

अभ्यास प्रश्न पत्र  
शारीरिक शिक्षा  
कक्षा बारहवीं 2021

अधिकतम अंक -70

समय- 3 घंटे

सामान्य निर्देश -

सभी प्रश्न अनिवार्य हैं

1. इस प्रश्न पत्र में 30 प्रश्न हैं तथा सभी अनिवार्य हैं
2. प्रश्न संख्या 1 से 12 , 01 अंक के बहुविकल्पी प्रश्न हैं ।
3. प्रश्न संख्या 13 से 16, 02 अंक के हैं। इनका उत्तर लगभग 40 से 60 शब्दों में दें ।
4. प्रश्न संख्या 17 से 26, 03 अंक के हैं। इनका उत्तर लगभग 80 से 100 शब्दों में दें ।
5. प्रश्न संख्या 27 से 30, 5 अंक के हैं, इनका उत्तर लगभग 150 से 200 शब्दों में दें

प्रश्न 1. लचक को बढ़ाने के लिए निम्न में से एक कौन सी विधि उत्तम है..

- अ. अंतराल प्रशिक्षण विधि
- ब. बैलेस्टिक प्रशिक्षण विधि
- स परिधि प्रशिक्षण
- घ आइसोमेट्रिक प्रशिक्षण विधि

अथवा

एक दी गई दूरी को कम से कम समय में तय करना कहलाता है...

- अ. लचक
- ब. शक्ति
- स .सहन क्षमता
- घ. गति

प्रश्न 2. जोड़ों के बीच के कोण बढ़ने को कहते हैं.....

- अ. अपवर्तन

- स. संकुचन
- ब.विस्तारण
- घ. अभीवर्तन

प्रश्न 3 ऐसा अस्ति भांग जिसमें हड्डी एक से ज्यादा टुकड़ों में टूट जाती है वह कहलाता है.....

- A. पच्यङ्गीअस्थि भंग
- B विखंडित अस्थि भंग
- C कच्चा अस्थि भंग
- D मिश्रित अस्थि भंग

अथवा

जोड़ों के आसपास के लिगामेंट में खिंचाव होने को क्या कहते हैं

- A. नील पढ़ना
- B. मोच आना
- C. विदारण होना
- D. अस्थि भंग

प्रश्न 4 निम्न में से एक बाहरी अभिप्रेरणा का एक स्रोत है...

- A सुरक्षा
- B प्रसन्नता
- C आत्म संतुष्टि
- D नगद पुरस्कार

प्रश्न 5 संज्ञानता संबंधी विकारों में यह शामिल नहीं है .....

- A. पोलियो
- B. स्वलीनता संबंधी विकार
- C. डाउन सिंड्रोम
- D . डिसलेक्सिया

प्रश्न 6 लीग फिक्सचर में मैचों की संख्या जानने के लिए निम्न में से कौन सा फार्मूला लगता है....

- A.  $N + \frac{1}{2}$
- B.  $N - \frac{1}{2}$
- C.  $\frac{N(N-1)}{2}$
- D.  $\frac{N(N+1)}{2}$

प्रश्न 7 .ऑक्सीजन की वह मात्रा जो रक्त में से शरीर में कार्यरत मांसपेशियों द्वारा अवशोषित तथा उपयोग की जा सकती है

- A, ऑक्सीजन ग्रहण करना .
- B. ऑक्सीजन परिवहन करना
- C. ऑक्सीजन उदग्रहण करना
- D. ऑक्सीजन की खपत होना

प्रश्न 8 निम्न में से कौन-सी तालमेल संबंधी योग्यता नहीं है.....

- A अनुस्थापन योग्यता
- B. युग्मक योग्यता
- C. सहन क्षमता योग्यता
- D. लयबद्ध योग्यता

प्रश्न 9. चपलता मापने के लिए कौन सा टेस्ट किया जाता है ..

- A. 600 मीटर दौड़
- B. 50 मीटर दौड़
- C. शटल दौड़
- D. मॉडिफाइड पुश अप

प्रश्न 10 निम्न में से एक वसा में घुलनशील विटामिन नहीं है

- A. विटामिन बी
- B. विटामिन ए

C. विटामिन डी

D. विटामिन ई

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

A. अभिकथन - (क) गोल कंधे आसन संबंधी एक विकृति है जिसमें पीठ के ऊपर का हिस्सा वक्राकार हो जाता है

कारण - (ख) आसन संबंधी विकृति के कारण घुटने आपस में टकराने लगते हैं।

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

- A. (क) और (ख) दोनों सही हैं (ख), (क) का सही स्पष्टीकरण है।  
B. (क) और (ख) दोनों सही हैं लेकिन (ख) (क) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।  
C. (क) सही है परंतु (ख) गलत है।  
D. (क) गलत है परंतु (ख) सही है।

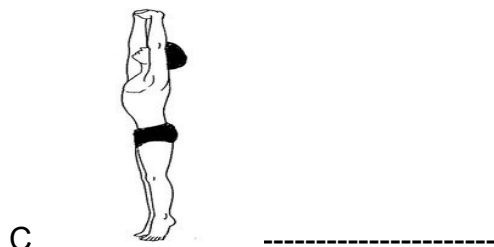
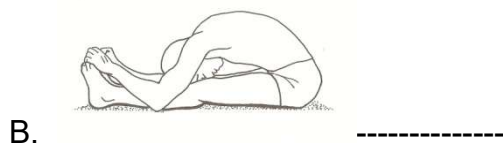
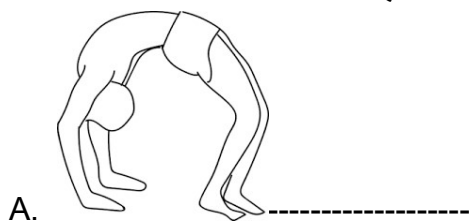
प्रश्न 12 सूची 1 और 2 का मिलान करते हुए दिए गए कोड में से सही उत्तर को छांटिए -

सूची एक			सूची दो	
(i)	अल्प भार		(1)	18.5 to24.9
(i)	अति भार		(2)	30.0 to34.9
(iii)	सामान्य भार		(3)	25.0 to29.9
(iv)	मोटापा		(4)	<18

		कोड		
--	--	-----	--	--

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

प्रश्न 13 नीचे दिए गए आसनों को पहचानिए और उनके नाम लिखिए।



प्रश्न 14. निम्नलिखित विकृतियों को पहचान कर उनके नाम लिखिए



A.



B.



C.



D.

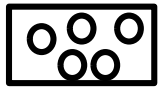
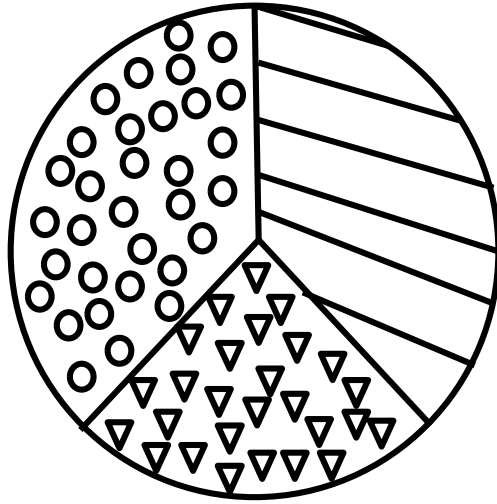
प्रश्न 15 'अपवर्तन'(एबडक्शन) और 'अभीवर्तन'(ऐडक्शन) में अंतर स्पष्ट कीजिए।

प्रश्न 16 नॉकआउट और लीग टूर्नामेंट में कोई दो अंतर स्पष्ट कीजिए।

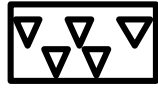
अथवा

टूर्नामेंट के दौरान काम करने वाली किन्हीं दो समितियों के कार्यों की चर्चा कीजिए।

17. एक शोध के दौरान एक विद्यालय में यह पाया गया कि बच्चों की शारीरिक संरचना अलग-अलग प्रकार की है तथा उनके गुण एवं व्यवहार भी उससे प्रभावित होते हैं। नीचे दिए गए चित्र को देखकर प्रश्नों के उत्तर दें।



एंडोमो



मेसोमो



एक्टो

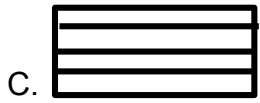
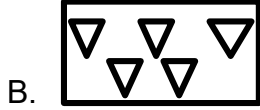
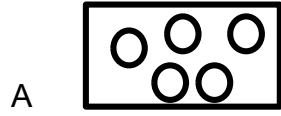
○

1. नाशपाती का आकार किसका होता है के आकार की शारीरिक संरचना किसकी होती है?

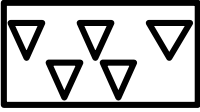
- A.
- B.
- C.

D. A और B दोनों

2. निम्न में से किस की मांसपेशियां लंबी पतली होती है तथा इनकी चयापचय की दर भी अधिक होती है



D. कोई भी नहीं

3.  के लिए निम्न में से कौन सा शब्द प्रयोग किया जाता है

- A. सोमेटोटोनिया
- B. सेरीब्रोटोनिया
- C. विसरोटोनिया
- D. हाइपरटोनिया

प्रश्न 18 सुरेश को विद्यालय में मेडिकल चेकअप के दौरान पता चला कि उसका रक्तचाप 90/ 140 है उसे योगासनों का अभ्यास( पाठ्यक्रम के अनुसार )तथा भोजन में सुधार करने की सलाह दी गई जिससे कि रक्तचाप को नियंत्रित किया जा सके।

- 1. सामान्य रक्तचाप दर क्या होती है
  - A. 80 /120
  - B. 70/130
  - C. 70/140



D. 75 125

2. योग शिक्षक ने सुरेश को निम्न आसन करने की सलाह दी

- A ताड़ासन
- B वज्रासन
- C शवासन
- D.सभी के सभी

3. उच्च रक्तचाप होने पर भोजन में किसकी खाद्य पदार्थ मात्रा नियंत्रित करनी चाहिए

- A.आलू
- B. दूध
- C. नमक
- D. काले चने

प्रश्न 19 बृहद पोषक तत्व के स्रोत व लाभ के आधार पर तुलना कीजिए।

अथवा

स्वस्थ भार बनाए रखने के लिए विभिन्न तरीके सुझाए।

प्रश्न 20 'चपटे पैर' विकृति एवं 'घुटने मिलना' विकृति में अंतर स्पष्ट कीजिए तथा दोनों के लिए दो-दो सुधारात्मक व्यायाम सुझाए।

प्रश्न 21 वरिष्ठ नागरिकों की लचक को मापने के विभिन्न परीक्षणों की सूची बनाइए एवं किसी एक परीक्षण की संक्षिप्त व्याख्या कीजिए।

अथवा

गामक पुष्टि परीक्षण की विभिन्न मर्दों की सूची बनाइए एवं गति को मापने वाले परीक्षण की विस्तार पूर्वक विधि लिखिए।

प्रश्न 22 . न्यूटन के गति के नियमों की परिभाषा लिखिए एवं प्रत्येक का खेलों से उदाहरण दीजिए।

प्रश्न 23 'हार्वर्ड स्टेप टेस्ट' में महिला तथा पुरुषों के लिए बेंच की ऊंचाई कितनी होती है? यदि व्यायाम करने का समय 300 सेकंड है और कुल हृदय दर 95 है तो अल्पकालिक पुष्टि फार्मूले के अनुसार फिटनेस इंडेक्स ज्ञात कीजिए।

प्रश्न 24 गामक विकास को प्रभावित करने वाले किन्हीं तीन तत्वों की व्याख्या कीजिए।

अथवा

भारत में महिलाओं की खेलों में भागीदारी को बढ़ाने के लिए अपने सुझाव दीजिए।

प्रश्न 25 नॉकआउट टूर्नामेंट के आधार पर 13 टीमों का फिक्सचर बनाइए एवं बाई की गणना भी दिखाइए।

प्रश्न 26 अभिप्रेरणा कितने प्रकार की होती है ? प्रत्येक से उदाहरण सहित व्याख्या कीजिए।

अथवा

आक्रामकता के विभिन्न प्रकारों की विस्तृत चर्चा कीजिए।

प्रश्न.27 . विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक क्रियाओं को सुगम बनाने के लिए युक्तियों का सुझाव दीजिए।

प्रश्न 28 लंबे समय तक व्यायाम करते रहने से हमारे मांसपेशी तंत्र पर क्या प्रभाव पड़ता है? विस्तार से चर्चा कीजिए।

अथवा

लंबे समय तक व्यायाम करते रहने से हमारे हृदय एवं श्वसन तंत्र पर क्या प्रभाव पड़ता है? विस्तार से चर्चा कीजिए।

प्रश्न 29 मधुमेह से बचने के लिए किन किन आसनों का अभ्यास किया जाता है ? किन्हीं दो आसनों की विस्तार से विधि लिखिए।

अथवा

अस्थमा से बचाव के लिए किन-किन आसनों का अभ्यास किया जाता है किन्हीं दो आसनों की विधि विस्तार से लिखिए।

प्रश्न 30 सिद्धार्थ और लक्ष्य दोनों मित्र स्टेडियम जाना चाहते हैं सिद्धार्थ को भारोत्तोलन में रुचि है तथा लक्ष्य को मैराथन करने में रुचि है।

भारोत्तोलन करने के लिए शारीरिक पुष्टि के कौन से घटक की अधिक अभ्यास करना पड़ेगा? उसको बढ़ाने के लिए विभिन्न व्यायामों का सुझाव दीजिए। लक्ष्य को मैराथन करने के लिए शारीरिक पुष्टि के कौन से घटक के कौन से घटक का अभ्यास ज्यादा करना पड़ेगा तथा उस घटक को बढ़ाने की विधियों का नाम लिखिए एवं किसी एक विधि की संक्षिप्त व्याख्या कीजिए।