

CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 5618

Series : SS-April/2021

Roll No. 

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

**SET : A**

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

भाग – II

PART – II

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Questions)

ACADEMIC/OPEN

[ हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम ]

[ Hindi and English Medium ]

(Only for Fresh/Re-appear 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 questions, 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.**

5618/(Set : A)/ II

P. T. O.

- (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.

**निर्देश :** एक शब्द या एक वाक्य में उत्तर दीजिए।

**Answer in one word or one sentence.**

1. स्थिर शक्ति को किस प्रकार मापा जाता है ? 1  
How static strength is measured ?
2. किस प्रकार के व्यायाम में गतियाँ प्रत्यक्ष रूप से दिखाई नहीं देती हैं ? 1  
In which type of exercises movements are not seen directly ?
3. 'विश्व स्वास्थ्य दिवस' प्रतिवर्ष कब मनाया जाता है ? 1  
On which day the "World Health Day" is celebrated every year ?
4. सामान्यतया मोच किस अंग में आती है ? 1  
Generally, sprain occurs in which part ?
5. बच्चा, सामाजिकता का प्रथम पाठ कहाँ सीखता है ? 1  
Where does a child learn the first lesson of sociability ?
6. अर्थशास्त्र का पिता किसे कहा जाता है ? 1  
Who is called the father of Economics ?
7. "योग समाधि है।" यह किसका कथन है ? 1  
"Yoga is attaining the pose." Whose statement is it ?
8. अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति के अध्यक्ष कौन हैं ? 1  
Who is the President of International Olympic Committee ?
9. राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार में कितनी राशि प्रदान की जाती है ? 1  
What is the amount given in Rajiv Gandhi Khel Ratna Award ?

10. स्थिर शक्ति का दूसरा नाम क्या है ? 1

What is the other name of static strength ?

**निर्देश :** सही विकल्प का चयन करें तथा उसे अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखें :

Choose the **correct** alternative and write it in your answer-book :

11. परिधि प्रशिक्षण विधि का प्रतिपादन किसने किया था ? 1

- (A) बील्स (B) वार्ड  
(C) मॉर्गन व एडमसन (D) क्लेयर

Who propounded the circuit training method ?

- (A) Beals (B) Ward  
(C) Morgan and Adamson (D) Clare

12. निम्नलिखित में से कौन-सा तालमेल सम्बंधी योग्यताओं का उदाहरण है ? 1

- (A) संतुलन की योग्यता (B) प्रतिक्रिया की योग्यता  
(C) संयोजन की योग्यता (D) उपरोक्त सभी

Which one of the following is an example of coordinative abilities ?

- (A) Balance ability (B) Reaction ability  
(C) Coupling ability (D) All of the above

13. किस वर्ष में पेरीन ने आइसोकाइनेटिक व्यायामों को विकसित किया था ? 1

- (A) 1964 में (B) 1968 में  
(C) 1972 में (D) 1976 में

In which year, Perrine developed Isokinetic exercises ?

- (A) In 1964 (B) In 1968  
(C) In 1972 (D) In 1976

14. निम्नलिखित में से कौन-सा विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम का अंग है ? 1

- (A) स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालयी जीवन (B) स्वास्थ्य सेवाएँ  
(C) स्वास्थ्य निर्देशन (D) उपरोक्त सभी

Which one of the following is a component of School Health Programme ?

- (A) Healthful School Living (B) Health Services  
(C) Health Instructions (D) All of the above

15. निम्नलिखित में से कौन-सी चोट कोमल ऊतकों की **नहीं** है ? 1

- (A) खिंचाव (B) कच्ची अस्थि भंग  
(C) कन्ट्र्यूशन (D) मोच

Which one of the following is **not** the injury of soft tissue injuries ?

- (A) Strain (B) Green stick fracture  
(C) Contusion (D) Sprain

16. निम्नलिखित में से कौन-सा उदाहरण यम का **नहीं** है ? 1

- (A) सत्य (B) अस्तेय  
(C) संतोष (D) अपरिग्रह

Which one of the following is **not** an example of Yama ?

- (A) Truthfulness (B) Non-stealing  
(C) Santosh (D) Aparigraha

17. निम्नलिखित में से कौन-सा अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति का मुख्यालय है ? 1

- (A) लुसाने (B) न्यूयॉर्क  
(C) पेरिस (D) बॉन

Which one of the following is the head quarters of International Olympic Committee ?

- (A) Lausanne (B) New York  
(C) Paris (D) Bonn

18. सन् 2024 के ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित किए जाएंगे ? 1

- (A) लंदन (B) टोकियो  
(C) पेरिस (D) लॉस एंजिल्स

Where will the 2024 Olympic Games be organised ?

- (A) London (B) Tokyo  
(C) Paris (D) Los Angeles

19. निम्नलिखित में से कौन-सा अंग अष्टांग योग का **नहीं** है ? 1

- (A) नियम (B) यम  
(C) परमात्मा (D) प्राणायाम

Which one of the following is **not** an element of Astanga Yoga ?

- (A) Niyama (B) Yama  
(C) Parmatma (D) Pranayama

20. अर्जुन पुरस्कार कब शुरू किया गया था ? 1

- (A) 1951 में (B) 1961 में  
(C) 1971 में (D) 1981 में

In which year, Arjuna Award was started ?

- (A) In 1951 (B) In 1961  
(C) In 1971 (D) In 1981

21. निम्नलिखित में से कौन-सा एक शारीरिक पुष्टि का घटक **नहीं** है ? 1

- (A) लचक (B) शक्ति  
(C) हृदयवाहिका सहन क्षमता (D) गति

Which one of the following is **not** a component of Physical Fitness ?

- (A) Flexibility (B) Strength  
(C) Cardiovascular Endurance (D) Speed

22. निम्नलिखित में से लिगामेंट्स की चोट कौन-सी होती है ? 1

- (A) खिंचाव (B) मोच  
(C) अस्थि भंग (D) रगड़

Which one of the following is an injury of ligaments ?

- (A) Strain (B) Sprain  
(C) Fracture (D) Abrasion

23. 'शिशु का पालन करें, बच्चे की सुरक्षा करें और वयस्क को स्वतन्त्र कर दो।' यह कथन किसका है ? 1

- (A) एडम स्मिथ (B) क्लेयर  
(C) लॉक (D) पेज

"Nurse the baby, protect the child and free the adult." Whose statement is it ?

- (A) Adam Smith (B) Clare  
(C) Lock (D) Page

24. जिम्नास्टिक के द्वारा शारीरिक पुष्टि के कौन-से घटक में वृद्धि होती है ? 1

- (A) लचक में (B) गति में  
(C) शक्ति में (D) सहनक्षमता में

Which component is developed by Gymnastic ?

- (A) Flexibility (B) Speed  
(C) Strength (D) Endurance

25. प्रशिक्षण की कौन-सी विधि को “टेरेस प्रशिक्षण” भी कहा जाता है ? 1

- (A) निरंतर प्रशिक्षण विधि (B) अंतराल प्रशिक्षण विधि  
(C) भार प्रशिक्षण विधि (D) फार्टलेक प्रशिक्षण विधि

Which training method is also known as "Terrace Training" ?

- (A) Continuous training method (B) Interval training method  
(C) Weight training method (D) Fartlek training method

26. निम्नलिखित में से कौन-सा एक गतिशील शक्ति का भाग **नहीं** है ? 1

- (A) अधिकतम शक्ति (B) शक्ति सहनक्षमता  
(C) विस्फोटक शक्ति (D) स्थिर शक्ति

Which one of the following is **not** a part of dynamic strength ?

- (A) Maximum strength (B) Strength endurance  
(C) Explosive strength (D) Static strength

27. “समाजशास्त्र, समाज का वैज्ञानिक अध्ययन है।” यह किसका कथन है ? 1

- (A) मैकाइवर एवं पेज (B) वार्ड  
(C) मैक्स वेबर (D) जॉनसन

"Sociology is the scientific study of society." Whose statement is it ?

- (A) MacIver and Page (B) Ward  
(C) Max Weber (D) Johnson

28. धीमी गति से संकुचित होने वाले फाइबर का अन्य नाम क्या है ? 1

- (A) लाल पेशीय फाइबर (B) श्वेत पेशीय फाइबर  
(C) पीत पेशीय फाइबर (D) भूरा पेशीय फाइबर

What is the other name of slow twitch fibre ?

- (A) Red muscle fibre (B) White muscle fibre  
(C) Yellow muscle fibre (D) Brown muscle fibre

29. फार्टलेक प्रशिक्षण विधि किसने विकसित की ?

1

(A) गोस्टा होमर

(B) बिकिला

(C) जैटोपैक

(D) मॉर्गन एवं एडमसन

Who developed Fartlek Training Method ?

(A) Gosta Holmer

(B) Bikila

(C) Jetopack

(D) Morgan and Adamson

30. निम्नलिखित में से कौन-सा सामाजिक संगठन है ?

1

(A) परिवार

(B) धार्मिक संस्थाएँ व शैक्षणिक संस्थाएँ

(C) राष्ट्र

(D) उपरोक्त सभी

Which is the social institution from the following ?

(A) Family

(B) Religious institutions and Educational institutions

(C) Nation

(D) All of the above

