

Sample Paper (2023-24)

CLASS: 12th (Sr. Secondary)

CODE: D

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**PHYSICAL EDUCATION**  
**[Hindi and English Medium]**  
**ACADEMIC**

[Time allowed: 3 hours]

[Maximum Marks: 60]

- 
- प्रश्न क्रमांक 1 से 15 वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं, जिनमें से प्रत्येक प्रश्न एक अंक का है।  
प्रश्न क्रमांक 16 से 21 अति लघु उत्तरीय प्रश्न हैं, (प्रश्न संख्या 16 व 17 में आंतरिक विकल्प के साथ) जिनमें से प्रत्येक प्रश्न दो अंक का है।  
प्रश्न क्रमांक 22 से 27 लघु उत्तरीय प्रश्न हैं, (प्रश्न संख्या 22 व 23 में आंतरिक विकल्प के साथ) जिनमें से प्रत्येक प्रश्न तीन अंक का है।  
प्रश्न क्रमांक 28 से 30 दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं, (सभी प्रश्न आंतरिक विकल्प के साथ) प्रत्येक प्रश्न पांच अंक का है।

**GENERAL INSTRUCTIONS:-**

- \*Question no. 1 to 15 are objective type questions carrying 1 mark each.
  - \*Question no. 16 to 21 are Very Short answer type questions (with internal choice in question no. 16 and 17) carrying 2 marks each.
  - \*Question no. 22 to 27 are Short answer type questions (with internal choice in question no. 22 and 23) carrying 3 marks each.
  - \*Question no. 28 to 30 are Long answer type questions (with internal choice in all three questions) carrying 5 marks each.
-

## SECTION - A

(Objective Type Questions)

**प्रश्न - 1. चीनी में मौजूद खाद्य घटक है।**

- (क) वसा (ख) प्रोटीन  
(ग) विटामिन (घ) कार्बोहाइड्रेट्स

The food component present in sugar is

- (a) Fats (b) protein (c) vitamin (d) carbohydrate

**प्रश्न-2. गौमुखासन , चक्रासन , और मत्स्यासन ; किस रोग को ठीक करने में सहायक हैं।**

(क) मधुमेह (ख) पीठदर्द (ग) अस्थमा (घ) मोटापा  
Gomukhasana, Chakrasana and Matsyasana are helpful in curing which disease?

- (a) Diabetes (b) Backpain (c) Asthama (d) Obesity

**प्रश्न 3. त्वरण के नियम को भी कहते हैं।**

- (क) जड़ता का नियम (ख) क्रिया प्रतिक्रिया का नियम  
(ग) गति का नियम (घ) बॉयल का नियम

The Law of acceleration is also known as

- (a) Law of inertia (b) Law of action and reaction  
(c) Law of momentum (d) Boyle's law

**प्रश्न - 4 लॉर्डोसिस नामक विकृति किस अंग से सम्बंधित है ?**

- क) पंजा ग) रीढ़ की हड्डी  
(ख) पैर (घ) हाथ

Lordosis deformity is related to?

- a) claw b) foot c) spinal cord d) hand

**प्रश्न -5. फार्टलेक प्रशिक्षण विधि किस देश में विकसित हुई ?**

- (क) स्वीडन (ख) अमेरिका (ग) भारत (घ) इंग्लैंड

Fartlek training method was developed in

- (a) Sweden (b) The USA (c) India (d) England.

**प्रश्न -6. यदि कोई मासपेशी सिकुड़ती है और बल उत्पन्न करने के लिए उसकी लम्बाई में परिवर्तन होता है , तो यह किस प्रकार का संकुचन है**

- क) आइसोटॉनिक      ग) आइसोकाइनेटिक  
(ख) आइसोमेट्रिक      (घ) इनमे से कोई नहीं

If a muscle contracts and changes its length to produce force, the contraction type is:

- (a) Isotonic (b) Isometric (c) Isokinetic (d) None of these

**प्रश्न -7** काइफोसिस (.....) अंग की विकृति है “Kyphosis” is deformity of (.....)

**प्रश्न-8** . मानव शरीर और उस पर कार्य करने वाले बलों का अध्ययन (.....) कहलाता है ।

The study of human body and various forces acting on it is called as (.....)

**प्रश्न -9** गामक विकास क्या है ? What is Motor Development?

**प्रश्न -10** सहनक्षमता के विकास के लिए आप कौन -कौन सी विधि सुझाएंगे ?  
Which method will you suggest to develop endurance?

**प्रश्न -11.** इन्ट्राम्यूरल प्रतियोगिताओं का प्राथमिक लक्ष्य क्या है ? What is the primary goal of Intramural competition is

**प्रश्न -12** खेलों में योजना से आपका क्या अभिप्राय है ? What do you mean by ‘Planning in Sports’?

**(अभिकथन/ कारण /ASSERTION/ REASONING)**

नीचे दो कथन दिए गए हैं । एक को **अभिकथन (A)** और दूसरे को **कारण (R)** के रूप में दर्शाया गया है । सही कथन चुनिए । There are two statements which are stated below and labelled as **Assertion (A)** and **Reasoning (R)**. Choose the correct answer.

**प्रश्न -13** **अभिकथन (A)** – नाँक -नीज , आसन सम्बन्धी विकृति है  
**कारण (R)** -नाँक -नीज में घुटने आपस में टकराते हैं

**उत्तर –**

**अ)** अभिकथन (A) सही है लेकिन कारण (R) गलत है ।

**ब)** अभिकथन (A) गलत है लेकिन कारण (R) सही है ।

**स)** (A) और (R) दोनों सही हैं और (R) ; (A) की सही व्याख्या करता है ।

द) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R) ; (A) की सही व्याख्या नहीं करता ।

**Q. 13 (A) ASSERTION:** Knock-knees is a postural deformity.

**(R) REASON:** Both knees collide with each other in knock-knees.

**Ans:** Select the correct statement

(a) (A) is right but (R) is wrong

(b) (A) is wrong but (R) is right

(c) (A) and (R) both are right but (R) is not correct explanation of (A)

(d) (A) and (R) both are right and (R) is correct explanation of (A)

**प्रश्न 14. अभिकथन (A) :** मैक्रो चक्र सभी प्रशिक्षण चक्रों में सबसे बड़ा है

**कारण (R) :** इसमें प्रशिक्षण योजना के 10 -12 दिन शामिल होते हैं

उपर्युक्त कथनों के आधार पर सही विकल्प चुनिए /

**(उत्तर –**

**अ)** अभिकथन (A) सही है लेकिन कारण (R) गलत है ।

**ब)** अभिकथन (A) गलत है लेकिन कारण (R) सही है ।

**स)** (A) और (R) दोनों सही हैं और (R) ; (A) की सही व्याख्या करता है ।

**द)** (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R) ; (A) की सही व्याख्या नहीं करता ।

**Q14. ASSERTION (A):** Macro Cycle is the largest of all training cycles.

**REASON (R) :** It includes only 10-12 days of training plan ..

**Ans:** select the correct statement

(a) (A) is right but (R) is wrong

(b) (A) is wrong but (R) is right

(c) (A) and (R) both are right but (R) is not correct explanation of (A)

(d) (A) and (R) both are right and (R) is correct explanation of (A)

**प्रश्न -15 अभिकथन (A) –** मोच कोमल उत्तकों की चोटों में शामिल है ।

**कारण (R)** मोच लिगामेंट की चोट है।

**उत्तर–**

**अ)** अभिकथन (A) सही है लेकिन कारण (R) गलत है।

- ब) अभिकथन (A) गलत है लेकिन कारण (R) सही है।  
स) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R) ; (A) की सही व्याख्या करता है।  
द) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R) ; (A) की सही व्याख्या नहीं करता।

**Q15. (A) ASSERTION:** Sprain is included in soft tissue injuries.

**(R) REASON:** Sprain is injury of ligaments.

**Ans :** select the correct statement

- (a) (A) is right but (R) is wrong  
(b) (A) is wrong but (R) is right  
(c) (A) and (R) both are right but (R) is not correct explanation of (A)  
(d) (A) and (R) both are right and (R) is correct explanation of (A)

### Section – B

**प्रश्न 16 खाद्य - मिथक से आप क्या समझते हैं ?** What do you understand by food myths?

अथवा (OR)

**बाल्यावस्था के लिए आप कौन-कौन से शारीरिक व्यायाम सुझाएंगे ?** Suggest physical exercises for childhood.

**प्रश्न 17 आत्म-वार्ता पर एक नोट लिखिए |** Write a short note on Self-Talk.

अथवा (OR)

**प्रश्न 18= 5 से 8 वर्ष के बच्चों के लिए साईं खेलो इंडिया टेस्ट सूचीबद्ध कीजिए |** Enlist SAI Khelo India test for 5-8 years' children.

**प्रश्न 19 टूर्नामेंट की सर्वश्रेष्ठ टीम का आंकलन करने के लिए लीग टूर्नामेंट ही बेहतर तरीका है , टिपणी कीजिए |** League tournament is a better way to judge the best team of the tournament. Comment.

प्रश्न 20 विशेष ओलम्पिक खेलों पर एक नोट लिखिए | Write a note on Special Olympics.

प्रश्न 21 कपालभाति की प्रक्रिया का वर्णन करो | इसके कोई तीन लाभ लिखिए |  
Explain the process of Kapalbhathi. Write any three benefits of it .

**(SECTION – C)**

प्रश्न 22 समावेशी शिक्षा की आवश्यकता और महत्त्व का वर्णन कीजिए Explain the need and importance of Inclusive Education

अथवा (OR)

विशेष आवश्यकता वाले (CWSN) बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों को सुगम बनाने की किन्ही तीन युक्तियों की व्याख्या कीजिए | Explain any three strategies to Make Physical Activities Accessible for CWSN.

प्रश्न 23 जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों को रोकने में योग की क्या भूमिका है ? What is the role of Yoga in preventing lifestyle diseases?

अथवा (OR)

खेल आयोजन से पहले , उसके दौरान , और बाद में भोजन सम्बन्धी दिशा-निर्देशों का वर्णन कीजिए | Discuss about meal intake guidelines for pre, during and post sports event.

प्रश्न 24 (B.M.I.) से आपका क्या अभिप्राय है ? 63 किलोग्राम वजन और 170 सेंटीमीटर ऊंचाई वाले व्यक्ति की बी एम् आई (B.M.I.) की गणना कीजिए | What do you mean by B.M.I.? Calculate the BMI of a person with mass of 63 Kgs and height 170 cms .

प्रश्न 25 परिधि प्रशिक्षण का विस्तार से वर्णन कीजिए | Explain circuit training in detail.

**प्रश्न-26 प्राथमिक चिकित्सा क्या है ? इसका महत्त्व भी लिखिए ।**  
What is First-Aid ? Write its importance.

**प्रश्न 27 प्रेरणा की किन्ही तीन तकनीकों का विस्तार से वर्णन कीजिए |** Discuss in detail any three techniques of motivation.

### SECTION – D

**प्रश्न - 28. विभिन्न समितियों को सूचीबद्ध कीजिए तथा टूर्नामेंट से पहले , दौरान तथा बाद में उनकी क्या-क्या जिम्मेदारियां हैं ; वर्णन कीजिए |** Enlist various committees and their responsibilities pre, during and post sports tournaments.

अथवा (OR)

**उप्युक्त उदाहरणों के साथ खेलों में न्यूटन के गति के नियमों के प्रयोग की व्याख्या कीजिए |** With suitable examples explain the application of Newton's law of motion in sports.

**प्रश्न - 29. शक्ति के विकास की विधियों ( आइसोमेट्रिक , आइसोटॉनिक तथा आइसोकाइनेटिक) , का विस्तार से वर्णन कीजिए |** Write in detail about strength improving methods; isometric, Isotonic and Isokinetic.

अथवा (OR)

**फ्लैट-फुट और नॉक -नीज की व्याख्या कीजिए और मुद्रा सम्बन्धी इन विकृतियों के सुधारात्मक उपाय भी सुझाएँ |** Explain 'Flat Foot' and 'Knock Knees' and also suggest corrective measures for both postural deformities.

**प्रश्न – 30 कार्डियो-श्वसन प्रणाली पर व्यायाम का क्या प्रभाव पड़ता है ? विस्तार से लिखिए |** What are the effects of exercise on cardio-respiration System?  
Write in detail.

अथवा (OR)

**अस्थिभंग से आप क्या समझते हैं ? इसे कैसे वर्गीकृत किया जा सकता है ? व्याख्या कीजिए |** What do you understand by fracture? How can fracture be classified? Explain.