शिक्षा निदेशालय, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली

अभ्यास प्रश्न पत्र

सत्र: (2025-26)

कक्षा XII

विषय: शारीरिक शिक्षा (048)

अधिकतम अंक: 70 **अवधि**:3 **घंटे**

सामान्य-निर्देशः

(i) प्रश्न पत्र में 5 खंड हैं और 37 प्रश्न हैं।

(ii) खण्ड-क प्रश्न संख्या 1-18 तक है जिसमें प्रत्येक प्रश्न के लिए 1 अंक है और यह प्रश्न बहुविकल्पीय है। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

(iii) खंड-ख प्रश्न संख्या 19-24 तक हैं जिनमें प्रत्येक प्रश्न के 2 अंक हैं और यह लघु उत्तरीय प्रश्न है एवं इनके उत्तर 60-90 शब्दों से अधिक नहीं होने चाहिए। कोई भी 5 प्रश्न प्रयास करें।

(iv) खंड-ग प्रश्न संख्या 25-30 तक हैं जिनमें प्रत्येक प्रश्न के 3 अंक हैं और यह संक्षिप्त उत्तरीय प्रश्न है एवं इनके उत्तर 100-150 शब्दों से अधिक नहीं होने चाहिए। कोई भी 5 प्रश्न प्रयास करें।

(v) खंड-घ प्रश्न संख्या 31-33 तक हैं जिनमें प्रत्येक प्रश्न के 4 अंक हैं और यह केस स्टडी प्रश्न है।

(vi) खंड-ङ प्रश्न संख्या 34-37 तक हैं जिनमें प्रत्येक प्रश्न के 5 अंक हैं और यह दीर्घ उत्तरीय प्रश्न है एवं इनके उत्तर 200-300 शब्दों से अधिक नहीं होने चाहिए। कोई भी 3 प्रश्न प्रयास करें।

खंड - क

1. उस प्रकार के व्यायाम की पहचान करें जिसमें शरीर को बिना किसी स्पष्ट गति के स्थिर स्थिति में रखा जाता है, जैसा कि नीचे दिए गए चित्र में दिखाया गया है।

(a) आइसोकाइनेटिक व्यायाम (b) आइसोमेट्रिक व्यायाम

(c) डायनेमिक व्यायाम (d) प्लायोमेट्रिक व्यायाम

दृष्टिबाधित छात्रों के लिए:

उस व्यायाम का चयन करें जिसमें मांसपेशियाँ बिना लंबाई बदले संकुचित रहती हैं।

(a) आइसोकाइनेटिक (b) आइसोमेट्रिक (c) एरोबिक (d) एनएरोबिक

2. वृद्ध लोगों में हड्डियों से कैल्शियम की धीरे-धीरे कमी होने से ____________ होता है।

(a) लचीलापन बढ़ना (b) हड्डियों की मजबूती कम होना

(c) जोड़ों की मजबूती बढ़ना (d) समन्वय में सुधार

3. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की शारीरिक गतिविधियों में भागीदारी बढ़ाने के लिए कौन-सी संचार रणनीति सबसे प्रभावी है?

(a) जटिल भाषा का प्रयोग करना (b) आंखों के संपर्क से बचना

(c) मौखिक, दृश्य और स्पर्श संकेतों का संयोजन करना (d) बहुत तेजी से बोलना

4. किसी खिलाड़ी या टीम को बिना मैच खेले अगले दौर में प्रवेश देने के विशेषाधिकार को क्या कहते हैं?

(a) फिक्स्चर (b) बाय (c) नॉकआउट (d) टेबुलर विधि

5. सूची-I (योगाभ्यास) को सूची-II (रोकथाम की जाने वाली जीवनशैली संबंधी बीमारियाँ) से मिलाएँ:

सूची-I	**सूची-II**
(i) अर्ध मत्स्येन्द्रासन	1. मोटापा
(ii) भस्त्रिका प्राणायाम	2. अस्थमा
(iii) भुजंगासन	3. मधुमेह
(iv) शवासन	4. उच्च रक्तचाप

a) (i)-3, (ii)-2, (iii)-1, (iv)-4
b) (i)-1, (ii)-3, (iii)-4, (iv)-2
c) (i)-4, (ii)-1, (iii)-2, (iv)-3
d) (i)-2, (ii)-4, (iii)-3, (iv)-1

6. विश्राम की स्थिति में ऊर्जा व्यय मापने की ___________ इकाई है।
(a) जूल (b) किलो कैलोरी (c) लीटर (d) ग्राम

7. "सिट एंड रीच टेस्ट" के बारे में सही कथन चुनें?
(a) घुटने मुड़े रहने चाहिए।
(b) तलवे बॉक्स को न छुएँ।
(c) प्रतिभागी को धीरे और स्थिर रूप से आगे झुकना चाहिए।
(d) परीक्षण के दौरान जूते पहने होने चाहिए।

8. वज्रासन करने की सही प्रारंभिक स्थिति कौन-सी है?
(a) पद्मासन (b) सुखासन
(c) घुटनों के बल बैठना, पैर की उंगलियाँ मिलाना (d) सीधे खड़े होना

9. कथन (A): फिटनेस वॉक और मैराथन सक्रिय जीवन के प्रति सामुदायिक जागरूकता बढ़ाते हैं।

कारण (R): ऐसे आयोजनों का मुख्य उद्देश्य प्रतियोगिता होता है, सहभागिता नहीं।

(a) दोनों (A) और (R) सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।

(b) दोनों (A) और (R) सही हैं, लेकिन (R), (A) की व्याख्या नहीं है।

(c) (A) सही है, पर (R) गलत है।

(d) (A) गलत है, पर (R) सही है।

10.5-8 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए अनुशंसित अधिकतम स्क्रीन समय ___________ से अधिक नहीं होना चाहिए।

(a) 90 मिनट/दिन (b) 60 मिनट/दिन (c) 30 मिनट/दिन (d) 120 मिनट/दिन

11.खेलों में योजना बनाने के संबंध में कौन-सा कथन गलत है?

(a) यह त्रुटियों और जोखिमों को कम करने में मदद करता है।

(b) इसमें पूर्वानुमान और उद्देश्यों का निर्धारण शामिल है।

(c) इसमें प्रेरणा और मूल्यांकन शामिल है।

(d) इसमें मैदान पर अभ्यास करना शामिल है।

12.निम्नलिखित में से कौन-सा खनिज रक्त के थक्के बनने के लिए आवश्यक है?

(a) आयरन (b) कैल्शियम (c) पोटेशियम (d) फॉस्फोरस

13.महिलाओं में खेलों में भागीदारी का एक मनोवैज्ञानिक लाभ ___________ है।

(a) बेहतर लचीलापन (b) आत्मविश्वास में वृद्धि

(c) बेहतर समन्वय (d) मजबूत हड्डियाँ

14.कौन-सा आसन स्कोलियोसिस (रीढ़ की पार्श्व वक्रता) को सुधारने में सहायक है?

(a) त्रिकोणासन (b) वज्रासन (c) ताड़ासन (d) सुखासन

15.कथन (A): तृतीय श्रेणी उत्तोलक में प्रयास, फुलक्रम और भार के बीच होता है।

कारण (R): तीसरे श्रेणी का उत्तोलक बल की तुलना में गति और गतिशीलता को प्राथमिकता देता है।

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

(b) दोनों (A) और (R) सही हैं, पर (R), (A) की व्याख्या नहीं करता।

(c) (A) सही है, पर (R) गलत है।

(d) (A) गलत है, पर (R) सही है।

16.सूची-I (विटामिन) को सूची-II (रोग) से मिलाएँ:

सूची-I	**सूची-II**
(i) विटामिन A	1. रतौंधी
(ii) विटामिन B_{12}	2. घातक एनीमिया
(iii) विटामिन C	3. स्कर्वी
(iv) विटामिन D	4. रिकेट्स

Options:

a) (i)-1, (ii)-2, (iii)-3, (iv)-4

b) (i)-3, (ii)-1, (iii)-4, (iv)-2

c) (i)-4, (ii)-3, (iii)-1, (iv)-2

d) (i)-2, (ii)-4, (iii)-3, (iv)-1

17.निम्नलिखित में से वसा का पौध स्रोत कौन-सा है?

(a) मक्खन (b) नारियल तेल (c) मछली का तेल (d) लार्ड

18.व्यक्तित्व गुण 'कांशियसनेस' (conscientiousness) का अर्थ __________ है।

(a) मिलनसार और बातूनी होना

(b) विश्वसनीय, संगठित और अनुशासित होना

(c) भावनात्मक रूप से अस्थिर और चिंतित होना

(d) रचनात्मक और खुले विचारों वाला होना

खंड - ख

19.न्यूटन के गति के द्वितीय नियम को दो खेल संबंधी उदाहरणों सहित समझाइए।(1+½× 2)

20.मोटापा कम करने में सहायक चार आसनों का उल्लेख कीजिए। (½ × 4)

21.खेलों में विश्रांति तकनीकों के दो लाभ लिखिए। (1 × 2)

22.एरोबिक और एनएरोबिक व्यायामों में अंतर बताइए। (1 × 2)

23.किशोरों में पाए जाने वाले दो सामान्य खाने के विकार समझाइए। (1 × 2)

24.चार समन्वयात्मक क्षमताओं की सूची बनाइए। (½ × 4)

खंड - ग

25.ऊपरी शरीर की शक्ति मापने के लिए "आर्म कर्ल टेस्ट" का उद्देश्य और प्रक्रिया बताइए। (1 + 2)

26.मांसपेशी तंत्र पर व्यायाम के तीन अल्पकालिक प्रभावों की चर्चा कीजिए। (1 × 3)

27.समावेशन को बढ़ावा देने में शिक्षक और सहपाठी खेलों के माध्यम से कैसे भूमिका निभाते हैं, समझाइए। (1.5 + 1.5)

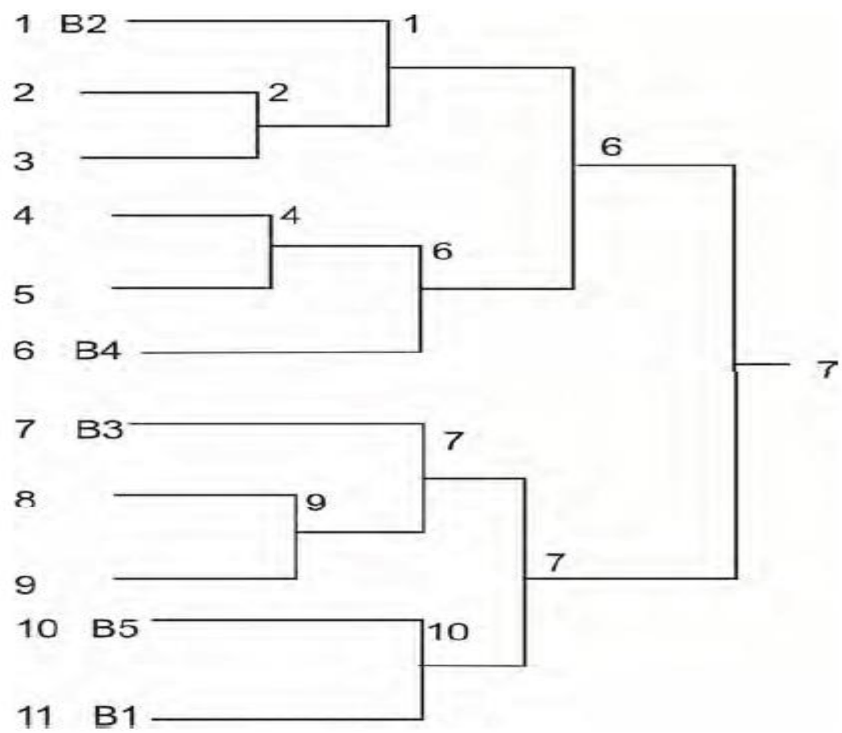
28.रिया ने देखा कि उसके दादा बिना सहारे कुर्सी से उठने में कठिनाई महसूस करते हैं। उसने उनके पैरों की शक्ति की जांच के लिए "रिकली चेयर स्टैंड टेस्ट" करने का निर्णय लिया। यह टेस्ट फिटनेस के किस घटक को मापता है? इसकी प्रक्रिया बताइए। (1 + 2)

29.नॉक-नी, बो-लेग्स और राउंड शोल्डर के लिए दो-दो सुधारात्मक व्यायाम सुझाइए। (½ × 6)

30.व्यायाम के प्रति निरंतरता बनाए रखने के तीन उपाय सुझाइए। (1 × 3)

खंड - घ

31. एक क्षेत्रीय वॉलीबॉल प्रतियोगिता में 11 टीमें भाग ले रही हैं।



(i) इस स्थिति में तीसरा राउंड ___________कहलाएगा।

(a) प्री-क्वार्टर फाइनल (b) क्वार्टर फाइनल (c) सेमीफाइनल (d) फाइनल

(ii) मैचों की संख्या ज्ञात करने का सूत्र ____________है।

(a) N(N-1)/2 (b) N-1 (c) N/2 (d) N+1

(iii) पहले राउंड में कुल मैचों की संख्या _____________ है।

(a) 8 (b) 7 (c) 15 (d) 10

(iv) बाय की संख्या निकालने का सूत्र ______________ हैं।

(a) अगली शक्ति 2 - N (b) अगली शक्ति 3 - N (c) N-1 (d) N+1

दृष्टिबाधित छात्रों के लिए:

स्कूलों में वॉलीबॉल को बढ़ावा देने के लिए अर्जुन (शारीरिक शिक्षा शिक्षक) ने 12 टीमों की इंटर-हाउस प्रतियोगिता आयोजित की। स्कूल के पास यह टूर्नामेंट 3 दिनों में समाप्त करने का समय है। आप समिति का हिस्सा हैं – निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए:

(i) इस टूर्नामेंट के आयोजन की सर्वोत्तम विधि ____________ है।

(a) नॉकआउट (b) लीग (c) राउंड रॉबिन (d) संयोजन

(ii) नॉकआउट टूर्नामेंट को ___________ भी कहा जाता है।

(a) एलिमिनेशन (b) लैडर (c) सिलेक्शन (d) स्क्रीनिंग

(iii) यदि 12 टीमें भाग लें तो बाय की संख्या___________ होगी।

(a) 4 (b) 2 (c) 3 (d) 1

(iv) लीग टूर्नामेंट में कुल मैचों की संख्या ज्ञात करने का सूत्र ___________ हैं।

(a) N(N-1)/2 (b) N-1 (c) N/2 (d) 2N-1

32. एक अंतर-विद्यालय क्रिकेट मैच के दौरान, एक खिलाड़ी की भुजा पर तेज गेंद लगने से सूजन और लालिमा हो गई। वहीं, एक अन्य खिलाड़ी विकेटों के बीच दौड़ते हुए अपना टखना मोड़ बैठा और दर्द व चलने में कठिनाई महसूस की – जो संभवतः मोच का संकेत है और तत्काल प्राथमिक उपचार की आवश्यकता है।

(i) भुजा पर सूजन का कारण ___________है।

(a) मांसपेशी फटना (b) आंतरिक रक्तस्राव (c) फ्रैक्चर (d) संक्रमण

(ii) मोच आने पर प्राथमिक उपचार ___________ है।

(a) बर्फ लगाना और पैर ऊपर रखना (b) तेल से मालिश करना

(c) कपड़े से कसकर बाँधना (d) चलते रहना

(iii) नियमित कूल-डाउन व्यायाम करने से _________ मैं मदद मिलती हैं।

(a) चक्कर आना रोका जा सकता है (b) मांसपेशियाँ तेजी से बनती हैं

(c) लचीलापन कम होता है (d) थकान बढ़ती है

(iv) इनमें से क्या खेल चोट का कारण **नहीं** है?

(a) अत्यधिक प्रशिक्षण (b) वार्म-अप की कमी

(c) पर्याप्त विश्राम (d) असमान सतह पर खेलना

33. अनुकूली खेलों में वर्गीकरण का उद्देश्य खिलाड़ियों को उनकी शारीरिक या बौद्धिक क्षमता के आधार पर समूहों में बाँटना होता है, ताकि प्रतियोगिता समान स्तर पर हो। यह प्रणाली निष्पक्षता, समान अवसर और समावेशन को बढ़ावा देती है।

(i) वर्गीकरण का मुख्य उद्देश्य ____________ है।

(a) सामाजिक जागरूकता बढ़ाना (b) निष्पक्ष प्रतिस्पर्धा सुनिश्चित करना

(c) प्रशिक्षण की तीव्रता बढ़ाना (d) विजेताओं का शीघ्र चयन करना

(ii) "डिविजनिंग" का प्रयोग सामान्यतः __________ मैं किया जाता है।

(a) स्पेशल ओलंपिक्स (b) पैरालंपिक्स (c) डेफलंपिक्स (d) आधुनिक ओलंपिक्स

(iii) फंक्शनल वर्गीकरण निम्न में से ___________ का हिस्सा है।

(a) पैरालंपिक खेल (b) स्कूल टूर्नामेंट (c) इंटरम्यूरल्स (d) फिटनेस टेस्ट

(iv) "मैक्सिमम एफर्ट रूल" ______________से संबंधित है।

(a) स्पेशल ओलंपिक्स (b) प्राचीन ओलंपिक्स (c) एशियाई खेल (d) स्कूल मीट्स

खंड - ड

34. रिया, एक युवा सॉफ्टवेयर इंजीनियर, अपनी कंपनी के वार्षिक समारोह से पहले तेजी से वजन घटाने के लिए केवल तरल आहार अपनाती है। उनके स्वास्थ्य कोच के रूप में, ऐसे आहार के हानिकारक प्रभाव समझाइए और संतुलित तरीके से आदर्श वजन बनाए रखने के उपाय सुझाइए। (2 + 3)

35. गुरुत्वाकर्षण केंद्र की परिभाषा दीजिए। खेलों में इसका महत्वा समझाइए। (1 + 4)

36. उच्च रक्तचाप के दो लक्षण बताइए। इसके नियंत्रण हेतु दो आसनों के नाम लिखिए तथा उनमें से किसी एक की प्रक्रिया और लाभ समझाइए। (1 + 2 + 2)

37.सहनशक्ति के प्रकारों का उल्लेख कीजिए तथा हृदय संबंधी सहनशक्ति विकसित करने की विधियाँ समझाइए। (2 + 3)