Directorate of Education, GNCT of Delhi
Practice Paper, 2022-23
Class – XII
Subject: Physical Education (048)

अवधि: 3 घंटे **अधिकतम अंक**: 70

Duration: 3 hours Max. Marks: 70

सामान्य निर्देश-

i. प्रश्न पत्र में 5 खंड हैं और 37 प्रश्न हैं।

ii. खण्ड- क प्रश्न संख्या 1-18 तक है जिसमें प्रत्येक प्रश्न के 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। इनमें आंतरिक विकल्प उपलब्ध 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।

GENERAL INSTRUCTIONS:

i. The question paper consists of 5 sections and 37 Questions.

ii. Section A consists of question 1-18 carrying 1 mark each and is multiple choice questions. All questions are compulsory.

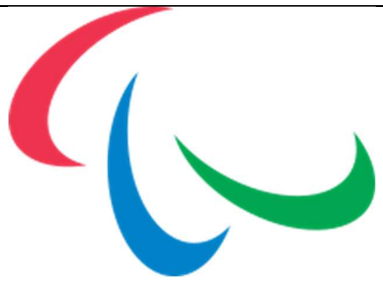
iii. Sections B consist of questions 19-24 carrying 2 marks each and are very short answer types and should not exceed 60-90 words. Attempt any 5.

iv. Sections C consist of Question 25-30 carrying 3 marks each and are short answer types and should not exceed 100-150 words. Attempt any 5.

v. Sections D consist of Question 31-33 carrying 4 marks each and are case studies. There is internal choice available.

vi. Section E consists of Question 34-37 carrying 5 marks each and are short answer types and should not exceed 200-300 words. Attempt any 3.

(खण्ड- क)/ Section-A

1	 दिए गए चित्र में दिखाए गए प्रतिक चिन्ह किस संगठन का प्रतिनिधित्व करता है? क. अंतर्राष्ट्रीय पैरालंपिक एसोसिएशन ख. अंतर्राष्ट्रीय पैरालम्पिक समिति ग. भारतीय पैरालंपिक एसोसिएशन घ. भारतीय पैरालंपिक समिति Which organization is represented by the logo shown in the given image? A. International Paralympic Association B. International Paralympic Committee C. Indian Paralympic Association D. Indian Paralympic Committee **नोट: निम्नलिखित प्रश्न केवल प्रश्न संख्या 1 के स्थान पर दृष्टिबाधित छात्रों के लिए है:** **Note: The following question is for visually impaired students only in lieu of Q. No. 1 only:** प्रथम पैरालम्पिक खेल किस वर्ष में आयोजित किए गए थे? क. 1952 ख. 1960 ग. 1964 घ. 1980 The first Paralympic Games were held in which year? A. 1952 B. 1960 C. 1964 D. 1980	1
2	_____ प्रमुख कर्मचारी पदों की पहचान करने और यह सुनिश्चित करने के लिए संदर्भित करता है कि उचित प्रतिभा उस विशिष्ट कार्य कर्तव्य को पूरा कर रही है। क. व्यवस्थापन ख. आयोजन ग. नियंत्रण घ. योजना _____ refers to identifying key staff positions, and ensuring that proper talent is serving that specific job duty. A. Staffing B. Organizing C. Controlling D. Planning	1

3	सामान्य मासिक धर्म चक्र की अनुपस्थिति को _____ के रूप में जाना जाता है। क. डिसमेनोरिया ख. एमेनोरिया ग. मेनार्चे घ. पॉलीमेनोरिया Absence of normal menstrual cycle is known as _____. A. Dysmenorrhea B. Amenorrhea C. Menarche D. Polymenorrhea	1
4	निम्नलिखित में से कौन सा आसन मधुमेह को रोकने में मदद करता है? क. हलासना ख. मंडूकासना ग. वक्रासना घ. धनुरासना Which of the following asanas helps prevent diabetes? A. Halasana B. Mandukasana C. Vakrasana D. Dhanurasana	1
5	50 किलो वजन वाले और 150 सेमी लंबे किसी 20 वर्षीय लड़के की बेसल मेटाबोलिक दर क्या है? क. 1543 किलो कैलोरी/दिन ख. 1177 किलो कैलोरी / दिन ग. 1343 किलो कैलोरी/दिन घ. 1277 किलो कैलोरी / दिन What is the basal metabolic rate of a 20-year-old boy weighing 50 kg and standing 150 cm tall? A. 1543 Kcal/day B. 1177 Kcal/day C. 1343 Kcal/day D. 1277 Kcal/day	1
6	शक्ति प्रधान खेलों में किस प्रकार के मांसपेशी फाइबर अनुकूल होते हैं? क. लाल मांसपेशी फाइबर ख. सफेद मांसपेशी फाइबर ग. ब्राउन मांसपेशी फाइबर घ. काले मांसपेशी फाइबर Which type of muscle fibers are favorable in strength dominating sports? A. Red muscle fibers B. White muscle fibers C. Brown muscle fibers D. Black muscle fibers	1

7	निम्नलिखित में से कौन सा आसन उच्च रक्तचाप को रोकने में मदद करता है? क. अर्ध-हलासना ख. मंडूकासना ग. पचिमोत्तनसना घ. धनुरासना Which of the following asanas helps prevent Hypertension? A. Ardh-Halasana B. Mandukasana C. Pachimottansana D. Dhanurasana	1
8	नीचे दो कथनों को अभिकथन (A) और कारण (R) के रूप में चिह्नित किया गया है। **अभिकथन (A):** अंतर्मुखी अपने आसपास के लोगों के साथ कम मुखर होते हैं। **कारण (R):** अंतर्मुखी बोलने से पहले अधिक विश्लेषणात्मक होते हैं। उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में, निम्नलिखित में से कौन-सा एक सही है? क. (A) और (R) दोनों सत्य हैं, लेकिन (R) (A) की सही व्याख्या है। ख. (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R) (A) की सही व्याख्या नहीं है। ग. (A) सच है, लेकिन (R) झूठा है। घ. (A) झूठा है, लेकिन (R) सच है। Read the following statements- Assertion (A) and Reason (R). Choose one of the correct alternatives given below: **Assertion (A):** Introverts are less vocal with people around them. **Reason (R):** Introverts are more analytical before speaking. In the context of the above two statements, which one of the following is correct? A. Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A). B. Both (A) and (R) are true, but (R) is not the correct explanation of (A). C. (A) is true, but (R) is false. D. (A) is false, but (R) is true.	1
9	मेसो-साइकिल प्रशिक्षण की अवधि _____ है। क. 3-12 महीने ख. 3-6 सप्ताह ग. 3-10 दिन घ. 3-4 साल The duration of Meso-Cycle training is _____. A. 3-12 Months B. 3-6 Weeks C. 3-10 Days D. 3-4 Years	1

10	यदि 12 टीमें हैं तो लीग टूर्नामेंट में कितने मैच खेले जाएंगे? क. 11 ख. 132 ग. 66 घ. 20 How many matches will be played in the league tournaments if there are 12 teams? A. 11 B. 132 C. 66 D. 20	1
11	वजन बढ़ने का गहरा डर या वजन के बारे में गलत धारणा निम्नलिखित में से किसका संकेत है? क. शुद्धिकरण विकार ख. पिका ग. बुलिमिया नर्वोसा घ. एनोरेक्सिया नर्वोसा An intense fear of gaining weight or a misconception about their weight is a sign of which of the following? A. Purging Disorder B. Pica C. Bulimia Nervosa D. Anorexia Nervosa	1
12	विशेष ओलंपिक की अवधारणा _____ के दिमाग की उपज थी। क. पी.बी. कोबेर्टिन ख. लुडविग गुटमैन ग. यूनिस कैनेडी घ. यूजीन रूबेन्स अलकाइस The concept of Special Olympics was the brainchild of _____. A. P.B. Coubertin B. Ludwig Guttman C. Eunice Kennedy D. Eugene Rubens Alcais	1
13	_____ सुव्यवस्थित, सावधान, जिम्मेदार, मेहनती और भरोसेमंद व्यक्तियों को संदर्भित करता है। क. बहिर्मुखता ख. मनोविक्षुब्धता ग. सहमतता घ. कर्तव्यनिष्ठा _____ refers to well-organized, careful, responsible, hardworking and dependable individuals. A. Extroversion B. Neuroticism C. Agreeableness D. Conscientiousness	1

14	फ्लेमिंगो टेस्ट की अवधि कितनी होती है? क. 30 सेकंड ख. 60 सेकेंड ग. 120 सेकंड घ. थकावट तक What is the duration of the flamingo test? A. 30 Seconds B. 60 Seconds C. 120 Seconds D. Until exhaustion	1
15	निम्नलिखित में से कौन सा हृदय प्रणाली पर व्यायाम का दीर्घकालिक प्रभाव ***नहीं*** है? क. रेस्टिंग हार्ट रेट में कमी ख. सामान्य रक्तचाप ग. हृदय के आकार में वृद्धि घ. बढ़ा हुआ रक्त संचार Which of the following is ***NOT*** a long-term effect of exercise on the cardiovascular system? A. Decrease in Resting Heart Rate B. Normal Blood Pressure C. Increased Heart Size D. Increased Blood Circulation	1
16	निम्नलिखित को मिलाएं: I. विटामिन-ए — 1 — कैल्शियम और फास्फोरस का अवशोषण II. विटामिन-सी — 2 — रक्त का थक्का जमना III. विटामिन-डी — 3 — रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिए महत्वपूर्ण IV. विटामिन-के — 4 — दृष्टि के लिए आवश्यक क) I-4, II-3, III-2, IV-1 ख) I-4, II-3, III-1, IV-2 ग) I-4, II-1, III-3, IV-2 घ) I-4, II-1, III-2, IV-3 Match the following: I. Vitamin-A — 1 — Absorption of Calcium and Phosphorus II. Vitamin-C — 2 — Blood Clotting III. Vitamin-D — 3 — Important for Immune System IV. Vitamin-K — 4 — Needed for Vision A. I-4, II-3, III-2, IV-1 B. I-4, II-3, III-1, IV-2 C. I-4, II-1, III-3, IV-2 D. I-4, II-1, III-2, IV-3	1

17	निम्नलिखित को मिलाएं: क) I-4, II-3, III-2, IV-1 ख) I-4, II-3, III-1, IV-2 ग) I-4, II-1, III-3, IV-2 घ) I-4, II-1, III-2, IV-3 Match the following: A. I-4, II-3, III-2, IV-1 B. I-4, II-3, III-1, IV-2 C. I-4, II-1, III-3, IV-2 D. I-4, II-1, III-2, IV-3	1

I.	सोडियम	1	हीमोग्लोबिन
II.	लोहा (आयरन)	2	हड्डियाँ
III.	आयोडीन	3	थायराइड हार्मोन
IV.	कैल्शियम	4	मांसपेशी संकुचन

I.	Sodium	1	Hemoglobin
II.	Iron	2	Bones
III.	Iodine	3	Thyroid Hormone
IV.	Calcium	4	Muscle Contraction

18	कौन-सी विधि इस सिद्धांत पर आधारित है कि यदि किसी पेशी को कुछ सेकंड के लिए अधिकतम रूप से सिकोड़ा जाए तो संकुचन के बाद पेशी को अधिकतम विश्राम प्राप्त होता है। क) प्रोप्रियोसेप्टिव न्यूरोमस्कुलर फैसिलिटेशन ख) निष्क्रिय लचीलापन व्यायाम ग) आइसोमेट्रिक व्यायाम घ) आइसोमेट्रिक व्यायाम Which method is based on the principle that if a muscle is contracted maximally for a few seconds, the muscle gains maximum relaxation after the contraction. A. Proprioceptive Neuromuscular Facilitation B. Passive Flexibility Exercise C. Isometric Exercise D. Isometric Exercise	1

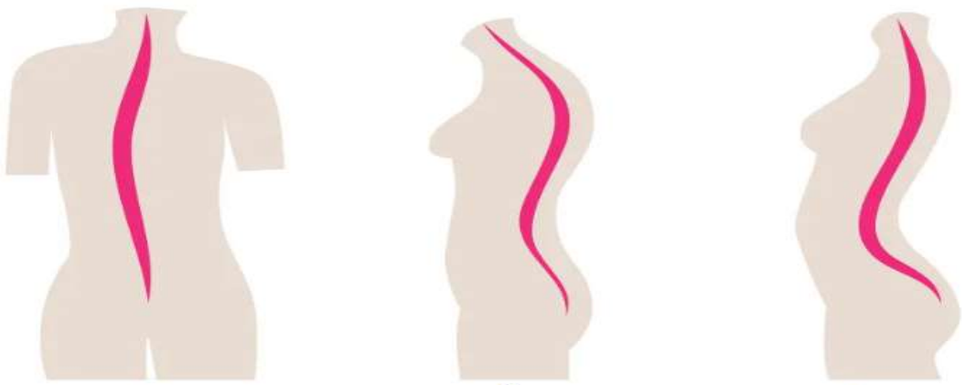
(खण्ड- ख)/ Section-B

19	अस्थि सुषिरिता (ऑस्टियोपोरोसिस) क्या है? महिलाओं में अस्थि सुषिरिता (ऑस्टियोपोरोसिस) के कारणों की व्याख्या कीजिए। What is Osteoporosis? Explain the factors that lead to Osteoporosis in women.	1+½*2
20	पेशीय तंत्र पर व्यायाम के प्रभावों की सूची बनाइए। List down the effects of exercise on the muscular system.	½*4
21	विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों के लाभों की सूची बनाएं। List down the benefits of physical activities for children with special needs.	½*4
22	"संतुलित आहार" क्या है और इस तरह से खाना क्यों जरूरी है। Explain what a "balanced diet" is and why eating that way is essential.	1+1
23	खेलों में किन्हीं दो मनोवैज्ञानिक गुणों का वर्णन कीजिए। Describe any two psychological attributes in sports.	1+1
24	खेलों में प्रतिभा की पहचान और प्रतिभा विकास की अवधारणा का वर्णन कीजिए। Describe the concept of talent identification and talent development in sports.	2

(खंड- ग)/ Section-C

25	आपका विद्यालय अंतर-क्षेत्रीय कबड्डी टूर्नामेंट आयोजित कर रहा है। उस प्रतियोगिता के दौरान किन्हीं तीन समितियों की जिम्मेदारियों की व्याख्या कीजिए। Your school is organizing an Inter-Zonal Kabaddi Tournament. Explain the responsibilities of any three committees during that tournament.	3x1=3
26	विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों को निर्धारण करने की रणनीतियों की व्याख्या करें। Explain the strategies to make Physical Activities assessable for children with special needs.	3x1=3
27	हमारे आहार में उपयोग होने वाले किन्हीं तीन दीर्घ पोषक तत्त्वो के कार्य का वर्णन करें। Describe the function of any three macronutrients in our diet.	3x1=3
28	रिकली और जोन्स सीनियर सिटिजन फिटनेस टेस्ट में लचीलेपन को मापने के लिए परीक्षणों की सूची बनाएं एवं उनमें से किसी एक परिक्षण की प्रक्रिया की व्याख्या करें। List down the test items to measure flexibility in the Rikli and Jones senior citizen fitness test and explain the procedure for any of them.	½*2+ 2
29	खेलों में न्यूटन के गति के नियमों पर चर्चा उससे सम्बंधित उदाहरणों का उपयोग करते हुए कीजिए। Use relevant examples to discuss Newton's laws of motion in sports.	3x1=3
30	खेलों में देखे जा सकने वाले आक्रामकता के विभिन्न रूपों का वर्णन कीजिए। Describe the various forms of aggression that can be seen in sports	3x1=3

(खंड- घ)/ Section-D

31	चित्र के संबंध में निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए। In relation to the picture, answer the following questions.  1 2 3 1. चित्र 2 में किस विकृति को दर्शाया गया हैं। 2. चित्र 1 में दिखाई गई विकृति के कोई दो कारण लिखिए। 3. रीढ़ की हड्डी के उस क्षेत्र का नाम बताएं जो चित्र 3 में प्रदर्शित विकृति से प्रभावित होती है। 4. किस विकृति को राउंड अपर बैक या हंच बैक के नाम से भी जाना जाता है? **अथवा** _____ को जेनु वरुम के नाम से भी जाना जाता है। 1. Which deformity is depicted in image 2 2. Write any two causes for the deformity shown in image 1. 3. Name the region of the spine which is affected by the deformity displayed in image 3. 4. Which deformity is also known as Round Upper Back or Hunch Back? **OR** _____ is also known as Genu Varum. **(दृष्टिबाधितों के लिए प्रश्न)** **(Question for visually impaired)** 'नॉक नीज' और 'बौ लेग्स' की व्याख्या करें और दोनों आसन संबंधी विकृतियों के लिए सुधारात्मक उपाय भी सुझाएं। 2+2=4 Explain 'Knock Knees' and 'Bow Legs' and also suggest corrective measures for both postural deformities.	4x1 = 4
32	दिए गए चित्र के संबंध में निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए। Answer the following questions with respect to the given picture.  1 2 3 1. चित्र 1 में दिखाए गए परिक्षण का नाम बताएं। 2. चित्र 2 में किए गए परिक्षण का उद्देश्य लिखें। 3. ऊपरी शरीर की शक्ति को मापने के लिए लड़कियों द्वारा कौन सा परीक्षण किया जाता है? 4. चित्र 1 में दिखाया गया परीक्षण छात्रों के किस आयु वर्ग पर लागू होता है? **अथवा** उस परीक्षण का नाम बताइए जिसका उपयोग बच्चे के लचीलेपन को मापने के लिए किया जाता है।	4x1 = 4

	1. Name the test shown in image 1. 2. Write the purpose of the test conducted in image 2. 3. Which test is performed by girls to measure upper body strength? 4. The test shown in image 1 applies to which age group of students? **OR** Name the test which is used to measure the flexibility of a child. **(दृष्टिबाधितों के लिए प्रश्न)** **(Question for visually impaired)** 9-18 वर्ष आयु वर्ग के बच्चों के लिए किन्हीं चार SAI खेलो इंडिया फिटनेस परिक्षण व उनके उद्देश्यों को सूचीबद्ध करें। 4x1 = 4 Enlist four SAI Khelo India Fitness Tests for children in the age group 9-18 yrs and their purposes.	
33	दिए गए चित्र के संबंध में निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए। Answer the following questions with respect to the given picture.  1 2 3 1. चित्र 1 में दिखाई गई चोट का नाम बताएं। 2. चित्र 2 में दिखाई गई चोट के बारे में बताएं। 3. चित्र 3 में दिखाई गई चोट के कारण बताएं? 4. कोमल ऊतक चोटें क्या होती हैं? **अथवा** लिगामेंट के अधिक खिंचने या फटने को _____ कहा जाता है। 1. Name the Injury shown in image 1. 2. Explain the injury shown in image 2. 3. What is the cause of injury shown in image 3? 4. What are soft tissue injuries? **OR** The over stretching or tearing of ligament is called as _____. **(दृष्टिबाधितों के लिए प्रश्न)** **(Question for visually impaired)** किन्हीं चार कोमल ऊतक चोटों को की व्याख्या कीजिये। Explain any four soft tissue injuries. 4x1 = 4	4x1 = 4

(खंड- ङ)/ Section-E

34	25 टीमों का नॉक-आउट फिक्सचर बनाइए एवं नॉक-आउट टूर्नामेंट के लाभ समझाइए। Draw a knock-out fixture of 25 teams and explain the advantage of a knock-out tournament.	4+1
35	प्रक्षेप्य-पथ किसे कहते है? प्रक्षेप्य-पथ को प्रभावित करने वाले कारकों को उपयुक्त उदाहरण सहित व्याख्या कीजिए। What is a Projectile? Explain the factors affecting projectile trajectory with suitable examples.	1+4
36	सहनक्षमता क्या है? सहनक्षमता को बढ़ाने के लिए किन्हीं दो प्रशिक्षण विधियों की व्याख्या कीजिए। What is Endurance? Explain any two training methods to improve Endurance.	1+2+2
37	मोटापे के लिए आसनों के नाम सुझाएँ। मोटापे के लिए अनुशंसित किन्हीं दो आसनों की प्रक्रिया, लाभ व उनके विरोधाभासों की व्याख्या कीजिए। Which asanas will you suggest for Obesity? Explain the procedure, benefits and contraindications of any two asanas recommended for Obesity.	1+2+2