्हीं तीन लाभों की व्याख्या करें। *[3]*

<u>खंड-घ</u>

(केस-स्टडी आधारित प्रश्न। प्रत्येक प्रश्न में आंतरिक विकल्प उपलब्ध है। प्रत्येक प्रश्न 4 अंक का है।)

31. नीचे दी गई केस-स्टडी पढ़ें और आगे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दें: *[4 × 1 = 4]*

आनन्या 18 वर्षीय राज्य-स्तरीय लंबी दूरी की धाविका है, जो तीन दिवसीय एथलेटिक्स प्रतियोगिता की तैयारी कर रही है। उसके कोच ने प्रत्येक स्पर्धा से पहले, दौरान और बाद के लिए एक पोषण योजना तैयार की है। प्रतियोगिता से पहले के दिनों में, आनन्या जटिल कार्बोहाइड्रेट युक्त आहार लेती है, जैसे ब्राउन राइस, गेहूं की चपाती, शकरकंद और मौसमी फल। प्रत्येक दौड़ की सुबह, वह दौड़ से लगभग तीन घंटे पहले पोहा, एक उबला अंडा और एक गिलास छाछ का हल्का भोजन लेती है, साथ ही पर्याप्त पानी भी पीती है। प्रतियोगिता के दौरान, वह निश्चित अंतराल पर पानी और इलेक्ट्रोलाइट पेय पीती है, और स्पर्धाओं के बीच वह अपने रक्त शर्करा स्तर को स्थिर रखने के लिए खजूर और एक छोटा एनर्जी बार खाती है। प्रत्येक दौड़ समाप्त होने के तीस मिनट के भीतर, आनन्या एक गिलास फ्लेवर्ड मिल्क और फल-मेवा मिश्रण खाती है। बाद में, वह खिचड़ी, दही और मिश्रित सब्जी सलाद का पूरा भोजन करती है। उसके कोच ने देखा है कि वह स्पर्धाओं के बीच जल्दी स्वस्थ हो जाती है, बहुत कम थकान दिखाती है, और पूरी प्रतियोगिता के दौरान एक समान गति बनाए रखती है।

i) प्रतियोगिता से पहले के दिनों में आनन्या के कार्बोहाइड्रेट युक्त आहार लेने का मुख्य कारण क्या था?

A. उसकी मांसपेशियों का द्रव्यमान कम करना

B. प्रतियोगिता के लिए ग्लाइकोजन (ऊर्जा) भंडार बढ़ाना

C. शरीर की चर्बी बढ़ाना

D. जोड़ों का लचीलापन सुधारना

ii) प्रतियोगिता के दौरान आनन्या ने पानी और इलेक्ट्रोलाइट पेय क्यों लिया?

A. दृष्टि तेज करने के लिए

B. शरीर का वजन घटाने के लिए

C. पसीने के माध्यम से नष्ट हुए तरल पदार्थ और इलेक्ट्रोलाइट्स की पूर्ति के लिए

D. भूख बढ़ाने के लिए

iii) निम्नलिखित में से कौन-सा आनन्या के प्रतियोगिता-पश्चात रिकवरी नाश्ते का सबसे अच्छा उदाहरण है?

A. तले हुए स्नैक्स और शीतल पेय

B. फ्लेवर्ड मिल्क और फल-मेवा मिश्रण

C. इंस्टेंट नूडल्स

D. चिप्स और चॉकलेट

iv) निम्नलिखित में से किस बात ने आनन्या की तीव्र रिकवरी और निरंतर प्रदर्शन में सबसे अधिक योगदान दिया?

A. दौड़ से पहले का भोजन छोड़ देना

B. स्पर्धाओं के बीच कार्बोनेटेड पेय पीना

C. स्पर्धाओं के बीच तला हुआ भोजन खाना

D. पर्याप्त जलयोजन (hydration) के साथ उचित पूर्व-, दौरान- और प्रतियोगिता-पश्चात पोषण योजना का पालन करना

32. नीचे दिया गया फिक्सचर चार्ट सारणीबद्ध विधि (tabular method) से 7 टीमों के बीच लीग टूर्नामेंट हेतु तैयार किया गया है। इसका अध्ययन करें और आगे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दें: *[4 × 1 = 4]*

	A	**B**	**C**	**D**	**E**	**F**	**G**
A		1	2	3	4	5	X
B			3	5	6	1	Y
C				6	4	2	5
D					1	6	3
E						Z	4
F							2
G							

i) यह फिक्सचर चार्ट किस प्रकार के टूर्नामेंट से संबंधित है?

A. कॉम्बिनेशन

B. लीग

C. नॉक-आउट

D. चैलेंज

ii) यह फिक्सचर कितनी टीमों के लिए तैयार किया गया है?

A. 6

B. 7

C. 8

D. 9

iii) चार्ट में X के स्थान पर कौन-सी संख्या आनी चाहिए?

A. 5

B. 6

C. 4

D. 3

iv) Z किस जोड़ी के मैच को दर्शाता है?

A. E-F

B. E-G

C. D-E

D. B-E

अथवा (दृष्टिबाधित विद्यार्थियों के लिए प्रश्न)

सुश्री Y एक लीग टूर्नामेंट आयोजित कर रही हैं और सारणीबद्ध विधि (tabular method) से फिक्सचर तैयार करने की योजना बना रही हैं। इसमें कुल 7 टीमें भाग ले रही हैं। उनके मन में फिक्सचर से जुड़े कुछ प्रश्न हैं – उनके उत्तर खोजने में मदद करें।

i) सुश्री Y किस प्रकार का टूर्नामेंट आयोजित कर रही हैं?

A. कॉम्बिनेशन

B. नॉक-आउट

C. लीग

D. चैलेंज

ii) 7 टीमों के लिए फिक्सचर बनाने हेतु सुश्री Y को कितनी पंक्तियों (rows) और कितने स्तंभों (columns) की आवश्यकता होगी?

A. 7 पंक्तियाँ और 7 स्तंभ

B. 8 पंक्तियाँ और 8 स्तंभ

C. 6 पंक्तियाँ और 6 स्तंभ

D. 9 पंक्तियाँ और 8 स्तंभ

iii) इस पूरे टूर्नामेंट में कुल कितने मैच खेले जाएंगे?

A. 15

B. 21

C. 28

D. 35

iv) सभी मैच कितने राउंड में पूरे होंगे?

A. 6

B. 7

C. 8

D. 5

[4 × 1 = 4]

33. नीचे दी गई केस-स्टडी पढ़ें और आगे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दें: *[4 × 1 = 4]*

मीरा, 45 वर्षीय कार्यालय कर्मचारी, अपनी अधिकतर गतिहीन (sedentary) कार्यशैली के कारण अतिरिक्त वजन बढ़ा चुकी हैं और उन्हें हल्का कमर दर्द (lower-back pain) भी हो गया है। डॉक्टर की सलाह पर वह एक योग प्रशिक्षक से परामर्श लेती हैं, जो उनके लिए त्रिकोणासन, कटिचक्रासन, भुजंगासन और अनुलोम-विलोम प्राणायाम की एक छोटी दैनिक दिनचर्या तैयार करते हैं। प्रशिक्षक बताते हैं कि त्रिकोणासन शरीर के पार्श्व भागों को खींचता है और अतिरिक्त चर्बी घटाने में सहायक है, कटिचक्रासन कमर और रीढ़ को ढीला करता है, भुजंगासन पीठ की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है और कमर की जकड़न को कम करता है, जबकि अनुलोम-विलोम श्वसन क्षमता में सुधार करता है और मन को शांत करने में मदद करता है। दो महीने तक इस दिनचर्या का अभ्यास करने के बाद, मीरा को अपनी सहनशक्ति में स्पष्ट सुधार, कमर दर्द में कमी और दिन भर बेहतर ऊर्जा का अनुभव होता है।

i) मीरा की दिनचर्या में कौन-सा आसन मुख्यतः मोटापा (obesity) कम करने के उद्देश्य से है?

A. अनुलोम-विलोम

B. भुजंगासन

C. त्रिकोणासन

D. कटिचक्रासन

ii) किस आसन को कमर और रीढ़ को ढीला करने वाला बताया गया है?

A. कटिचक्रासन

B. त्रिकोणासन

C. अनुलोम-विलोम

D. भुजंगासन

iii) केस-स्टडी के अनुसार भुजंगासन मुख्यतः किस समस्या में सहायक है?

A. मधुमेह

B. कमर दर्द

C. अस्थमा

D. मोटापा

iv) मीरा द्वारा अभ्यास किया गया अनुलोम-विलोम प्राणायाम मुख्यतः किस समस्या को रोकने में सहायक है?

A. कमर दर्द

B. मोटापा

C. तनाव और कमजोर फेफड़ों की क्षमता

D. मधुमेह

खंड-ङ

(निम्नलिखित चार प्रश्नों में से किन्हीं 3 के उत्तर दें। प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है।)

34. कमर दर्द को रोकने में सहायक दो आसनों के नाम बताएं। इनमें से किसी एक आसन की विधि, लाभ और वर्जनाएं भी बताएं। *[1+4]*

35. खाद्य भ्रांतियों से आप क्या समझते हैं? खेल और पोषण से जुड़ी किन्हीं चार सामान्य भ्रांतियों की व्याख्या करें। *[1+4]*

36. 27 टीमों के लिए फिक्सचर चार्ट बनाएं तथा कुल मैचों की संख्या, ऊपरी और निचले हिस्से में टीमों की संख्या, कुल बाई की संख्या, और ऊपरी व निचले हिस्से में दी गई बाई की संख्या की गणना करें। *[2+3]*

37. किन्हीं पांच स्थितिजन्य विकृतियों की चर्चा करें, तथा प्रत्येक के लिए एक सुधारात्मक व्यायाम बताएं। *[5]*