

रोल नं.
Roll No.

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



परीक्षार्थी प्रश्न-पत्र कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें।

Candidates must write the Q.P. Code on the title page of the answer-book.

शारीरिक शिक्षा (सैद्धान्तिक)

PHYSICAL EDUCATION (Theory)

निर्धारित समय : 3 घण्टे

Time allowed : 3 hours

अधिकतम अंक : 70

Maximum Marks : 70

नोट

NOTE

- | | |
|--|---|
| <p>(I) कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 19 हैं।</p> <p>(II) कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में 37 प्रश्न हैं।</p> <p>(III) प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए प्रश्न-पत्र कोड को परीक्षार्थी उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें।</p> <p>(IV) कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, उत्तर-पुस्तिका में प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।</p> <p>(V) इस प्रश्न-पत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया है। प्रश्न-पत्र का वितरण पूर्वाह्न में 10.15 बजे किया जाएगा। 10.15 बजे से 10.30 बजे तक छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे।</p> | <p>(I) Please check that this question paper contains 19 printed pages.</p> <p>(II) Please check that this question paper contains 37 questions.</p> <p>(III) Q.P. Code given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.</p> <p>(IV) Please write down the serial number of the question in the answer-book before attempting it.</p> <p>(V) 15 minute time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 10.15 a.m. From 10.15 a.m. to 10.30 a.m., the students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.</p> |
|--|---|

सामान्य निर्देश :

- (i) प्रश्न-पत्र में पाँच खण्ड हैं तथा 37 प्रश्न हैं।
 - (ii) खण्ड क में प्रत्येक 1 अंक वाले 1-18 बहुविकल्पी प्रश्न हैं। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
 - (iii) खण्ड ख में 19-24 तक अति लघु-उत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं, जिसमें से 5 प्रश्न करने हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है और 60-90 शब्दों में होना चाहिए।
 - (iv) खण्ड ग में 25-30 तक लघु-उत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं, जिसमें से 5 प्रश्न करने हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंक का है और 100-150 शब्दों में होना चाहिए।
 - (v) खण्ड घ में 31-33 प्रकरण अध्ययन प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 4 अंक का है। आंतरिक विकल्प उपलब्ध है।
 - (vi) खण्ड ङ् में 34-37 दीर्घ- उत्तरीय प्रश्न हैं, जिसमें से 3 प्रश्न करने हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है और 200-300 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

खण्ड क (सभी प्रश्न अनिवार्य हैं)

General Instructions :

- (i) The question paper consists of 5 sections and 37 questions.
 - (ii) **Section A** consists of questions 1-18 carrying 1 mark each and are Multiple Choice Questions. All questions are compulsory.
 - (iii) **Section B** consists of questions 19-24 carrying 2 marks each and Very Short Answer type questions and should not exceed 60-90 words. Attempt any 5.
 - (iv) **Section C** consists of questions 25-30 carrying 3 marks each and are Short Answer type questions and should not exceed 100-150 words. Attempt any 5.
 - (v) **Section D** consists of questions 31-33 carrying 4 marks each and are case studies. There is internal choice available.
 - (vi) **Section E** consists of questions 34-37 carrying 5 marks each and are Long Answer type and should not exceed 200-300 words. Attempt any 3.

Section A

(All Questions are Compulsory)

3. _____ उच्च सामाजिकता की विशेषता है, यदि एक व्यक्ति मिलनसार है और दूसरों की संगति में प्रेरणा तलाशने की प्रवृत्ति रखता है।

(A) कर्तव्यनिष्ठा
 (B) सहमतता
 (C) बहिर्मुखी
 (D) मनोविक्षुब्धता

4. निम्नलिखित में से माँसपेशीय तंत्र पर व्यायाम का अल्पकालिक प्रभाव कौन-सा है ?

(A) माँसपेशियों की अतिवृद्धि
 (B) ग्लाइकोजन भंडारण में वृद्धि
 (C) माँसपेशियों का तापमान बढ़ाना
 (D) लैकिटक एसिड सहनशीलता में वृद्धि

5. निम्नलिखित में से कौन-सा एक बहुत खनिज तत्त्व है ?

(A) आयोडीन (B) कॉपर
 (C) आयरन (D) सोडियम

6. नीचे एक टूनमेंट में प्रतिभागी टीमों की संख्या के विकल्प दिए गए हैं। फिक्स्चर बनाते समय, निम्न में से किस विकल्प में, दी जाने वाली 'बाई' की संख्या अधिकतम होगी ?

(A) 17 (B) 18
 (C) 19 (D) 20

7. निम्नलिखित को मिलाएँ :

कॉलम I	कॉलम II
I. स्लाइडिंग घर्षण	1. साइकिल चलाना
II. तरल घर्षण	2. आइस स्केटिंग
III. रोलिंग घर्षण	3. भारी वस्तु को धकेलने की कोशिश करना
IV. स्थैतिक घर्षण	4. तैरना

(A) I-2, II-1, III-3, IV-4 (B) I-2, II-1, III-4, IV-3
 (C) I-2, II-4, III-1, IV-3 (D) I-4, II-2, III-3, IV-1

8. दिए गए चित्र में दिखाए गए आसन को पहचानिए।

I



- (A) ताड़ासन
(C) पवनमुक्तासन

- (B) कटिचक्रासन
(D) गरुड़ासन

केवल दृष्टिबाधित छात्रों के लिए

निम्नलिखित में से किस आसन में कमर को घुमाने से कमर में अच्छा खिंचाव आता है और इसे अधिक लचीली और कोमल बनाने में मदद करता है ?

I

- (A) ताड़ासन
(B) गरुड़ासन
(C) पवनमुक्तासन
(D) कटिचक्रासन

9. स्कूलों में SAI खेलो इंडिया पुष्टि परीक्षण को दो समूहों अर्थात् कक्षा 1 – 3 और कक्षा 4 – 12 के लिए शुरू किया गया है। निम्नलिखित में से कौन-सी परीक्षण मद दोनों समूहों में शामिल है ?

I

- (A) प्लेट टैपिंग परीक्षण
(B) बॉडी मास इंडेक्स परीक्षण
(C) सिट एण्ड रीच परीक्षण
(D) 50 मीटर डैश

8. Identify the asana shown in the picture given below :

1



For Visually Impaired Candidates only

In which of the following asanas does twist of the waist give a nice stretch to the waist and helps in making it more flexible and supple ?

1

- (A) Tadasana
 - (B) Garudasana
 - (C) Pawnanmuktasana
 - (D) Katichakrasana

9. SAI Khelo India Fitness Test is introduced in schools for two groups, namely class 1 – 3 and class 4 – 12. Which of the following test item is common for both groups ?

1

- (A) Plate Tapping Test
 - (B) Body Mass Index Test
 - (C) Sit and Reach Test
 - (D) 50 mts Dash

10. निम्नलिखित में से लचीलेपन को विकसित करने की किस विधि में एक व्यक्ति गतिविधि को लयबद्ध तरीके से करता है ? 1
- (A) धीमी गति से खिंचाव विधि
(B) धीमी गति से खींचना और रोकना विधि
(C) पीएनएफ विधि
(D) बालिस्टिक विधि
11. पैरालॉपिक में शारीरिक क्षति के _____ प्रकार होते हैं। 1
- (A) सात (B) छह
(C) आठ (D) नौ
12. हार्वर्ड स्टेप परीक्षण में पुरुषों के लिए उपयोग की जाने वाली बैंच की ऊँचाई _____ होती है। 1
- (A) 16 इंच (B) 20 इंच
(C) 22 इंच (D) 15 इंच
13. प्रतियोगिता का बजट तैयार करना और प्रतियोगिता की आय और व्यय का ब्यौरा रखना किस समिति की जिम्मेदारी है ? 1
- (A) तकनीकी
(B) वित्त
(C) परिवहन
(D) चिकित्सा (मेडिकल)
14. निम्नलिखित में से कौन-सा आसन बैठी हुई अवस्था में किया जाता है ? 1
- (A) भुजंगासन (B) मत्स्येन्द्रासन
(C) गरुड़ासन (D) मंडूकासन

15. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।

1

अभिकथन (A) : आत्म-सम्मान, स्वयं में विश्वास एवं स्वयं के प्रति सम्मान पर केंद्रित है।

कारण (R) : मानसिक कल्पना एक मनोवैज्ञानिक कौशल है, जिसे किसी भी बाहरी उत्तेजना के अभाव में मस्तिष्क में बनाया जा सकता है।

उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में, निम्नलिखित में से कौन-सा सही है ?

- (A) अभिकथन (A) तथा कारण (R) दोनों सही हैं, तथा कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।
- (B) अभिकथन (A) तथा कारण (R) दोनों सही हैं, लेकिन कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (C) अभिकथन (A) सही है, लेकिन कारण (R) गलत है।
- (D) अभिकथन (A) गलत है, लेकिन कारण (R) सही है।

16. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।

1

अभिकथन (A) : रजोदर्शन आमतौर पर लड़कियों के लिए यौन परिपक्वता का बिंदु माना जाता है।

कारण (R) : मासिक धर्म संबंधी शिथिलता एक महिला के मासिक धर्म चक्र में एक असामान्य स्थिति है।

उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में, निम्नलिखित में से कौन-सा सही है ?

- (A) अभिकथन (A) तथा कारण (R) दोनों सही हैं, तथा कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।
- (B) अभिकथन (A) तथा कारण (R) दोनों सही हैं, लेकिन कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (C) अभिकथन (A) सही है, लेकिन कारण (R) गलत है।
- (D) अभिकथन (A) गलत है, लेकिन कारण (R) सही है।

15. Given below are two statements labelled Assertion (A) and Reason (R) : I

Assertion (A) : Self-esteem is centred around a belief in the self and respect for the self.

Reason (R) : Mental imagery is a psychological skill, that can be created in the mind in the absence of any external stimuli.

In the context of the above two statements which one of the following is correct ?

- (A) Both Assertion (A) and Reason (R) are true and Reason (R) is the correct explanation of the Assertion (A).
- (B) Both Assertion (A) and Reason (R) are true and Reason (R) is **not** the correct explanation of the Assertion (A).
- (C) Assertion (A) is true, but Reason (R) is false.
- (D) Assertion (A) is false, but Reason (R) is true.

16. Given below are two statements labelled Assertion (A) and Reason (R) : I

Assertion (A) : Menarche is usually considered the point of sexual maturity for girls.

Reason (R) : Menstrual dysfunction is an abnormal condition in a woman's menstrual cycle.

In the context of the above two statements which one of the following is correct ?

- (A) Both Assertion (A) and Reason (R) are true and Reason (R) is the correct explanation of the Assertion (A).
- (B) Both Assertion (A) and Reason (R) are true and Reason (R) is **not** the correct explanation of the Assertion (A).
- (C) Assertion (A) is true, but Reason (R) is false.
- (D) Assertion (A) is false, but Reason (R) is true.

ਖਣਡ ਖ

(किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए)

19. ‘स्वास्थ्य दौड़’ का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2

20. कोमल उत्तकों की चोटों के प्रबंधन में ‘R.I.C.E.’ चिकित्सा विधान का संक्षिप्त वर्णन कीजिए। 2

21. अस्थमा के निवारक उपाय के रूप में धनुरासन की प्रक्रिया समझाइए। 2

22. मेक्रो-चक्र से आप क्या समझते हैं ? 2

23. चार गैर-पोषक खाद्य पदार्थों की सूची बनाइए। $4 \times \frac{1}{2} = 2$

24. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (CWSN) के लिए शारीरिक गतिविधियों को सुलभ बनाने के लिए कोई दो रणनीतियाँ सुझाइए। $1+1=2$

ਖਣਡ ਗ

(किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए)

25. खेलों में प्रतिभा पहचान की अवधारणा का संक्षिप्त वर्णन कीजिए। 3

26. ‘फ्लेमिंगो संतुलन परीक्षण’ के उद्देश्य व प्रक्रिया का वर्णन कीजिए। 3

27. प्रक्षेप्य-पथ को प्रभावित करने वाले किन्हीं तीन कारकों को स्पष्ट कीजिए। 3

17. Fat soluble vitamins include the following vitamins except _____. 1
(A) Vitamin-B (B) Vitamin-D
(C) Vitamin-A (D) Vitamin-E

18. Johnson-Metheny Test Battery does not consist of _____ motor stunt. 1
(A) Front Roll (B) Side Roll
(C) Back Roll (D) Jumping Full Turns

SECTION – B

(Attempt any 5 questions)

- | | | |
|-----|---|----------------------------|
| 19. | Briefly explain ‘Health Run’. | 2 |
| 20. | Briefly explain ‘R.I.C.E.’ Therapy to manage soft tissue injuries. | 2 |
| 21. | Explain the procedure of Dhanurasana as a preventive measure for Asthma. | 2 |
| 22. | What do you understand by Macro-cycle ? | 2 |
| 23. | Enlist four non-nutritive food items. | $4 \times \frac{1}{2} = 2$ |
| 24. | Suggest any two strategies to make physical activities accessible for CWSN. | $1+1=2$ |

SECTION – C

(Attempt any 5 questions)

25. Briefly explain the concept of Talent Identification in sports. 3

26. Explain the purpose and procedure of ‘Flamingo Balance Test’. 3

27. Elucidate any three factors, affecting projectile trajectory. 3

28. वरिष्ठ नागरिकों की कार्यात्मक पुष्टि (फिटनेस) जाँचने के लिए किन्हीं दो परीक्षणों को सूचीबद्ध कीजिए और किसी एक परीक्षण की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए। $1+2=3$
29. तीन खाद्य मिथकों तथा उनसे संबंधित तथ्यों का वर्णन कीजिए। $1+1+1=3$
30. शक्ति विकसित करने की किन्हीं दो विधियों का खेलों से उचित उदाहरण देते हुए वर्णन कीजिए। $1\frac{1}{2}+1\frac{1}{2}=3$

खण्ड घ
(आंतरिक विकल्प उपलब्ध हैं)

31. नीचे दी गई तालिका का अध्ययन कीजिए : $4 \times 1 = 4$

I राउंड	II राउंड	III राउंड	IV राउंड	V राउंड	VI राउंड	VII राउंड
7 बाई →	6 बाई	5 बाई	4 बाई	3 बाई	2 बाई	1 बाई
6 1	5 7	4 6	3 5	2 4	1 3	7 2
5 2	4 1	3 7	2 6	1 5	7 4	6 3
4 3 ↓	3 2	2 1	1 7	7 6	6 5	5 4

उपर्युक्त अध्ययन व अपने ज्ञान के आधार पर निम्न प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- (a) लीग प्रतियोगिता को _____ के नाम से भी जाना जाता है।
- (b) उपर्युक्त फिक्स्चर में प्रयोग की गई विधि की पहचान कीजिए।
- (c) यदि 6 टीमें एक लीग प्रतियोगिता में भाग ले रही हैं, तो रॉउंड्स की संख्या क्या होगी ?
- (d) उपर्युक्त फिक्स्चर में कितने मैच खेले गए हैं ?

(केवल दृष्टिबाधित छात्रों के लिए)

अन्तः प्राचीर व बाह्य प्राचीर खेलों से आप क्या समझते हैं ? प्रत्येक के लिए, कोई दो उद्देश्य लिखिए। $2+\frac{1}{2} \times 4=4$

28. Enlist any two tests to measure functional fitness of senior citizens and describe the procedure of any one of them. $1+2=3$
29. Describe three food myths and their related facts. $1+1+1=3$
30. Describe any two methods to develop strength, by giving suitable examples from sports. $1\frac{1}{2} + 1\frac{1}{2} = 3$

SECTION – D

(Internal choices available)

31. Study the table given below : $4 \times 1 = 4$

I Round	II Round	III Round	IV Round	V Round	VI Round	VII Round
7 Bye	6 Bye	5 Bye	4 Bye	3 Bye	2 Bye	1 Bye
6 1	5 7	4 6	3 5	2 4	1 3	7 2
5 2	4 1	3 7	2 6	1 5	7 4	6 3
4 3	3 2	2 1	1 7	7 6	6 5	5 4

Based on the above study and your knowledge, answer the following questions :

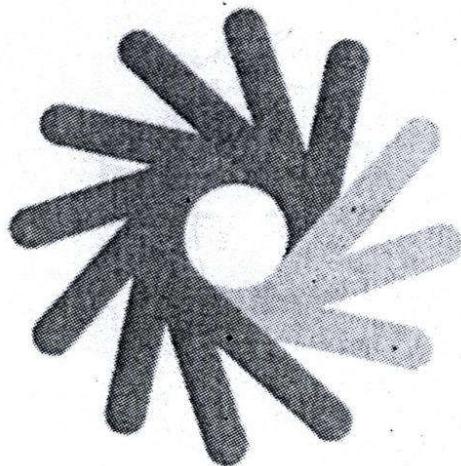
- (a) League Tournament is also known as _____.
- (b) Identify the method used in the above fixture.
- (c) How many rounds will be played if 6 teams are participating in a league tournament ?
- (d) How many matches are played in the above fixture ?

(For Visually Impaired Candidates only)

What do you understand by intramural and extramural sports ? Write any two objectives for each. $2 + \frac{1}{2} \times 4 = 4$

32. नीचे दिए गए चित्र का अध्ययन कीजिए :

$$4 \times 1 = 4$$



डेफलिम्पिक्स

उपर्युक्त अध्ययन व अपने ज्ञान के आधार पर निम्न प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- (a) उपर्युक्त प्रतीक चिह्न में लाल, नीला, पीला व _____ चार रंग सम्मिलित हैं।
- (b) डेफलिम्पिक्स के प्रतीक चिह्न को वर्ष _____ में डिज़ाइन किया गया।
- (c) हाथ की आकृतियाँ, “ओके”, “गुड” और “_____” एक दूसरे से ओवरलैप होती हैं।
- (d) प्रथम डेफलिम्पिक्स-खेल, वर्ष _____ में पेरिस में हुए।

अथवा

प्रथम डेफलिम्पिक्स खेलों को _____ के नाम से जाना जाता था।

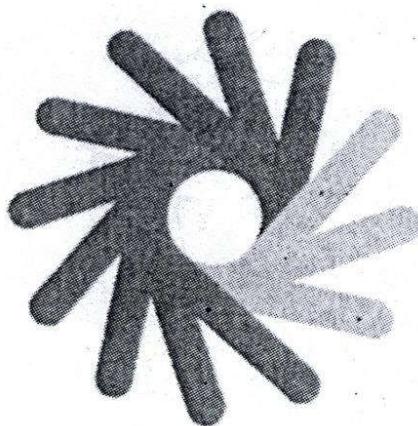
(केवल दृष्टिबाधित परिक्षार्थियों के लिए)

विशेष-आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने से होने वाले किन्हीं चार लाभों का वर्णन कीजिए।

$$1+1+1+1=4$$

32. Study the picture given below :

$$4 \times 1 = 4$$



Deaflympics

Based on the above study and your knowledge, answer the following questions :

- (a) The above logo incorporates four colours, red, blue, yellow and _____.
- (b) The logo of Deaflympics was designed in the year _____.
- (c) In the above logo, the hand shapes, “Ok”, “Good” and “_____” overlap each other.
- (d) The first Deaflympics were held in the year _____ in Paris.

OR

First Deaflympics Games were also known as _____.

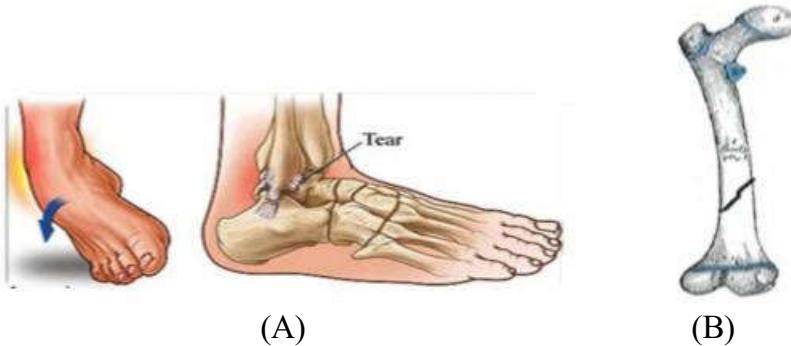
(For Visually Impaired Candidates only)

Explain any four advantages of physical activities for children with special needs.

$$1+1+1=4$$

33. नीचे दिए गए चित्र का अध्ययन कीजिए :

$4 \times 1 = 4$



उपर्युक्त अध्ययन व अपने ज्ञान के आधार पर निम्न प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- (a) चित्र 'A' में दर्शाई गई चोट की पहचान कीजिए।
(b) चित्र 'A' में दर्शाई गई चोट _____ के अत्यधिक खिंचाव के कारण होती है।
(c) चित्र 'B' में दर्शाए गए अस्थिभंग की पहचान कीजिए।

या

अस्थिभंग एक _____ ऊतक की चोट है।

- (d) _____ जोड़ों की वह चोट है, जो हड्डियों के सिरों को अपने स्थान से बाहर कर देती है।

(केवल दृष्टिबाधित परिक्षार्थियों के लिए)

कोमल ऊतक की किन्हीं दो चोटों का वर्णन कीजिए।

$2 \times 2 = 4$

खण्ड ड

(किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए)

34. किन्हीं दो आसन संबंधी विकृतियों का वर्णन कीजिए तथा उनके लिए सुधारात्मक उपाय सुझाइए।

$2\frac{1}{2} + 2\frac{1}{2} = 5$

35. सन्तुलन को परिभाषित कीजिए। खेलों से उचित उदाहरण देते हुए स्थैतिक व गतिशील सन्तुलन का वर्णन कीजिए।

$1+2+2=5$

36. मोटापे से आप क्या समझते हैं? मोटापे के प्रबंधन के लिए किन्हीं दो आसनों की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए।

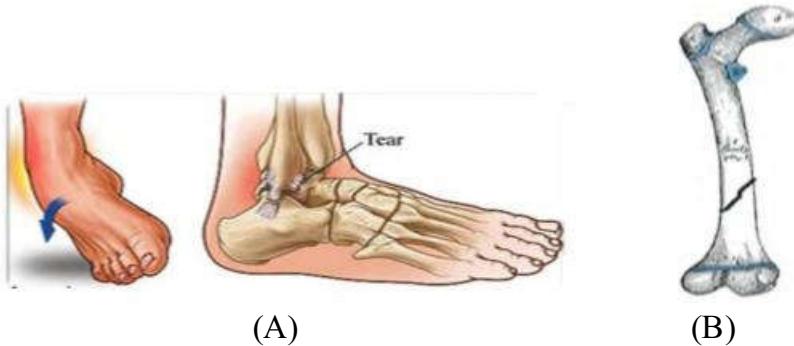
$1+2+2=5$

37. अभिप्रेरण को परिभाषित कीजिए। आंतरिक व बाह्य अभिप्रेरण के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए।

$1+2+2=5$

33. Study the picture given below :

$4 \times 1 = 4$



Based on the above study and your knowledge, answer the following questions :

- Identify the injury shown in picture 'A'.
- The injury shown in picture 'A' occurs due to overstretching of _____.
- Identify the type of fracture shown in picture 'B'.

OR

Fracture is a _____ tissue injury.

- _____ is a joint injury that forces the ends of bones out of position.

(For Visually Impaired Candidates only)

Explain any two soft tissue injuries.

$2 \times 2 = 4$

SECTION – E
(Attempt any 3 questions)

- Explain any two postural deformities and suggest their corrective measures. $2 \frac{1}{2} + 2 \frac{1}{2} = 5$
- Define Equilibrium. Explain Static and Dynamic Equilibrium by giving suitable examples from sports. $1+2+2=5$
- What do you understand by Obesity ? Explain the procedure of any two asanas to manage obesity. $1+2+2=5$
- Define Motivation. Differentiate between Intrinsic and Extrinsic Motivation. $1+2+2=5$