

Class –XII
Model Test Paper
Physical Education
Subject Code:806
(2023-24)

Time: 3 Hours.

Total Marks: 60

GENERAL INSTRUCTIONS:-

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

(Objective Type Questions)

Q1. 34 टीमों के नॉक-आउट टूर्नामेंट के आधार पर कुल कितने मैच होंगे ?

(क) 31 (ख) 32 (ग) 33 (घ) 35

The total number of matches in a knock out Tournament of 34 teams

(a) 31 (b) 32 (c) 33 (d) 35

Q2. स्कोलियोसिस नामक विकृति किस अंग से सम्बंधित है ?

(क) पैर (ख) सिर (ग) कशेरुकीस्तम्भ (घ) हाथ

Scoliosis is a postural deformity related with

(a) Foot (b) Head (c) Vertebral column (d) Hand

Q3. विटामिन-सी का मुख्य स्रोत क्या है ?

(क) अमरुद (ख) अंडा (ग) दूध (घ) केला

The main source of Vitamin C is

(a) Guava (b) Egg (c) Milk (d) Banana

Q4. सिट एंड रीच टेस्ट किस के लिए होता है ?

(क) लचीलापन (ख) मोटरफिटनेस (ग) सहनशक्ति (घ) गति

Sit and reach test is conducted for

(a) Flexibility (b) Motor fitness (c) Endurance (d) Speed

Q5 त्वरण के नियम को भी कहते हैं।

(क) जड़ताकानियम (ख) क्रियाप्रतिक्रियाकानियम

(ग) गतिकानियम (घ) बॉयलकानियम

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

Q 6. फार्टलेक प्रशिक्षण किस देश में विकसित हुआ ?

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

Fartlek training was developed in

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

Q 7. (.....) को विशेष ओलम्पिक के संस्थापक के रूप में जाना जाता है

(.....) is known as founder of Special Olympics.

Q 8. मौच (.....) की चोट है।

Sprain is the injury of (.....)

Q 9. (.....) अकेला आसन है जिसे भोजन के बाद भी किया जा सकता है

(.....) is the only Asana which can be carried out after meal also

Q10. इंद्रामुरल गतिविधियों का मुख्य उद्देश्य क्या है ?

What is main objective of intramural activities?

Q11. उस विकृति का नाम दें जिसके लिए घुड़सवारी बहुत उपयोगी है।

Name the deformity for which horse riding is very useful.

Q12. कच्ची अस्थि-भंग से कोन प्रभावित होता है ?

Who is affected by Green Stick Fracture?

(ASSERTION/ REASONING)

There are two statements which are stated below and labelled as **Assertion (A)** and **Reasoning (R)**. Choose the correct statement.

प्रश्न -13 अभिकथन (A) -नोक-नीज विकृति में खड़े होते समय हमारे घुटने एक दूसरे को छूते हैं। कारण (R) = नोक-नीज हमेशा व्यायाम की कमी से होता है।

सही विकल्प चुनें।

उत्तर -

- 1) अभिकथन (A) सही है लेकिन कारण (R) गलत है।
- 2) अभिकथन (A) गलत है लेकिन कारण (R) सही है।
- 3) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R); (A) की सही व्याख्या करता है।
- 4) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R); (A) की सही व्याख्या नहीं करता।

Q13 ((A) ASSERTION: In Knock-Knees deformity our knees touch each other while standing

(R) **REASON:** Knock Knee deformity occurs due to lack of exercise only.

Ans: select the correct statement

- (a) (A) is right but (R) is wrong
- (b) (A) is wrong but (R) is right
- (c) (A) is 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) - शक्ति के विकास के लिए आइसोमीट्रिक प्रशिक्षण किया जाता है।

कारण (R) सहनक्षमता के विकास के लिए फार्टलेक प्रशिक्षण किया जाता है।

- उत्तर -
- 1 अभिकथन (A) सही है लेकिन कारण (R) गलत है।
 - 2 अभिकथन (A) गलत है लेकिन कारण (R) सही है।
 - 3 (A) और (R) दोनों सही हैं और (R); (A) की सही व्याख्या करता है।
 - 4 (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R); (A) की सही व्याख्या नहीं करता।

Q14 (A) (A) ASSERTION: Isometric training is carried out for development of strength.

(R) REASON: Fartlek training is carried out for development of stamina/endurance.

Ans: select the correct statement

- (a) (A) is right but (R) is wrong
- (b) (A) is wrong but (R) is right
- (c) (A) is 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) - लीग टूर्नामेंट को सबसे अच्छा टूर्नामेंट माना जाता है /
कारण (R) इसमें केवल योग्य/सक्षम टीम ही जीत हासिल करती है /

उत्तर –

- 1) अभिकथन (A) सही है लेकिन कारण (R) गलत है।
- 2) अभिकथन (A) गलत है लेकिन कारण (R) सही है।
- 3) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R) ; (A) की सही व्याख्या करता है।
- 4) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R) ; (A) की सही व्याख्या नहीं करता।

Q15 (A) ASSERTION: League tournament is considered as the best type of tournament.

(R) REASON: only deserving team gets victory in the tournament.

Ans: select the correct option

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

(Very Short Answer Type Questions)

Q16. खेल पोषण क्या है ?

What is sports Nutrition?

(OR)

फार्टलेक प्रशिक्षण विधि का वर्णन करो।

Describe Fartlek Training method in Brief.

Q17. प्राथमिक चिकित्सा क्या है?

What do you mean by First – Aid

(OR)

वृद्धि और विकास के बीच दो अंतर लिखो।

Write any two differences between Growth and Development.

Q18. बी.एम्.आई. (BMI) क्या है ? इसकी गणना करने का सूत्र लिखिए।

What is B.M.I. Write formula to calculate it?

Q19. खाद असहिष्णुता से आप क्या समझते हैं ?

What do you know by Food Intolerance?

Q20. आइसोकाइनेटिक व्यायाम क्या हैं ? एक उदाहरण दें।

What are Isokinetic Exercises. Give an example.

Q21. Define Kinesiology.

शरीर-क्रिया-विज्ञान को परिभाषित करें।

(Short Answer Type Questions)

Q22. विभिन्न प्रकार के नरम उत्तकों की चोटों का उल्लेख करो I
Mention the various types of Soft Tissue Injuries

(OR)

अस्थि-भंग के कारणों पर चर्चा करो I
Discuss the causes of Fractures.

Q 23. स्पाइनल पोस्चुरल विकृतियों की व्याख्या करो / काइफोसिस के कारण और सावधानियों की व्याख्या करो /

Explain spinal postural deformities. Explain causes of Kyphosis and precautions to control it.

(OR)

गति के नियमों का वर्णन करो
Enumerate various Laws of Motion

Q24. बाल्यावस्था के दौरान विकास की विशेषताओं की व्याख्या करो I
Explain development characteristics during childhood.

Q25. नियमित अभ्यास से कार्डियो-वस्कुलर प्रणाली में क्या-क्या परिवर्तन होते हैं ?
What are the changes that take place in cardiovascular system by doing regular exercises.

Q26. प्रशिक्षण के दौरान अतिभार और अनुकूलन में क्या सम्बन्ध है ?
What is relationship between load and adaptation during training Program?

Q27. प्रतियोगिता में भाग लेने की तैयारी करने वाली टीमों के लिए मनोविज्ञान की भूमिका का वर्णन करो /

Discuss the role of a Psychologist for a team preparing to participate in competition.

(Long Answer Type Questions)

Q28. शारीरिक पुष्टि को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन करो I

Explain various factors affecting physiological fitness?

(OR)

विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियां किस प्रकार सहायक हैं?
How are physical activities helpful for children with special needs?

Q29. गोल कंधों के क्या कारण हैं ? इसके उपचारात्मक उपायों का वर्णन करो।

What are the causes of round shoulders? Explain its remedial measures.

(OR)

मधुमेह क्या है? भुजंगासन की प्रक्रिया, लाभ और विपरीत संकेतों का वर्णन करो।

What do you mean by Diabetes? Discuss the Procedure, benefits and contraindications of Bhungasana.

Q30. 24 टीमों के लिए नोक-आउट विधि से फिक्स्चर तैयार करो

Draw Knock-Out fixture for 24 teams.

(OR)

प्लेट टैपिंग टेस्ट से क्या मापा जाता है ? इसे किस प्रकार पूरा किया जाता है ?

What does Plate Tapping Test measure? How it is performed?