Series S7PQR

SET~4

प्रश्न-पत्र कोड
Q.P. Code **75/7**

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* | *अधिकतम अंक : **70***

*Time allowed : **3** hours* | *Maximum Marks : **70***

(I) कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **19** हैं।

Please check that this question paper contains **19** printed pages.

(II) प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए प्रश्न-पत्र कोड को परीक्षार्थी उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें।

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.

(III) कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में **37** प्रश्न हैं।

Please check that this question paper contains **37** questions.

(IV) **कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, उत्तर-पुस्तिका में यथा स्थान पर प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।**

Please write down the Serial Number of the question in the answer-book at the given place before attempting it.

(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 परीक्षार्थी केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे।

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 candidates will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

सामान्य निर्देश :

(i) प्रश्न-पत्र में **पाँच** खण्ड और ***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, जिनमें से ***5*** प्रश्न करने हैं। प्रत्येक प्रश्न ***2*** अंक का है और उत्तर ***60 – 90*** शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

(iv) ***खण्ड ग*** में ***25 – 30*** तक लघु-उत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं, जिनमें से ***5*** प्रश्न करने हैं। प्रत्येक प्रश्न ***3*** अंक का है और उत्तर ***100 – 150*** शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

(v) ***खण्ड घ*** में ***31 – 33*** प्रकरण अध्ययन प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न ***4*** अंक का है। आंतरिक विकल्प उपलब्ध है।

(vi) ***खण्ड ङ*** में ***34 – 37*** दीर्घ-उत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं, जिनमें से ***3*** प्रश्न करने हैं। प्रत्येक प्रश्न ***5*** अंक का है और उत्तर ***200 – 300*** शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

खण्ड क

(सभी प्रश्न अनिवार्य हैं)

1. जब आप एक गेंद फेंकते हैं, तो आप उसे तेज़ी से आगे बढ़ाने के लिए बल (force) का प्रयोग करते हैं। जितनी ज़ोर से आप उसे फेंकते हैं, वह उतनी ही तेज़ और दूर जाती है। यह कथन किस नियम को सुझाता है ? *1*

(A) क्रिया-प्रतिक्रिया का नियम

(B) प्रभाव का नियम

(C) संवेग का नियम

(D) जड़त्व का नियम

2. व्यायाम के कारण ज्वारीय आयतन (tidal volume) में वृद्धि किस तंत्र पर प्रभाव है ? *1*

(A) श्वसन (B) हृद्वाहिका

(C) पेशी (D) पाचन

3. खेलों में महिलाओं की भागीदारी का सामाजिक लाभ ________ में सुधार है। *1*

(A) भावनात्मक नियंत्रण (B) आत्म-सम्मान

(C) मोटापा (D) संचार कौशल

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 are Very Short Answer Type and their answer 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 and their answer 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 an internal choice available.*

(vi) ***Section E** consists of questions **34 – 37** carrying **5** marks each and are Long Answer Type and their answer should not exceed **200 – 300** words. Attempt any **3**.*

SECTION A

(All questions are compulsory)

1. When you throw a ball, you use force to make it go faster. The harder you throw it, the faster and farther it goes. This statement suggests which law ? *1*

(A) Law of action-reaction

(B) Law of effect

(C) Law of momentum

(D) Law of inertia

2. Increase in tidal volume is an effect of exercise on the _________ system. *1*

(A) Respiratory (B) Cardiovascular

(C) Muscular (D) Digestive

3. The social benefit of participation in sports for women is an improvement in _________. *1*

(A) Emotional control (B) Self-esteem

(C) Obesity (D) Communication skills

4. नीचे सूची I में दिए गए आसनों के प्रकारों का मिलान सूची II में दी गई उनकी विशेषताओं से कीजिए : *1*

सूची I (आसनों के प्रकार)		**सूची II (विशेषताएँ)**	
a.	ताड़ासन	i.	उत्तान (सुपाइन) स्थिति
b.	पवनमुक्तासन	ii.	अधोमुख (प्रोन) स्थिति
c.	पश्चिमोत्तानासन	iii.	खड़े होने की स्थिति
d.	भुजंगासन	iv.	बैठने की स्थिति

निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनिए :

(A) a-iii, b-i, c-ii, d-iv
(B) a-ii, b-iii, c-i, d-iv
(C) a-iii, b-i, c-iv, d-ii
(D) a-ii, b-iii, c-iv, d-i

5. नीचे दिए गए आसन की पहचान कीजिए : *1*

(A) वज्रासन
(B) अर्ध मत्स्येन्द्रासन
(C) मण्डूकासन
(D) गोमुखासन

नोट : *निम्नलिखित प्रश्न केवल **दृष्टिबाधित परीक्षार्थियों** के लिए प्रश्न संख्या **5** के स्थान पर है ।*

निम्नलिखित में से कौन-सा आसन मोटापे की रोकथाम के लिए अच्छा है ?

(A) हलासन
(B) मकरासन
(C) मण्डूकासन
(D) शवासन

6. 100 मीटर की दौड़ के लिए निम्नलिखित में से किस प्रकार के मांसपेशीय रेशों का प्रतिशत अधिक होना चाहिए ? *1*

(A) धीमी गति वाले रेशे
(B) तेज़ गति वाले रेशे
(C) मध्यम गति वाले रेशे
(D) टाइप-I रेशे

4. Match the below given types of Asanas in List I with their features given in List II : *1*

	List I (Type of Asana)		List II (Feature)
a.	Tadasana	i.	Supine position
b.	Pavanmuktasana	ii.	Prone position
c.	Paschimottanasana	iii.	Standing position
d.	Bhujangasana	iv.	Sitting position

Choose the correct option from the following :

(A) a-iii, b-i, c-ii, d-iv
(B) a-ii, b-iii, c-i, d-iv
(C) a-iii, b-i, c-iv, d-ii
(D) a-ii, b-iii, c-iv, d-i

5. Identify the Asana shown below : *1*

(A) Vajrasana
(B) Ardh Matsyendrasana
(C) Mandukasana
(D) Gomukhasana

Note : *The following question is for the **Visually Impaired Candidates** only in lieu of Q. No. **5**.*

Which of the following asanas is good as a preventive measure for obesity ?

(A) Halasana
(B) Makarasana
(C) Mandukasana
(D) Shavasana

6. For 100 m race, percentage of which of the following types of muscle fibres should be high ? *1*

(A) Slow twitch fibre
(B) Fast twitch fibre
(C) Medium twitch fibre
(D) Type-I fibre

7. निष्पक्षता के उद्देश्य को प्राप्त करने तथा सभी एथलीटों को अपना सर्वश्रेष्ठ देने के लिए प्रेरित करने के लिए विशेष ओलंपिक में __________ का प्रयोग किया जाता है। *1*

(A) अधिकतम प्रयास नियम

(B) सबसे खराब प्रयास नियम

(C) कम प्रयास नियम

(D) सर्वश्रेष्ठ शक्ति नियम

8. मांसपेशीय तनाव में असामान्य वृद्धि और मांसपेशी की खिंचाव की क्षमता में कमी को क्या कहते हैं ? *1*

(A) एथेटोसिस (B) हाइपरटोनिया

(C) अटैक्सिया (D) छोटा क़द

9. किस परीक्षण में हम मानव शरीर के अंगों की गति का समन्वय मापते हैं ? *1*

(A) फ्लेमिंगो टेस्ट (B) प्लेट टैपिंग टेस्ट

(C) संशोधित पुश-अप्स (D) बेसल मेटाबोलिक रेट (BMR)

10. हृदयवाहिका पुष्टि परीक्षण के लिए कौन-सा टेस्ट प्रशासित किया जा सकता है ? *1*

(A) 50 मी. फर्राटा (B) 600 मी. दौड़/चाल

(C) सिट एण्ड रीच (D) पार्शल कर्ल-अप

11. नीचे दो कथन दिए गए हैं जिनमें से एक को अभिकथन (A) तथा दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है। दोनों कथनों को ध्यानपूर्वक पढ़िए : *1*

अभिकथन (A) : व्यायाम और नियमित कार्डियो-फिटनेस दिनचर्या विभिन्न हृदय रोगों की रोकथाम में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

कारण (R) : व्यायाम हृदय को मज़बूत करता है और रक्त संचार में सुधार करता है, जिससे हृदय रोगों का खतरा कम होता है।

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

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

(B) अभिकथन (A) तथा कारण (R) दोनों सही हैं, परन्तु कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या ***नहीं*** है।

(C) अभिकथन (A) सही है, परन्तु कारण (R) ग़लत है।

(D) अभिकथन (A) ग़लत है, परन्तु कारण (R) सही है।

7. To achieve the intentions of fairness and motivate all athletes towards giving their best, _________ is used in the Special Olympics. *1*

(A) Maximum effort rule

(B) Worst effort rule

(C) Less effort rule

(D) Best power rule

8. An abnormal increase in muscle tension and reduced ability of a muscle to stretch is known as ___________. *1*

(A) Athetosis (B) Hypertonia

(C) Ataxia (D) Short stature

9. In which test do we measure the coordination of limb movement in the human body ? *1*

(A) Flamingo test (B) Plate tapping test

(C) Modified push-ups (D) Basal Metabolic Rate (BMR)

10. Which test can be administered to test cardiovascular fitness ? *1*

(A) 50 m dash (B) 600 m run/walk

(C) Sit and reach (D) Partial curl-up

11. Given below are two statements labelled as Assertion (A) and Reason (R). Read both the statements carefully : *1*

Assertion (A) : Exercise and a regular cardio-fitness regime have a significant role in preventing various cardiovascular diseases.

Reason (R) : Exercise strengthens the heart and improves circulation, which helps lower the risk of heart diseases.

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 Assertion (A).

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

(C) Assertion (A) is true, but Reason (R) is false.

(D) Assertion (A) is false, but Reason (R) is true.

12. मनोरंजन, सजावट, आदि की व्यवस्था ____________ समिति की जिम्मेदारी होती है। *1*

(A) वित्त
(B) तकनीकी
(C) लॉजिस्टिक
(D) विपणन

13. निम्नलिखित में से कौन-सा सहनशक्ति का प्रकार ***नहीं*** है ? *1*

(A) मूलभूत सहनशक्ति
(B) विशिष्ट सहनशक्ति
(C) सामान्य सहनशक्ति
(D) गति सहनशक्ति

14. ________ जल में घुलनशील विटामिन हैं। *1*

(A) A और D
(B) B और C
(C) E और K
(D) A और E

15. किस प्रकार की खेल-प्रतियोगिता खेलों के माध्यम से अधिकतम भागीदारी और सह-पाठ्यक्रम को बढ़ावा देती है ? *1*

(A) इंट्राम्यूरल
(B) लीग
(C) राउंड रॉबिन
(D) एक्स्ट्राम्यूरल

16. निम्नलिखित में से कौन-सा एक पूर्ण प्रोटीन स्रोत है ? *1*

(A) चावल
(B) गेहूँ
(C) अंडे का सफेद भाग
(D) मसूर (दालें)

17. निम्नलिखित में से किस विधि में गतिविधियाँ झूमते हुए, लय के साथ की जाती हैं ? *1*

(A) पीएनएफ
(B) बैलिस्टिक विधि
(C) धीमा खिंचाव और पकड़ना
(D) धीमा खिंचाव

12. The arrangement of entertainment, decoration, etc., is the responsibility of the __________ Committee. *1*

(A) Finance (B) Technical

(C) Logistics (D) Marketing

13. Which of the following is ***not*** a type of endurance ? *1*

(A) Basic endurance

(B) Specific endurance

(C) General endurance

(D) Speed endurance

14. __________ are water-soluble vitamins. *1*

(A) A and D (B) B and C

(C) E and K (D) A and E

15. Which type of tournament promotes mass participation and curriculum integration through sports ? *1*

(A) Intramural (B) League

(C) Round Robin (D) Extramural

16. Which of the following is a complete protein source ? *1*

(A) Rice

(B) Wheat

(C) Egg white

(D) Lentils

17. Which of the following methods performs the movement with swing and rhythm ? *1*

(A) PNF

(B) Ballistic method

(C) Slow stretch and hold

(D) Slow stretch

18. नीचे चित्र में दिखाया गया व्यायाम किस प्रकार के लीवर का उदाहरण है ? *1*

(A) प्रथम श्रेणी लीवर (B) द्वितीय श्रेणी लीवर

(C) तृतीय श्रेणी लीवर (D) चतुर्थ श्रेणी लीवर

नोट : *निम्नलिखित प्रश्न केवल **दृष्टिबाधित परीक्षार्थियों** के लिए प्रश्न संख्या **18** के स्थान पर है।*

बाइसेप्स कर्ल ____________ लीवर का उदाहरण है।

(A) प्रथम श्रेणी (B) द्वितीय श्रेणी

(C) तृतीय श्रेणी (D) चतुर्थ श्रेणी

खण्ड ख

(किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए)

19. किसी वस्तु को हवा में छोड़ने पर प्रक्षेप्य पथ पर रिलीज की ऊँचाई का क्या प्रभाव पड़ता है ? खेलों से उपयुक्त उदाहरण देते हुए समझाइए। $1+1=2$

20. न्यूरोटिसिज़्म को परिभाषित कीजिए और कोई दो व्यावहारिक लक्षण बताइए जो न्यूरोटिसिज़्म में कम स्कोर करने वाले व्यक्तियों में दिखाई देते हैं। $1+\frac{1}{2}\times 2=2$

21. स्वस्थ भार से आप क्या समझते हैं ? स्वस्थ भार के कोई दो लाभ सुझाइए। $1+\frac{1}{2}\times 2=2$

22. शीतली प्राणायाम की प्रक्रिया को विस्तार से समझाइए। *2*

23. महिला (फीमेल) एथलीट ट्रायड में मासिक धर्म संबंधी विकार का वर्णन कीजिए। *2*

24. यदि किसी व्यक्ति ने 80 सेकण्ड तक व्यायाम किया तथा व्यायाम के बाद 1 से 1·5 मिनट के बीच उसकी पल्स रेट 70 है, तब हार्वर्ड स्टेप टेस्ट का प्रयोग कर, उसके स्वस्थता सूचक प्राप्तांक (फिटनेस इंडेक्स स्कोर) की गणना कीजिए। *2*

18. Exercise shown in the picture below is an example of which type of lever ? *1*

(A) First class lever (B) Second class lever

(C) Third class lever (D) Fourth class lever

Note : *The following question is for the* ***Visually Impaired Candidates*** *only in lieu of Q. No.* ***18****.*

Biceps curl is an example of a _________ lever.

(A) First class (B) Second class

(C) Third class (D) Fourth class

SECTION B

(Attempt any 5 questions)

19. How does the height of release of an object in the air affect the projectile trajectory ? Explain with suitable examples from sports. $1+1=2$

20. Define neuroticism and identify any two behavioural traits that score low on neuroticism. $1+\frac{1}{2}\times2=2$

21. What do you understand by a healthy weight ? Suggest any two benefits of a healthy weight. $1+\frac{1}{2}\times2=2$

22. Explain the technique of Sheetali Pranayama. *2*

23. Describe menstrual dysfunction in the Female Athlete Triad. *2*

24. If a person exercises for 80 seconds and his pulse count from 1 to 1·5 minutes after exercise is 70, then calculate his fitness index score using the Harvard Step Test. *2*

खण्ड ग

(किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए)

25. खेल प्रशिक्षण में माइक्रो-साइकिल और मेसो-साइकिल को स्पष्ट कीजिए। $6\times\frac{1}{2}=3$

26. नॉकआउट तथा लीग खेल-प्रतियोगिता (टूर्नामेंट) के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए। *3*

27. स्थैतिक और गतिज घर्षण के बीच तुलना कीजिए। घर्षण को कम करने के कोई चार तरीके सुझाइए। *1+2=3*

28. सूक्ष्म पोषक तत्त्वों की सूची बनाइए। विटामिनों की विभिन्न श्रेणियों को समझाइए। *1+2=3*

29. लक्ष्य-निर्धारण को स्पष्ट कीजिए तथा लक्ष्य-निर्धारण के किन्हीं दो प्रकारों को समझाइए। *1+2=3*

30. कपालभाति का वर्णन कीजिए। कपालभाति के कोई दो लाभ और सावधानियाँ बताइए। $1+\frac{1}{2}\times4=3$

खण्ड घ

31. केंद्रीय विद्यालय ने अपने स्कूल में राष्ट्रीय बैडमिंटन चैम्पियनशिप आयोजित की। कक्षा 12 के छात्रों को चैम्पियनशिप के प्रबंधन के लिए विभिन्न जिम्मेदारियाँ दी गईं। अलग-अलग कार्य विभिन्न छात्रों की टीमों में विभाजित किए गए जिन्होंने टूर्नामेंट की देखरेख की। चैम्पियनशिप के लिए बजट विभिन्न प्रायोजकों से एकत्र किया गया, जबकि छात्रों की योग्यताओं के अनुसार विभिन्न समूह बनाए गए ताकि सही व्यक्ति को सही कार्य सौंपा जा सके। कार्यक्रम को लोकप्रिय बनाने के लिए विभिन्न मीडिया प्लेटफ़ॉर्म का उपयोग किया गया और इसका प्रबंधन एक शिक्षक की देखरेख में छात्रों द्वारा किया गया।

उपर्युक्त प्रकरण और अपने पूर्व ज्ञान के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए : *4×1=4*

(i) "सही व्यक्ति को सही कार्य देना" खेल प्रबंधन के किस कार्य के अंतर्गत आता है ?

(A) योजना बनाना (B) आयोजन करना

(C) कार्मिक व्यवस्था (स्टाफिंग) (D) निर्देशन

(ii) चैम्पियनशिप के बजट-निर्धारण में कौन-सी समिति शामिल है ?

(A) वित्त समिति

(B) मेडिकल समिति

(C) लॉजिस्टिक्स समिति

(D) क्रय समिति

SECTION C
(Attempt any 5 questions)

25. Elucidate micro-cycle and meso-cycle in sports training. $6\times\frac{1}{2}=3$

26. Differentiate between knockout and league tournaments. *3*

27. Compare and contrast static and kinetic friction. Suggest any four methods to reduce friction. *1+2=3*

28. Enlist micronutrients. Explain the various categories of vitamins. *1+2=3*

29. Elucidate goal setting and explain any two types of goal setting. *1+2=3*

30. Describe Kapalbhati. Mention any two benefits and precautions for Kapalbhati. $1+\frac{1}{2}\times4=3$

SECTION D

31. Kendriya Vidyalaya organized a national badminton championship at its school. Students of Class 12 were given various responsibilities to manage the championship. Different work was divided among different teams of students who looked after the tournament. The budget for the championship was collected through different sponsors, while the various groups were formed by identifying the qualities of the students so that the right person might be assigned the right work. To make the event popular, various media platforms were used and managed by the students under the supervision of a teacher.

Answer the following questions based on the above case and your prior knowledge : *4×1=4*

(i) "Giving the right person the right work" comes under which function of Sports Management ?

(A) Planning
(B) Organizing
(C) Staffing
(D) Directing

(ii) Which committee is involved in the budgeting of the championship ?

(A) Finance committee
(B) Medical committee
(C) Logistics committee
(D) Purchase committee

(iii) चैम्पियनशिप का आयोजन एक बड़ा कार्य है और ________ चैम्पियनशिप के सही कार्यान्वयन की रीढ़ है।

(A) योजना बनाना (B) नियंत्रण

(C) कार्मिक व्यवस्था (स्टाफिंग) (D) निर्देशन

(iv) शिक्षक की निगरानी में विभिन्न मीडिया प्लेटफ़ॉर्म का प्रबंधन छात्रों द्वारा करना ________ का एक उदाहरण है।

(A) कार्मिक व्यवस्था (स्टाफिंग) (B) आयोजन

(C) लेखांकन (D) निर्देशन

32. रोहित, कक्षा 12 का एक छात्र, हमेशा अपनी ऊँचाई के कारण संघर्ष करता रहा। वह एक प्रतिभाशाली लड़का था जो खेलों में हमेशा अच्छा करता था, लेकिन उसकी ऊँचाई कम होने के कारण, उसे बहुत अवसर नहीं मिलते थे। एक दिन स्कूल में एक नए शारीरिक शिक्षा शिक्षक ने देखा कि शारीरिक शिक्षा पाठ के दौरान रोहित कई शारीरिक गतिविधियों में अच्छा प्रदर्शन कर रहा है और उससे पूछा कि क्या वह किसी खेल में भाग लेता है। रोहित ने मना करते हुए कहा कि उसके लिए कोई अवसर नहीं है क्योंकि उसकी ऊँचाई बहुत कम है। तब शिक्षक ने उसे पैरालिंपिक के बारे में बताया और कहा कि वह उसकी मदद करेंगे। अब रोहित एक पैराएथलीट है।

उपर्युक्त प्रकरण और अपने पूर्व ज्ञान के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए : *4×1=4*

(i) रोहित किस प्रकार की विकृति से पीड़ित है ?

(A) छोटा कद (B) अटैक्सिया

(C) हाइपरटोनिया (D) एथेटोसिस

(ii) रोहित की अक्षमता किस श्रेणी में आती है ?

(A) दृश्य (B) वित्तीय

(C) बौद्धिक (D) शारीरिक

(iii) पैरालिंपिक खेलों की शुरुआत किसने की थी ?

(A) यूनिस कैनेडी श्राइवर

(B) बैरन पियरे डे कूबर्टिन

(C) डॉ. लुडविग गट्टमैन

(D) स्पाइरोस सामारस

(iii) Organizing a championship is a big task and __________ is the backbone of the perfect execution of the championship.

(A) Planning (B) Controlling

(C) Staffing (D) Directing

(iv) Supervision by a teacher while students manage various media platforms is an example of __________.

(A) Staffing (B) Organizing

(C) Accounting (D) Directing

32. Rohit, a student of Class 12 has always struggled due to his height. He was a talented boy who always did well in sports, but due to his height, he was rarely given opportunities. One day, a new physical education teacher joined the school and, during a PE lesson, noticed Rohit performing well in many physical activities. He asked him if he played any sports, to which Rohit replied that he didn't, citing his height as a limitation. The teacher then informed him about the Paralympics and offered to help him prepare for it. Rohit is now a para-athlete.

Answer the following questions based on the above case and your prior knowledge : *4×1=4*

(i) Rohit is suffering from which type of deformity ?

(A) Short stature (B) Ataxia

(C) Hypertonia (D) Athetosis

(ii) Rohit's impairment comes under the _________ category.

(A) Visual (B) Financial

(C) Intellectual (D) Physical

(iii) Who founded the Paralympic Games ?

(A) Eunice Kennedy Shriver

(B) Baron Pierre de Coubertin

(C) Dr. Ludwig Guttmann

(D) Spiros Samaras

(iv) पैरालिंपिक में, एथलीटों को मुख्य रूप से निम्नलिखित मापदंड के किस आधार पर वर्गीकृत किया जाता है ?

(A) उनकी उम्र और लिंग

(B) वे किस प्रकार के खेल में भाग लेते हैं

(C) उनकी अक्षमता से संबंधित गतिविधि की सीमा

(D) उनके मूल देश और प्रशिक्षण पृष्ठभूमि

33. सुधीर, कक्षा 12 का छात्र, अपनी एथलेटिक प्रदर्शन सुधारने के लिए संरचित व्यायाम कार्यक्रम शुरू करता है। समय के साथ, उसने मांसपेशियों की हाइपरट्रॉफी, मज़बूत टेंडन और लिगामेंट और अधिक माइटोकॉन्ड्रिया काउंट और मायोग्लोबिन संग्रह के कारण ऊर्जा में वृद्धि महसूस की। उसकी सहनक्षमता में सुधार हुआ, ग्लाइकोजन भंडार और वसा ऑक्सीकरण बढ़ा। सुधीर ने लैक्टिक एसिड सहनक्षमता भी विकसित की, जिससे थकान में कमी हुई। उसकी नियमित दिनचर्या ने उसकी शारीरिक स्वस्थता (फिटनेस) को काफी बढ़ाया और सहपाठियों को सक्रिय रहने के लिए प्रेरित किया।

उपर्युक्त प्रकरण और अपने पूर्व ज्ञान के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए : *4×1=4*

(i) मांसपेशियों के आकार में वृद्धि को क्या कहते हैं ?

(A) अपक्षय

(B) मांसपेशियों की हाइपरट्रॉफी

(C) मांसपेशियों की थकान

(D) मांसपेशियों का संलयन

(ii) लिगामेंट और टेंडन को मज़बूत करने में निम्नलिखित में से कौन मदद करता है ?

(A) उच्च प्रोटीन आहार (B) वैज्ञानिक प्रशिक्षण

(C) नींद चिकित्सा (D) दवा

(iii) कौन-सा संग्रहित पदार्थ व्यायाम के दौरान दीर्घकालिक ऊर्जा प्रदान करता है ?

(A) प्रोटीन (B) वसा

(C) ग्लाइकोजन (D) पानी

(iv) सुधीर ने अपने सहपाठियों को कैसे प्रभावित किया ?

(A) खेल कप्तान बनकर

(B) अपनी ग्रेड सुधार कर

(C) उन्हें सक्रिय रहने के लिए प्रेरित करके

(D) पदक जीतकर

(iv) In Paralympics, athletes are grouped into classes primarily based on which of the following criteria ?

(A) Their age and gender

(B) The type of sport they participate in

(C) The degree of activity limitation related to their impairment

(D) Their country of origin and training background

33. Sudhir, a Class 12 student, began a structured exercise program to improve his athletic performance. Over time, he experienced muscle hypertrophy, stronger tendons and ligaments, and increased energy due to higher mitochondrial count and myoglobin storage. His endurance improved with enhanced glycogen reserves and fat oxidation. Sudhir also developed better lactic acid tolerance and experienced reduced fatigue. His consistent routine significantly boosted his physical fitness and inspired classmates to stay active.

Answer the following questions based on the above case and your prior knowledge : *4×1=4*

(i) __________ is the term used to describe the increase in muscle size.

(A) Atrophy

(B) Muscle hypertrophy

(C) Muscle fatigue

(D) Muscle fusion

(ii) Which of the following helps in strengthening ligaments and tendons ?

(A) High protein diet (B) Scientific training

(C) Sleep therapy (D) Medication

(iii) Which stored substance provides long-lasting energy during exercise ?

(A) Protein (B) Fat

(C) Glycogen (D) Water

(iv) How did Sudhir influence his classmates ?

(A) By becoming a Sports Captain

(B) By improving his grades

(C) By inspiring them to stay active

(D) By winning medals

खण्ड ङ

(किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर दीजिए)

34. किन्हीं पाँच सामान्य शारीरिक मुद्रा विकृतियों का वर्णन कीजिए और उन्हें सुधारने के लिए उपयोग की जाने वाली विधियाँ बताइए। *1×5=5*

35. सामाजिक समर्थन और सुधार उपागम आधारित अभिप्रेरणात्मक तकनीकों को समझाइए जो अद्वितीय अभिप्रेरणात्मक तकनीकों को विकसित करने में मदद करती हैं। *5*

36. 'रिकली और जोन्स सीनियर सिटिजन फिटनेस टेस्ट' के अंतर्गत 'आर्म कर्ल टेस्ट' और 'बैक स्ट्रेच टेस्ट' का उद्देश्य, प्रक्रिया, आवश्यक उपकरण और स्कोरिंग को समझाइए। *5*

37. गति को परिभाषित कीजिए तथा उसके प्रकारों को, खेलों से उपयुक्त उदाहरण देते हुए विस्तारपूर्वक समझाइए। *1+4=5*

SECTION E

(Attempt any 3 questions)

34. Describe any five common postural deformities along with the methods used to correct them. *1×5=5*

35. Explain the motivational techniques based on social support and facilitation approaches which help in developing unique motivational techniques. *5*

36. Explain the purpose, procedure, equipment required and scoring of 'Arm Curl Test' and 'Back Stretch Test' in the 'Rikli and Jones Senior Citizen Fitness Test'. *5*

37. Define speed and explain its types in detail with suitable example from sports. *1+4=5*