

CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 218

Series : SS – April/2021

Roll No. 

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

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

भाग – II

PART – II

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Questions)

(Academic)

[ हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम ]

[ Hindi and English Medium ]

(Only for Fresh/School Candidates)

- 
- कृपया जाँच कर लें कि **भाग-II** के इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **8** तथा प्रश्न **30** हैं।

*Please make sure that the printed pages in this question paper of **Part-II** are **8** in number and it contains **30** questions.*

- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें।

*Candidates must write their Roll Number on the question paper.*

- कृपया प्रश्नों का उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरान्त इस सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।

*Before answering the question, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.***

---

सामान्य निर्देश :

**General Instructions :**

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

**All questions are compulsory.**

(ii) प्रश्न क्रमांक 1 से 30 तक वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है। सही उत्तर अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखिए।

Questions from 1 to 30 are objective type questions. Each question is of 1 mark. Write correct answer in your answer-book.

1. पतंजलि के अनुसार योग के कितने सोपान हैं ? 1  
How many steps of yoga are there according to patanjali ?
2. ओलम्पिक ज्योति का भार कितना होता है ? 1  
What is the weight of Olympic Flame ?
3. किस खेल पुरस्कार में 25 लाख रुपए की राशि प्रदान की जाती है ? 1  
In which sports award, the amount of Rs. 25 lakh is given ?
4. द्रोणाचार्य पुरस्कार किसके द्वारा दिया जाता है ? 1  
By whom, Dronacharya award is awarded ?
5. समूह की सबसे छोटी इकाई कौन-सी है ? 1  
Which is the smallest unit of a group ?
6. परिवार कितने प्रकार के होते हैं ? 1  
What are the types of family ?
7. ओस्टिओपोरोसिस के कारण कौन-सी चोट लग सकती है ? 1  
Which injury can occur due to osteoporosis ?
8. स्वस्थ राष्ट्र की आधारशिला किन पर निर्भर करती है ? 1  
On which does the foundation of a nation depend ?

9. बिकिला कौन था ? 1  
Who was Bikila ?
10. पेशीय रेशे के प्रकार लिखिए। 1  
Write down the types of muscle fibre.
11. शरीर की शक्ति को मापा जा सकता है : 1  
(A) डाइन में (B) पौंड में  
(C) केल्विन में (D) पौंड या डाइन में  
Strength of the body can be measured :  
(A) in dyne (B) in pound  
(C) in kelvin (D) in pound or dyne
12. सक्रिय लचक कितने प्रकार की होती है ? 1  
(A) तीन (B) चार  
(C) दो (D) पाँच  
How many types of active flexibility is ?  
(A) Three (B) Four  
(C) Two (D) Five
13. कौन-सी प्रशिक्षण विधि “प्रयास एवं पुनः शक्ति प्राप्ति” के सिद्धान्त पर आधारित है ? 1  
(A) निरन्तर प्रशिक्षण विधि (B) अन्तराल प्रशिक्षण विधि  
(C) फार्टलेक प्रशिक्षण विधि (D) परिधि प्रशिक्षण विधि  
Which training method is based on the principle of "Efforts and Recovery" ?  
(A) Continuous training method (B) Interval training method  
(C) Fartlek training method (D) Circuit training method

14. विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम के किस अंग के अन्तर्गत प्राथमिक चिकित्सा की जानकारी प्रदान की जाती है ? 1

- (A) स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालयी जीवन (B) स्वास्थ्य निर्देशन  
(C) स्वास्थ्य सेवाओं (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

In which component of School Health Programme the knowledge of first aid is provided ?

- (A) Healthful School Living (B) Health Instructions  
(C) Health Services (D) None of the above

15. खिंचाव किसकी चोट है ? 1

- (A) अस्थि (B) लिगामेंट  
(C) माँसपेशी (D) इनमें से कोई नहीं

What injury is strain ?

- (A) Bone (B) Ligament  
(C) Muscle (D) None of these

16. निम्नलिखित में से कौन-सा कर्त्तव्य प्राथमिक चिकित्सक का **नहीं** है ? 1

- (A) घायल की स्थिति समझना  
(B) घायल की सुरक्षा करना  
(C) घायल का पूरी तरह इलाज करना  
(D) डॉक्टरी सहायता का प्रबन्ध करना

Which one of the following is **not** the duty of a first aider ?

- (A) To understand the condition of the victim  
(B) To provide the protection to the victim  
(C) To treat the victim completely  
(D) To manage the medical aid

17. बच्चा, सामाजिकता का प्रथम पाठ कहाँ सीखता है ? 1

- (A) विद्यालय में (B) महाविद्यालय में  
(C) परिवार में (D) इनमें से कोई नहीं

Where does a child learn the first lesson of sociability ?

- (A) In school (B) In college  
(C) In family (D) None of these

18. परिवार का कौन-सा मूल कार्य है ? 1

- (A) शिशु पालन (B) बच्चों की देखभाल  
(C) सुरक्षा प्रदान करना (D) उपरोक्त सभी

Which is the basic function of a family ?

- (A) Infant's rearing (B) Child care  
(C) To provide security (D) All of the above

19. किसने कहा था कि “बच्चा नागरिकता का प्रथम पाठ अपनी माता के चुम्बन और पिता के दुलार से सीखता है” ?

- (A) एडम स्मिथ (B) मैजिनी  
(C) क्लेयर (D) बालार्ड

Who said that "the child learns the first lesson of citizenship from the mother's kiss and father's caress ?

- (A) Adam Smith (B) Mazinni  
(C) Clare (D) Ballard

20. प्राणायाम का भाग है : 1

- (A) पूरक (B) कुम्भक  
(C) रेचक (D) उपरोक्त सभी

It is a part of Pranayama :

- (A) Puraka (B) Kumbhaka  
(C) Rechaka (D) All of the above

21. निम्नलिखित में से कौन-सा 'यम' **नहीं** है ? 1

- (A) अहिंसा (B) तप  
(C) सत्य (D) अस्तेय

Which one of the following is **not** 'Yama' ?

- (A) Non-violence (B) Tapa  
(C) Truthfulness (D) Non-stealing

22. ओलम्पिक खेलों में भारत ने हॉकी में पहली बार स्वर्ण पदक कब जीता था ? 1

- (A) 1924 में (B) 1928 में  
(C) 1932 में (D) 1936 में

In which Olympic Games India won Gold Medal first time in Hockey ?

- (A) In 1924 (B) In 1928  
(C) In 1932 (D) In 1936

23. 1896 के ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित किए गए थे ? 1

- (A) एथेन्स (B) स्पार्टा  
(C) पेरिस (D) लंदन

Where were the 1896 Olympic Games organised ?

- (A) Athens (B) Sparta  
(C) Paris (D) London

24. निम्नलिखित संयोजनों में से कौन-सा 'षट्कर्म' का भाग **नहीं** है ? 1

- (A) नेति व धौति (B) धौति व बस्ति  
(C) नौलि व कपालभाति (D) भ्रामरी व त्राटक

Which one of the following combinations is **not** a part of "Shatkarmas" ?

- (A) Neti and Dhouti (B) Dhauti and Basti  
(C) Nauli and Kapalbhati (D) Bhramari and Tratak

25. परिवार किस प्रकार का संगठन है ? 1

- (A) आर्थिक संगठन (B) सामाजिक संगठन  
(C) धार्मिक संगठन (D) राजनीतिक संगठन

Which type of institution is family ?

- (A) Economic institution (B) Social institution  
(C) Religious institution (D) Political institution

26. "समाज के बिना मनुष्य या तो पशु या देवता है।" यह किसका कथन है ? 1

- (A) अरस्तु (B) वुड्स  
(C) पेज (D) सुकरात

"Man without society is either a beast or a God". Whose statement is it ?

- (A) Aristotle (B) Woods  
(C) Page (D) Socrates

27. निम्नलिखित में से कच्ची अस्थि भंग किन्हें होता है ? 1

- (A) बच्चों को (B) वयस्कों को  
(C) बूढ़े व्यक्तियों को (D) इनमें से कोई नहीं

Which one of the following are affected by green stock fracture ?

- (A) Children (B) Adults  
(C) Old persons (D) None of these

- 28.** विश्व स्वास्थ्य संगठन की स्थापना कब हुई थी ? 1
- (A) 7 फरवरी, 1938 (B) 7 अप्रैल, 1938  
(C) 7 अप्रैल, 1948 (D) 7 अप्रैल, 1958
- When was World Health Organization established ?
- (A) 7 February, 1938 (B) 7 April, 1938  
(C) 7 April, 1948 (D) 7 April, 1958
- 29.** फार्टलेक कौन-सी भाषा का शब्द है ? 1
- (A) अंग्रेजी (B) स्वीडिश  
(C) स्पेनिश (D) ग्रीक
- 'Fartlek' is a word of which language ?
- (A) English (B) Swedish  
(C) Spanish (D) Greek
- 30.** त्वरण दौड़ों में कितनी दूरी होनी चाहिए ? 1
- (A) 5 से 10 मी० (B) 20 से 30 मी०  
(C) 30 से 40 मी० (D) इनमें से कोई नहीं
- What should be the distance in Acceleration Runs ?
- (A) 5 to 10 m (B) 20 to 30 m  
(C) 30 to 40 m (D) None of these

