Sample Paper (2026-27) CLASS: 12th (Sr Secondary)

Roll No. | | | | | | | | | | |

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

OPEN

[Time allowed: 3 hours] [Maximum Marks: 60]

सामान्य निर्देश:-

प्रश्न क्रमांक 1 से 21 वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं,जिनमे से प्रत्येक प्रश्न एक अंक का है।

प्रश्न क्रमांक 22से 27 अति लघु उत्तरीय प्रश्न हैं,(प्रश्न संख्या 22 व 23 में आंतरिक विकल्प के साथ) जिनमे से प्रत्येक प्रश्न दो अंक का है |

प्रश्न क्रमांक 28 से 31 लघु उत्तरीय प्रश्न हैं, (प्रश्न संख्या 28 व 29में आंतरिक विकल्प के साथ) जिनमे से प्रत्येक प्रश्न तीन अंक का है |

प्रश्न क्रमांक 32 से 34 दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं,(सभी प्रश्न आंतरिक विकल्प के साथ) प्रत्येक प्रश्न पांच अंक का है |

GENERAL INSTRUCTIONS:-

*Question no. 1 to 21 are objective type questions carrying 1 mark each.

* Question no. 22 to 27 are Very Short type questions (with internal choice in question no. 22 and 23) carrying 2 marks each.

* Question no. 28 to 31 are Short type questions (with internal choice in question no. 28 and 29) carrying 3 marks each.

* Question no. 32 to 34 are Long answer type questions (with internal choice in all three questions) carrying 5 marks each.

SECTION - A

(Objective Type Questions)

प्रश्न-1. 10 टीमों के एक लीग टूर्नामेंट में कितने मैच खेले जाएंगे?

(क) 44 (ख) 45

(ग) 46 (घ) 47

How many matches will be played in a league tournament of 10 Teams?

(a) 44 (b) 45

(c) 46 (d) 47

उत्तर: (ख) 45

प्रश्न 2. न्यूटन के तीसरे नियम को भी कहते हैं।

(क) जड़ता का नियम (ख) क्रिया प्रतिक्रिया का नियम

(ग) गति का नियम (घ) बॉयल का नियम

The Newton's third law of motion is also known as

(a) Law of inertia (b) Law of action and reaction

(c) Law of momentum (d) Boyle's law

उत्तर: (ख) क्रिया प्रतिक्रिया का नियम

प्रश्न -3. फार्टलेक प्रशिक्षण विधि किस देश में विकसित हुई?

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

Fartlek training method was developed in:

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

<u>उत्तर</u>: (क) स्वीडन

प्रश्न -4. मधुमेह रोग किस अंग से सम्बंधित है?

क) हृदय (ख) गुर्दे ग)पैंक्रियाज (घ) दिमाग

To which organ Diabetes is related: -

(a) Heart (b) Kidney (c) Pancreas (d) Brain

<u>उत्तर</u>: ग) पैंक्रियाज

प्रश्न - 5 लॉर्डोसिस नामक विकृति किस अंग से सम्बंधित है?

क) पंजा ग) रीढ़ की हड्डी

(ख) पैर (घ) हाथ

Lordosis deformity is related to?

a) Claw b) foot c) spinal cord d) hand

<u>उत्तर</u>: (ग) रीढ़ की हड्डी

प्रश्न -6. प्रथम पैरालम्पिक खेल कब शुरू हुए?

(क) 1960 (ख) 1985

(ग) 1964 (घ) 1990

When did the first Paralympics Games start?

(a) 1960 (b) 1985

(c) 1964 (d) 1990

<u>उत्तर</u>: (क) 1960

प्रश्न 7. किस प्रकार के व्यक्तित्व वाले लोग अकेला रहना पसंद करते हैं?

क) अंतर्मुखी (ग) उभयमुखी

(ख) बहिर्मुखी (घ) इनमे से कोई नहीं

Which type of personality people like to live alone?

a) Introvert b) Extrovert c) Ambivert d) None of the above

उत्तर: क) अंतर्मुखी

प्रश्न -8 मिताली राज किस खेल से सम्बंधित है ?

To which sports is Mitali Raj related?

उत्तर: क्रिकेट

प्रश्न -9 (.....) को योग का पितामह कहा जाता है।

(.....) is known as father of yoga.

उत्तर: महर्षि पतंजलि

प्रश्न-10. मानव शरीर और उस पर कार्य करने वाले बलों का अध्ययन (.....) कहलाता है |

The study of human body and various forces acting on it is called as (.....)

उत्तर: जैव-यांत्रिकी (बायोमैकेनिक्स)

प्रश्न-11. सिट -एंड -रीच टेस्ट द्वारा (.....) की जांच की जाती है |

Sit & reach test is done to check (.....)

उत्तर – लचक

प्रश्न -12 काइफोसिस (.....) अंग की विकृति है "

<u>उत्तर</u>: रीढ़ की हड्डी

Kyphosis" is deformity of (.....)

Ans: Spinal cord

प्रश्न:13. (.....) को विशेष ओलम्पिक के संस्थापक के रूप में जाना जाता है|

<u>उत्तर =</u> यूनिस केनेडी श्राइवर

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

<u>Ans:</u> Eunice Kennedy Shriver

प्रश्न 14. मोच (.....) की चोट है।

<u>उत्तर=लिगामेंट</u>

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

Ans: Ligament

प्रश्न -15. किस विटामिन की कमी से स्कर्वी रोग हो जाता है?

Deficiency of which vitamin causes the disease called Scurvy?

उत्तर –विटामिन –सी

प्रश्न-16 गति का विकास करने की विधियों के नाम लिखिए |

Name some methods to develop speed.

उत्तर – त्वरण और पेस विधि

प्रश्न-17. डेफ़लिम्पिक खेल कब शुरू हुए ?

When did the Deaflympics games started?

उत्तर: 1924

प्रश्न 18. कच्ची अस्थि-भंग से कौन प्रभावित होता है?

उत्तर= दस वर्ष से कम उम्र के बच्चे।

Who is affected by Green Stick Fracture?

Ans: Children younger than ten years old.

प्रश्न-19. थाइराइड ग्रंथि के सही कार्य करने के लिए किस खनिज लवण की आवश्कयता है?
उत्तर –आयोडीन
Which salt is essential for the functioning of the thyroid gland?
Ans: Iodine

प्रश्न -20 कौन सा टूर्नामेंट सबसे चुनौतीपूर्ण होते हैं |

उत्तर – नॉक-आउट टूर्नामेंट

Which tournaments is the most challenging.

Ans: Knock-Out tournaments

प्रश्न -21. **उष्ट्रासन में उष्ट्र का क्या अर्थ होता है |**

उत्तर –ऊँट

What is the Meaning of Ustra in Ustrasana?

Ans: Camel

SECTION - B
(Very Short Answer Type Questions)

प्रश्न-22 "फ़ार्टलेक" शब्द का क्या अर्थ है? "फ़ार्टलेक" प्रशिक्षण विधि का विकास किसने किया?
What does the term "Fartlek' mean and who developed this training method?

उत्तर – फार्टलेक शब्द स्वीडिश शब्द है जिसका अर्थ है ''स्पीड प्ले''। "फ़ार्टलेक" प्रशिक्षण विधि का विकास गोस्टा होल्मर ने1937 में किया।

Ans: The word Fartlek is Swedish word means 'speed play'. Gosta holmer developed this training method in 1937.

अथवा (OR)

प्रश्न-(22/अथवा) विभिन्न खेल प्रशिक्षण चक्रों का नाम लिखिए |
Name different sports training cycles

उत्तर – प्रशिक्षण चक्र एक निश्चित समयावधि में तैयार किया गया कार्यक्रम है। छोटी और बड़ी प्रतियोगिताओं या टूर्नामेंटों में अपेक्षित परिणाम प्राप्त करने के लिए खेल प्रशिक्षण की योजना बनाई जाती है। प्रशिक्षण चक्र इस समय सीमा के भीतर विशिष्ट प्रशिक्षण तत्वों का आयोजन करता है।

प्रशिक्षण तीन अलग-अलग चक्रों में आयोजित किया जा सकता है:

1. मैक्रो चक्र: अवधि 3-12 महीने की।

2. मेसो चक्र; अवधि 3-6 सप्ताह का।

3. सूक्ष्म चक्र: अवधि 5-10 दिनों का।

Ans: Sports training is planned to achieve the expected results in small and major competitions or tournaments. The training can be organised in three different cycles:

1. Macro cycle: having duration of 3–12 months.

2. Meso cycle: of 3–6 weeks.

3. Micro cycle: of 5–10 days.

प्रश्न (23) बी. एम्. आई. क्या है इसकी गणना करने का सूत्र लिखिए।

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

उत्तर =बी. एम्. आई. (B.M.I.) = Body Mass Index

बीएमआई (BMI) यानी बॉडी मास इंडेक्स, ये बताता है कि आपके शरीर का वजन आपकी लंबाई के अनुसार ठीक है या नहीं। एक तरह से इसे आपके शरीर की लंबाई और वजन का अनुपात कहा जा सकता है। स्पष्टीकरण: किसी व्यक्ति का शरीर द्रव्यमान सूचकांक वजन और ऊंचाई के मामले में शरीर में मोटापा दर्शाता है। यह व्यक्ति को विभिन्न वजन के अनुसार वर्गीकृत करता है।

BMI के लिए सूत्र = वजन (kg) ÷ (ऊंचाई x ऊंचाई) m2 (kg/m2.)

Answer: 23 (B.M.I.) = Body mass index (BMI) is a screening tool that measures the ratio of your height to your weight to estimate the amount of body fat. The BMI is measured by dividing the body mass by the square of the body height and is expressed in kilograms per square meter (kg/m2).

The formula to calculate Body Mass Index (BMI) is:

BMI = weight (kg) / height $(m)^2$.

अथवा (OR)

प्रश्न (23/अथवा). टूर्नामेंट के दौरान आवश्यक समितियों की सूची बनाओ

|List down the important committees during tournament.

उत्तर:

1) आयोजक समिति।
2) वित्त समिति।
3) प्रचार समिति।
4) तकनीकी समिति।
5) स्वागत समिति।
6) आवास समिति।
7) परिवहन समिति।
8) जलपान समिति।

9) क्रय समिति ।
10) पुरस्कार एवं पुरस्कार समिति।

Answer: (23/OR)
1) Organising committee.
2) Finance committee.
3) Publicity committee.
4) Technical committee.
5) Reception committee.
6) Accommodation committee.
7) Transport committee.
8) Refreshment committee.
9) Purchase committee.
10) Awards & prizes committee.

प्रश्न- 24 सन्तुलन के विभिन्न प्रकार कौन-कौन से हैं?

उत्तर:-24 संतुलन शरीर में कोई त्वरण गति या दिशा में कोई परिवर्तन नहीं की स्थिति है। संतुलन के दो प्रकार हैं:-

1) स्थैतिक संतुलन:स्थैतिक संतुलन से तात्पर्य शरीर के आराम या गतिहीन होने से है।

2) गतिशील संतुलन: गतिशील संतुलन से तात्पर्य संतुलित लागू और जड़त्व बल द्वारा निर्मित अपरिवर्तित त्वरण के साथ गति में शरीर से है।

Qn-24 What are different types of equilibrium?

Answer: Equilibrium is a state of body where neither the internal energy nor the motion of the body changes with respect to time.
1) Static equilibrium: Static equilibrium is a state where bodies are at rest; 2) Dynamic equilibrium: Dynamic equilibrium is a state where bodies are moving at a constant velocity (rectilinear motion).
.

प्रश्न -25: आत्म-सम्मान पर एक संक्षिप्त टिपण्णी करें ।

उत्तर:: आत्मसम्मान को उस डिग्री के मूल्य और योग्यता से परिभाषित किया जाता है जिसका श्रेय हम स्वयं को देते हैं । खेल के माध्यम से, हम अपने शरीर और हमारे द्वारा विकसित शारीरिक कौशल और क्षमताओं की सकारात्मक छवि बनाकर अपने आत्मसम्मान को बढ़ा सकते हैं। आत्म सम्मान की ये विशेषताएं एक दूसरे से जुड़ी हुई हैं। आत्म सम्मान वाले व्यक्ति में स्वयं के मूल्य और योग्यता का बोध होता है, इसलिए वह अपने आप को सकारात्मक दृष्टिकोण से देखता है और अपने आप पर विश्वास करता है। यह विश्वास उसे अपने आप की रक्षा करने में सक्षम बनाता है।

Qn: -25: Write a short note on Self-Esteem.

Ans: Self Esteem: Self esteem is defined by the degree worth and competence that we attribute to ourselves. The term self-esteem refers to values, beliefs and attitudes. It is described as a person's overall sense of self-worth. It is the assessment of one's own appearance, attitudes, emotions and behaviour. So, it is a global evaluative dimension of the self.

Types of self-esteem

(a) High self-esteem

(b) Low self-esteem

प्रश्न 26 खाद्य - मिथक से आप क्या समझते हैं?

उत्तर=

खाद्य मिदक :सेहत से जुड़ी ऐसी बहुत सारी गलतफहमियां है जिनका कोई भी साइंटिफिक प्रूफ नहीं है लेकिन फिर भी लोग उन्हें सही मानते हैं।जिस वजह से लोगों की सेहत पर असर होता है और उन्हें तरह-तरह की बीमारियों और समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।इसलिए जरूरी है कि हम अफवाह को जाने और खुद को जागरूक बनाएं तथा बिना किसी वैज्ञानिक तर्क के किसी भी चीज को सच मानकर बढ़ावा ना दें।अफवाहों की वजह से लोगों की जीवनशैली में सुधार होने की बजाय लोग कंफ्यूज रहते हैं कि क्या वाकई हमे ये करना चाहिए और क्या हमे ऐसा नहीं करना चाहिए।सेहत से जुड़ी कई अफवाहें जो वैज्ञानिक रूप से तर्क हीन है।जैसे –

1. आलू खाने से मोटापा बढ़ता है ।
2. भोजन के बीच पानी नहीं पीना चाहिए ।
3. अंडे के पीले भाग में ज्यादा फैट होता है।

Qn: 26. What do you understand by food myths?

Answer: **Food myths:** Food myths mean a legendary story about food with or without a determinable basic of fact or a natural explanation. What to eat, when to eat, and how often to eat are such questions which usually confuse.

Some food myths are as follows: Potatoes make you fat Drinking water in between your meals will mess up your digestion Fat free products will help you in losing weight Egg increases cholesterol levels The peel of fruits & vegetables contains no nutrients Having milk immediately after eating fish Starve yourself if you want to lose weight Eating ghee after pregnancy Exercise makes you to eat more It's necessary to have Carbohydrate – load before races. All sports drinks are the same Supplement are necessary for maximum performance.

प्रश्न -27 इंट्राम्यूरल और एक्सट्राम्यूरल से आप क्या समझते हैं?

उत्तर – इंट्राम्यूरल: यह शब्द, जो मुख्य _लैटिन शब्द इंट्रा मूरोस से निकला है जिसका अर्थ है "दीवारों के भीतर", और इसका उपयोग खेल मैचों और प्रतियोगिताओं का वर्णन करने के लिए किया जाता है। । किसी संस्था या क्षेत्र की "दीवारों के भीतर" की टीमों के बीच।

एक्सट्राम्यूरल: एक्स्ट्राम्यूरल का अर्थ 'चार दीवारी के बाहर संचालित' होता है। एक्स्ट्राम्यूरल खेलों में आपके अपने संस्थान या विद्यालय के बाहर टीमों के साथ होने वाली प्रतियोगिताएं शामिल होंगी। ये अंतर-संस्थागत स्तर की प्रतियोगिताएं होती हैं।

Qn: 27 What do you mean by Intramurals and Extramural? (1+1)

Ans:

Intramural: With its Latin prefix intra-, "within" (not to be confused with inter-, "between"), intramural means literally "within the walls". The word is usually used for sports played between teams made up only from students at one campus.

Extramural: It means that the activities which are organized by an institution/school and the students of two or more schools participate in

them. In fact in extramural competitions the students of other schools also participate in sports related activities

---

SECTION - C
(Short Answer Type Questions)

प्रश्न 28 (B.M.I.) से आपका क्या अभिप्राय है? 63 किलोग्राम वजन और 170 सेंटीमीटर ऊंचाई वाले व्यक्ति की बी. एम् .आई. (B.M.I.) की गणना कीजिए |

उत्तर 24 =बी. एम्. आई. : B.M.I. = Body Mass Index
बीएमआई (BMI) यानी बॉडी मास इंडेक्स, ये बताता है कि आपके शरीर का वजन आपकी लंबाई के अनुसार ठीक है या नहीं। एक तरह से इसे आपके शरीर की लंबाई और वजन का अनुपात कहा जा सकता है। स्पष्टीकरण: किसी व्यक्ति का शरीर द्रव्यमान सूचकांक वजन और ऊंचाई के मामले में शरीर में मोटापा दर्शाता है। यह व्यक्ति को विभिन्न वजन के अनुसार वर्गीकृत करता है।

BMI के लिए सूत्र = वजन (kg) ÷ (ऊंचाई x ऊंचाई) m2 (kg/m2.)

(B.M.I.) की गणना: 63/1.7X1.7
=63/2.89 =21.7

यदि BMI की माप 18 से कम आए, तो वजन सामान्य से कम है। यदि BMI की माप 18.5 से 24.9 के बीच आए, तो आपका वजन सामान्य है। यदि BMI की माप 24.9 से ज्यादा आए, तो आप मोटापे के शिकार हैं। इसके कारण हार्ट डिज़ीज़, कैंसर, डायबिटीज़ की प्रॉब्लम हो सकती है।

Qn: 28 What do you mean by B.M.I.? Calculate the BMI of a person with mass of 63 Kgs and height 170 cms .

Answer: - = B.M.I. = Body Mass Index .BMI is a weight-to-height ratio that measures a person's weight. The BMI is measured by multiplying the body mass by the square of the body height and is expressed in kilograms per square meter (kg/m2). In broad terms, a BMI of under 18.5 places you in

the underweight category and between 18.5 to 24.9 you are deemed normal. Above 24.9 you are counted as overweight.

Formula to calculate BMI = Mass (kg) ÷ (Height x Height) m2 (kg/m2.)

Calculation of B.M.I = 63 /1.7X1.7
= 63/2.89 =21.7

अथवा (OR)

प्रश्न-28 (अथवा): टूर्नामेंट की सर्वश्रेष्ठ टीम का आंकलन करने के लिए लीग टूर्नामेंट ही बेहतर तरीका है, टिपण्णी कीजिए |

उत्तर-: (1) केवल मजबूत या योग्य टीम को ही टूर्नामेंट में जीत मिलती है।

(2) प्रत्येक टीम को अपनी दक्षता या प्रदर्शन दिखाने का पूरा मौका मिलता है।

(3) लीग टूर्नामेंट के माध्यम से खेलों को लोकप्रिय बनाया जा सकता है। अधिकतम संख्या में मैचों का मालिक होना।

(4) इस प्रकार के टूर्नामेंट में खेल अधिकारियों को उपयुक्त खिलाड़ियों या टीम का चयन या निर्धारण करते समय किसी कठिनाई का सामना नहीं करना पड़ता है। किसी खिलाड़ी की दक्षता और प्रदर्शन को देखने के लिए उनके पास पर्याप्त समय होता है।

(5) एक टीम को मैच खेलने के लिए दूसरी टीम की जीत का इंतजार नहीं करना पड़ता।

(6) खिलाड़ियों को अपना प्रदर्शन सुधारने के लिए उचित अवसर उपलब्ध होते हैं।

(7) दर्शकों को भी अच्छा अवसर मिलता है

Qn-28 (OR) League tournament is a better way to judge the best team of the tournament. Comment.

Answer:

There are following advantage of league tournament:

(1).In such type of tournament, the sports officials do not face any difficulty while selecting or determining the appropriate players or team.

(2).The only strong or deserving team gets a victory in the tournament.

(3) Every team gets a full opportunity to show its efficiency or performance.

(4) Sports and games can be made more popular through league tournament owing to a maximum number of matches.

(5) A team need not wait to win another team for playing a match.

(6) The spectators also get a good opportunity to watch the game for many days.

(7) Appropriate opportunities are available to the players to improve their performance

---

प्रश्न 29 समावेशी शिक्षा की आवश्यकता और महत्त्व का वर्णन कीजिए।

उत्तर-

समावेशी शिक्षा: समावेशी शिक्षा ऐसी शिक्षा है जिसके अन्तर्गत शारीरिक रूप से बाधित बालक तथा सामान्य बालक साथ-साथ सामान्य कक्षा में शिक्षा ग्रहण करते हैं। अपंग बालकों को कुछ अधिक सहायता प्रदान की जाती है। इस प्रकार समावेशी शिक्षा अपंग बालकों के पृथक्कीकरण के विरोधी व्यावहारिक समाधान है।

उत्तर – समावेशी शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्त्व:

(1) सामाजिक एकीकरण को सुनिश्चित करना।

(2) सामाजिक समानता का उपयोग।

(3) राष्ट्र का विकास।

(4) बालक का व्यक्तिगत जीवन एवं उनका विकास।

(5) समावेशी शिक्षा कम खर्चीली है।

(6) शिक्षा का स्तर बढ़ाना।

(7) समाज के विकास के लिए।

(8) समावेशी शिक्षा के माध्यम से एकीकरण सम्भव है।

(9) सामान्य मानसिक विकास सम्भव है।

(10) शिक्षा की सर्वव्यापकता या सार्वभौमिक विकास।
(11) शैक्षिक एकीकरण सम्भव है।

Qn-29 Explain the need and importance of Inclusive Education.

Answer-: Inclusive Education: Innclusive education means providing equal opportunities to all the learners whether normal or disabled in a regular classroom. In an inclusion setting all students learn together and main emphasis is on the abilities of the learners rather than disabilities. In inclusive education all the learners equally participate in curricular and co curricular activities. In an inclusive environment children with special needs spend most of their time with normal children. It promotes the full personal, academic and professional development of all learners irrespective of race, class, gender, disability, religion, sexual preference, learning styles and language.

1. Equity and fairness.

2. Valuing diversity.

3. Meeting the needs of all learners.

4. Promoting social integration.

5. Improving academic outcomes.

6. Meeting legal and ethical obligations:

7. Conclusion: inclusive education is essential for creating a fair, just, and equitable society that values diversity and promotes the well-being and success of all its members.

Inclusive education has the

अथवा (OR)

प्रश्न – 29 (अथवा): विशेष आवश्यक्ता वाले (CWSN) बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों को सुगम बनाने की किन्ही तीन युक्तियों की व्याख्या कीजिए |

उत्तर: 29(अथवा): विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों को सुलभ बनाने की रणनीतियाँ
विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों को सुलभ बनाने की विभिन्न रणनीतियाँ या तरीके इस प्रकार हैं:

1. समावेशी कक्षाएँ
2. सहायक प्रौद्योगिकी
3. अनुकूली शारीरिक शिक्षा
4. विशिष्ट वातावरण का निर्माण
5. सकारात्मक व्यवहार रचनात्मक खेलों पर ध्यान दें
6. आवास और संशोधन
7. व्यावसायिक पाठ्यक्रम

स्थान – सी.डब्ल्यू.एस.एन. के लिए, शारीरिक विकलांगता वाले लोगों के लिए स्थान सुलभ होना चाहिए। शारीरिक गतिविधि का क्षेत्र सीमित होना चाहिए। गतिविधियों के लिए स्थान व्यवधान रहित होना चाहिए (शोर, गर्मी, ठंड, फर्श की बनावट, दर्शक आदि) इनडोर स्थान से शुरुआत करना हमेशा बेहतर होता है।

विभिन्न रणनीतियां

1) सी.डब्ल्यू.एस.एन. के लिए मनोरंजक गतिविधियों का आयोजन।

2) सी.डब्ल्यू.एस.एन. के लिए अनुकूल शारीरिक गतिविधि करवाना।

3) सी.डब्ल्यू.एस.एन. की रूचि के अनुसार खेलों और खिलोनो का चयन।

4) सी.डब्ल्यू.एस.एन. के लिए विकलांगता के अनुसार निर्देशों के तरीकों का चयन।

5) सी.डब्ल्यू.एस.एन. के लिए सीखने के सार्वभौमिक डिजाइन त्यार करना।

6) सी.डब्ल्यू.एस.एन. के लिए गतिशीलता के विभिन्न दृस्टिकोणों पर विचार करना।

Qn: 29/OR Explain any three strategies to Make Physical Activities Accessible for CWSN.

Answer: For CWSN, space should be approachable for people having physical disability. The area for the physical activity should be limited. Space for activities should be disturbance free (noise, heat, cold, texture of floor, audience etc.) It is always better to start with indoor space.

Strategies to make physical activities accessible for CWSN:

A) Fun activities for children with Autism:

B) Adaptive Physical Activity for Students with Cerebral Palsy:

C) Selecting and Adapting toys and Games as per their Interest:

D) Different Methods of Instructions:.

E) Universal Design for learning:

F) Consider different Approaches to Mobility:

G) Arranging Positive learning Environment:

प्रश्न -30 अनुलोम-विलोम की प्रक्रिया का वर्णन करो | इसके कोई तीन लाभ लिखिए | Explain the process of Anulom-Vilom. Write any three benefits of it.

उत्तर: अनुलोम-विलोम की प्रक्रिया:

पद्मासन या कमल मुद्रा में बैठें .अपने दाहिने हाथ के अंगूठे से अपनी दाहिनी नासिका को बंद करें और अपनी अनामिका को धीरे से अपनी बायीं नासिका पर रखें।अपनी बाईं नासिका से धीरे-धीरे सांस लें।एक बार जब आपके फेफड़े भर जाएं, तो अपनी बाईं नासिका को बंद कर लें। जितनी देर हो सके अपनी सांस रोककर रखें।अपनी बायीं नासिका बंद करें और धीरे से अपना अंगूठा घुमाएँ।अपनी दाहिनी नासिका से सांस छोड़ें।अब दायीं नासिका से सांस लेते हुए और बायीं नासिका से सांस छोड़ते हुए चरण 5-10 को दोहराएं।

अनुलोम-विलोम के लाभ:

1. फेफड़े शक्तिशाली होते हैं।

2. तनाव और चिंता को कम करता है।

3. पूरे शरीर में शुद्ध ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ाता है।

Answer:

Process of Anulom-Vilom:-

Fold your right hand's middle and index fingers toward the palm.
Place your thumb in the right nostril and the ring finger in the left.
Close your right nostril using your thumb and inhale slowly and deeply with your left nostril until your lungs are full.
Then, with your ring finger, close your left nostril and release your thumb.
Slowly exhale through the right nostril.
Do it backward, inhaling through the right nostril and expelling through the left.
Benefits of Anulom-Vilom:
1. Improves lung strength.
2. It helps to manage stress and depression.
3 It improves blood and oxygen flow in the body.

प्रश्न 31. खेल भागीदारी में महिलाओं के सामने आने वाली समस्याओं को सूचीबद्ध करें ।

उत्तर – महिलाओं खिलाड़ियों के समक्ष मुद्दे:

A. सुरक्षा और परिवहन मुद्दे:

कोई सुरक्षित विकल्प न होने के कारण लड़की के पास परिवार के साथ घर पर रहने के अलावा अन्य कोई विकल्प नहीं होता है। खेलों में सम्मिलित होने के लिये स्थान के साथ-साथ सुविधाओं की आवश्यकता होती है, उदाहरण के लिये मणिपुर खेल पावरहाउस के लिये जाना जाता है, किंतु 48% महिला एथलीट अभ्यास स्थल तक पहुँचने हेतु 10 किमी. से अधिक की यात्रा करती हैं।

B. सामाजिक दृष्टिकोण और विरूपण:

हाल की प्रगति के बावजूद महिला एथलीटों के साथ वास्तविक या कथित यौन अभिविन्यास और लिंग आधार पर भेदभाव बना हुआ है।

C. पहुँच की कमी और महँगा:

स्कूलों में शारीरिक शिक्षा की कमी तथा हाईस्कूल एवं कॉलेज दोनों में खेल के सीमित अवसरों का अर्थ है कि लड़कियों को खेल के लिये कहीं और देखना पड़ता है- जो उपलब्ध नहीं हैं या अधिक महँगे हैं।

@ अन्य कारण:-

1. अक्सर घर के निकट पर्याप्त खेल सुविधाओं की कमी के कारण लड़कियों के लिये खेलों में भाग लेना अत्यंत कठिन हो जाता है।

2. वित्तपोषण और बजट:

पुरुष खिलाड़ियों की तुलना में महिला खिलाड़ियों को कम धन मिल पाता है, जिससे उनके लिये प्रतिस्पर्द्धा करना एवं लगातार कार्यक्रम चलाना मुश्किल हो जाता है।

3. लैंगिक असमानता:

अपने सामाजिक अधिकारों की वकालत हेतु महिलाओं के प्रयासों के बावजूद उन्हें अभी भी पेशेवर मोर्चे पर विशेष रूप से खेल जगत में अपने पुरुष समकक्षों के समान सम्मान या मान्यता प्राप्त नहीं होती है।

4. गुणवत्तापूर्ण प्रशिक्षण की कमी:

लड़कियों को लड़को जितनी बेहतर सुविधाएँ नहीं प्राप्त हैं और खेलने का कोई इष्टतम समय नहीं निर्धारित किया जा सकता है।

5.प्रशिक्षित एवं गुणवत्तायुक्त कोच की अनुपस्थिति:, या कोच उन लड़कों के प्रशिक्षण पर अधिक ध्यान केंद्रित कर सकते हैं, जिनके पास प्रशिक्षण हेतु अधिक धन है।

6. लड़कों के समान लड़कियों को कई कार्यक्रमों के लिये धन नहीं मिलता है

7. सकारात्मक रोल मॉडल की कमी।

8. सीमित मीडिया कवरेज।

9. गर्भावस्था और मातृत्व।

Qn: 31 Enlist the problems faced by women in sports participation)

Answer:- Reasons for the low rate of sports participation by women in India

Sociological Aspects:

1. Family –Males usually get more support and encouragement to get involved in sports activities.

2. School –Lots of schools do not proper arrangements for coaches and sports facilities for females.

3. Culture – Many cultures still firmly believe that women's place is in the kitchen. The participation in the sports masculinises females are viewed negatively.

4. **Attitude and prejudices** –. Due to such attitude and prejudices of society regarding sexuality inhibit females to participate.

5. Lack of Incentives & Career

6. Illiteracy in society

7. Male dominance

8. Lesser concentration to develop woman sports equipment & facilities

9. Less competitive spectators for woman sports

SECTION - D
(Long Answer Type Questions)

प्रश्न 32. फिक्स्चर से आपका क्या अभिप्राय है? नॉक - आउट आधार पर 23 टीमों का फिक्स्चर तैयार कीजिए।

उत्तर –

कुल मैच = कुल टीमों की संख्या - 1

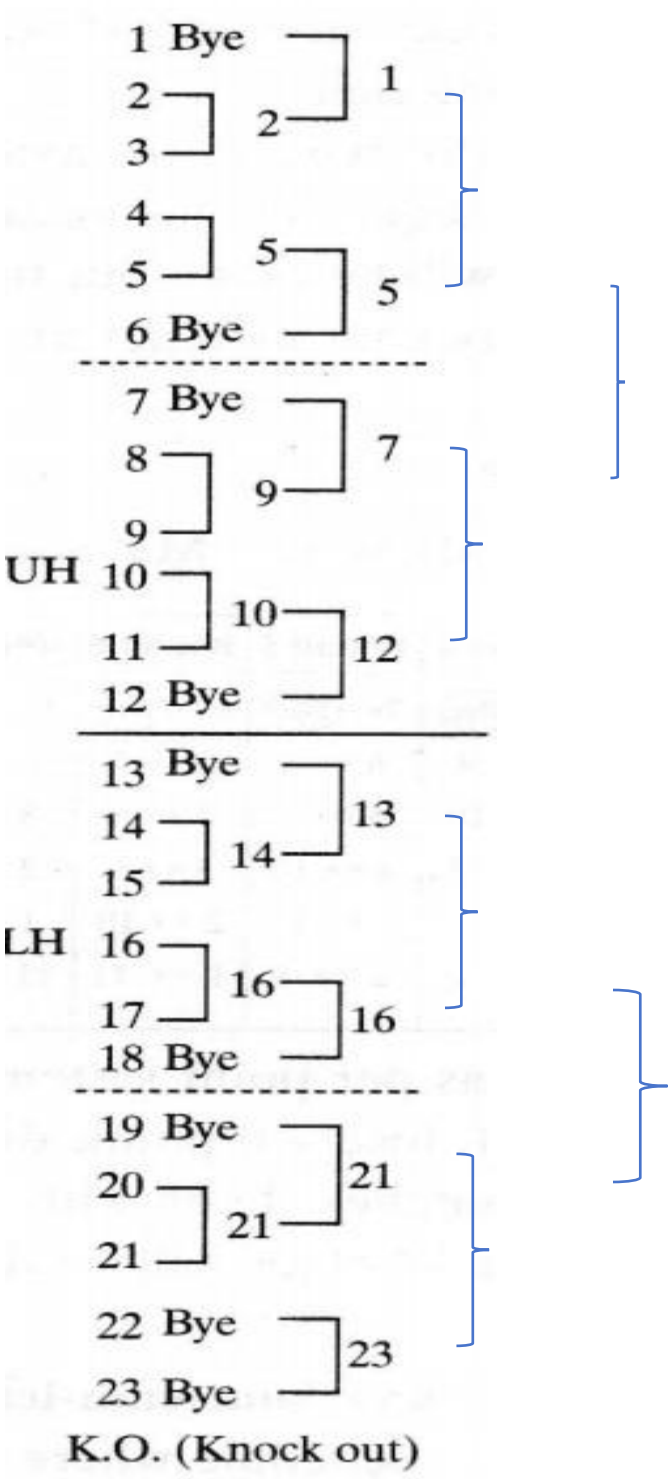
= 23 - 1 = 22

कुल चक्र (Round) = 2 x 2 x 2 x 2 x 2

संख्या दो की पुनरावृति 5 चक्र खेले जाएंगे
वरिष्ठ अर्ध (Upper Half) के टीमों संख्या = कुल टीमों की संख्या /2 24/2 = 12
निचले अर्ध (Upper Half) के टीमों संख्या = कुल टीमों की संख्या /2 24/2 = 12

क्योंकि टीमें 16 से ज़्यादा हैं इसलिए टीमों को क्वार्टर में भी बाँटा जाएगा।

पहले क्वार्टर में टीमों की संख्या = भागफल (Q) = 6
दूसरे क्वार्टर में टीमों की संख्या = भागफल (Q) = 6
तीसरे क्वार्टर में टीमों की संख्या = भागफल (Q) = 6
चौथे क्वार्टर में टीमों की संख्या = भागफल (Q) = 5
= कुल बाई = 2 की अगली पावर - कुल टीमों की संख्या
= 32 - 23= 09
वरिष्ठ अर्घ (Upper Half) में बाई की संख्या = 9-1/2 = 04
निचले अर्घ (Upper Half) में बाई की संख्या = 9+1/2 = 05



Que: 32 What do you mean by fixture? Prepare fixture for 23 teams on knock-out basis.

Ans: Procedure of preparing a knockout fixture of 23 teams.

Total no. of teams =23

No. of matches=N-11=23-1 =22

No. of teams in upper half =N+1/2

23+1/2 =24/2=12 teams

No. of rounds =2×2×2×2×2=5 rounds

No. of teams in the lower half = N-1/2

23-1/2=22/2=11 teams

Total no. of byes =32-23=9 byes

No. of byes in upper half =NB-1/2

=9-1/2=8/2=4 byes

No. of byes in lower half =NB+1/2

=9+1/2=10/2=5 byes

अथवा (OR)

प्रश्न 32 (अथवा) उप्युक्त उदाहरणों के साथ खेलों में न्यूटन के नियमों के प्रयोग की व्याख्या कीजिए।

उत्तर: =: न्यूटन के गति के नियम किसी पिंड पर कार्य करने वाले बलों और इस बल के कारण होने वाले परिवर्तनों के बीच एक वैज्ञानिक संबंध बताते हैं। सर आइजैक न्यूटन ने वर्ष 1686 में अपनी पुस्तक 'प्रिंसिपिया मैथमेटिका फिलोसोफी नेचुरेलिस' में गति के नियमों का प्रतिपादन किया।

1) न्यूटन का गति का प्रथम नियम - न्यूटन के प्रथम नियम को जड़त्व का नियम (Law Of Inertia) :- यदि कोई बस्तु विरामावस्था में है तो वह तब तक विराम की अवस्था में ही रहेगी जब तक उस पर बाहरी बल लगाकर गतिशील नहीं किया जायेगा और यदि कोई वस्तु गतिशील है तो उस पर बाहरी बल लगाकर ही विरामावस्था में पहुँचाया जा सकता है। न्यूटन के प्रथम नियम को जड़त्व का नियम (Law Of Inertia) भी कहा जाता है।

2) न्यूटन का गति का दूसरा नियम-न्यूटन के दूसरे नियम में कहा गया है कि किसी वस्तु का त्वरण सीधे तौर पर शुद्ध बल से संबंधित होता है और इसके द्रव्यमान से विपरीत रूप

से संबंधित होता है। किसी वस्तु का त्वरण दो चीजों पर निर्भर करता है, बल और द्रव्यमान। इससे पता चलता है कि गेंदबाजी में काफी अधिक ताकत का अनुभव होता है। लेकिन अधिक द्रव्यमान के कारण यह त्वरण का अधिक प्रतिरोध करता है।

स्थिर द्रव्यमान m वाले पिंड के लिए, न्यूटन का नियम सूत्र इस प्रकार दिया गया है,

F = ma

जहां 'F' लगाया गया बल है, और 'a' उत्पन्न त्वरण है, और m वस्तु का द्रव्यमान है

3**)** न्यूटन का गति का तीसरा नियम-इस नियम के अनुसार, पहली वस्तु द्वारा दूसरी वस्तु पर लगाया गया बल दूसरी वस्तु द्वारा पहली वस्तु पर लगाए गए बल के बराबर और विपरीत दिशा में होता है। अथवा क्रिया और उसकी प्रतिक्रिया बराबर तथा विपरीत दिशा में होते हैं। जैसे (1) पृथ्वी पर पड़ी गेंद जितने बल के द्वारा पृथ्वी को दबाती है, पृथ्वी उसे उतने ही बल के द्वारा ऊपर की ओर उछालती है। (2) पानी में तैरते समय मनुष्य पानी को पीछे की ओर धकेलता है, इस प्रतिक्रिया के कारण ही वह आगे की ओर जाने लगता है।

Answer: 32 (OR)

1. Newton's First Law of Motion (Law of inertia): – This law states that a body at rest will remain at rest and a body in motion will remain in motion at the same speed and in the same direction till any external force is applied on it to change that state. **Application in sports**. Example: In basketball, players on the court must keep in mind about dribbling because the ball will continue to bounce for some time if they lose control. If the ball bounces too far away from the player, his or her team can lose possession.

2. Newton's Second Law of Motion: This law states that the acceleration of an object is directly proportional to the force producing it and inversely proportional to its mass. **Application in sports**: Runners struggle while stopping at the finish line because it requires a very sudden change in motion (Shot-put throw).

F = m x a [Where F=Force , m =(Mass) , a= (acceleration)]

3. Newton's Third Law of Motion: This law states that to every action, there is always an equal and opposite reaction. **Application in sports:** While swimming, the swimmer pushes the water backwards using his hands and thus attains a forward push due to an equal and opposite reaction from the water.

There are many different types of forces in action in football. Newton developed the Three Laws of Motion and all are applicable in football.

A. **The Law of Inertia** tells us that the football will remain at rest unless someone or something moves it by a specific force. Once the ball leaves the quarterback's hands, the first law tells us that if there are no other forces on the ball, the ball would continue to travel in the same direction and with the same speed until other forces affect its flight.

B. The **second Law of Motion** states that force on an object is equal to the mass of the object multiplied by its acceleration. If we apply this law to a football, it tells us that the amount that the ball accelerates depends on the force applied by the quarterback and the mass of the ball.

F = m x a

Where F=Force, m = (Mass), a= (acceleration)

C. The **Third Law of Motion** states that for every force applied there is an equal and opposite reaction force. An illustration of this might be when a player is trying to catch a football from a very high kick. This slows down the ball so the player can catch the football and bring it to rest.

प्रश्न -33 आसन संबंधी विकृतियों को सूचीबद्ध कीजिए और किन्ही चार के लक्षण लिखिए। Enlist postural deformities along with any of the four with symptoms.

उत्तर: आसन संबंधी विभिन्न विकृतियाँ इस प्रकार हैं:

1. नोक-नीज: - नॉक घुटने, जिसे जेनु वाल्गम के नाम से भी जाना जाता है, एक मुद्रा संबंधी विकृति है जिसमें पैर अंदर की ओर मुड़े होते हैं और चलते या दौड़ते समय घुटने आपस में टकराते हैं।

2. गोल कंधे:- गोल कंधे की मुद्रा संबंधी विकृति जिसमें कंधे गोल होते हैं और कभी-कभी आगे की ओर झुके होने की उपस्थिति को कंधे के चारों ओर कंधे या कंधे के चारों ओर हाथ के रूप में जाना जाता है।

3. धनुषाकार टाँगें (बो लेग्स): (या जेनु वेरम) तब होता है जब पैर घुटनों पर बाहर की ओर मुड़ते हैं जबकि पैर और टखने स्पर्श करते हैं। शिशुओं और बच्चों के पैर अक्सर झुके हुए होते हैं। कभी-कभी, बड़े बच्चे भी ऐसा करते हैं।

4. चपटे पैर (फ्लैट फुट): बच्चों और वयस्कों में पाई जानी वाली सबसे आम समस्याओं में से एक है। फ्लैट फुट वाले लोगों के पैर में आर्च सामान्य से कम होता है या ऐसे व्यक्ति का पैर पूरी तरह जमीन को छूता है। एक अनुमान के मुताबिक, भारत में 20 से 25 फीसदी लोगों का पैर फ्लैट फुट होता है।

5 लॉर्डोसिस: जब रीढ़ की हड्डी कूल्हों के ऊपर, पीठ के निचले हिस्से में अंदर की ओर (सामान्य से अधिक) मुड़ जाती है।

6. कायफोसिस: जब रीढ़ गर्दन के नीचे, पीठ के ऊपरी हिस्से में बाहर की ओर (सामान्य से अधिक) मुड़ जाती है।

7. स्कोलियोसिस: जब रीढ़ की हड्डी बग़ल में मुड़ जाती है, एस-आकार या सी-आकार की दिखती है।

Answer-33: A number of postural deformities are either acquired (hereditary) or created. Each deformity dem-ands proper attention and specific treatment for their correction. These deformities are

1. Knock Knee: Knock knee is a postural deformity in which both the knees touch or overlap’each other in the normal standing position. Due to this deformity, an individual usually faces difficulty during walking.

2. Flat Foot: It is a deformity of the feet. In this deformity, there is no arch in the foot and the foot is completely flat. The individual faces problems in standings walking, jumping and running.

3. Round Shoulder: It is a* postural deformity in which the shoulders are drawn forward, the head is extended with the chin pointing forward.

4. Kyphosis: It is a deformity of the spine in which there is an increase or exaggeration of a backward curve.

5. Bow Legs: Bow Legs: It is a deformity just the reverse of the knock knee position. In fact, if there is a wide gap between the knees, the deformity can be observed easily when an individual walks or runs Lordosis: There is an increased forward curvature in the lumbar region of the spine

6. Kyphosis: There is an increased backward curvature in the dorsal or upper region of the spine

7. Scoliosis: The spine bends to the side abnormally, either to the right or left.

_____

अथवा (OR)

_____

प्रश्न 33 (अथवा) मोच के कारण, लक्षण और उपचार लिखो।

उत्तर – ***मोच:*** मोच स्नायुबंधन (लिगामेंट) का खिंचाव या टूटना है, संयोजी ऊतक का एक मजबूत बैंड जो एक हड्डी के सिरे को दूसरी हड्डी से जोड़ता है। स्नायुबंधन शरीर के जोड़ों को स्थिर और सहारा देते हैं। शरीर के वे क्षेत्र जो मोच के प्रति सबसे अधिक संवेदनशील होते हैं वे टखने, घुटने और कलाई हैं। टखने में मोच तब आ सकती है जब आपका पैर अंदर की ओर मुड़ जाता है, जिससे आपके बाहरी टखने के स्नायुबंधन पर अत्यधिक तनाव पड़ता है। निचले पैर या पैर में बल का मरोड़ना टखने में मोच का एक सामान्य कारण है।

<u>मोच को गंभीरता के आधार पर वर्गीकृत किया गया है:</u>

A.ग्रेड 1 मोच (हल्की): थोड़ा खिंचाव और लिगामेंट के तंतुओं को कुछ क्षति।

B. ग्रेड 2 मोच (मध्यम): लिगामेंट का आंशिक रूप से फटना। जब जोड़ को कुछ निश्चित तरीकों से हिलाया जाता है तो उसमें असामान्य ढीलापन (ढीलापन) आ जाता है।

C. ग्रेड 3 मोच (गंभीर): लिगामेंट का पूरी तरह टूटना। इससे महत्वपूर्ण अस्थिरता पैदा हो सकती है.

मोच के कारण:

मोच तब आती है जब गंभीर तनाव के कारण आपका लिगामेंट फट जाता है या जोड़ पर चोट लग जाती है। निम्नलिखित स्थितियों के दौरान मोच आ सकती है:

- **टखना** - चलते समय, दौड़ते समय, या असमान सतह पर व्यायाम करते समय, या कूदने से अनुचित लैंडिंग के दौरान
- **घुटना** - एथलेटिक गतिविधि के दौरान अचानक घूमना
- **कलाई** - गिरने के दौरान विस्तारित हाथ पर उतरना

<u>मोच के</u> लक्षण:

सूजन ,दर्द जो समय के साथ बदतर होता जाता है ।

- मांसपेशियों में खिंचाव की मात्रा के आधार पर मोच के लक्षण हल्के से लेकर गंभीर तक भिन्न हो सकते हैं
- क्षेत्र में सूजन
- दर्द और कोमलता
- कठोरता
- चोट
- चलते समय अस्थिरता, विशेष रूप से घुटने या टखने जैसे वजन सहने वाले जोड़ों पर चोट।
- प्रभावित जोड़ की गति की सीमित सीमा

डॉक्टर चोट लगने के बाद पहले 24 से 48 घंटों में PRICE पद्धति का पालन करने की सलाह देते हैं। कीमत का मतलब है:

- **पी(Protection)- सुरक्षा:** चोटग्रस्त क्षेत्र को बरकरार रखें। आगे की हलचल को रोकने के लिए घायल क्षेत्र पर वजन या दबाव न डालें। डॉक्टर घायल क्षेत्र से दूर रहने के लिए ब्रेस, स्प्लिंट या बैसाखी की सलाह दे सकते हैं।
- **आर (Rest)- आराम:** मोच जैसी चोट को ठीक करने के लिए बहुत अधिक आराम की आवश्यकता होती है। उन गतिविधियों को प्रतिबंधित करें जो दर्द या परेशानी का कारण बनती हैं।

- **I(Ice)- बर्फ:** चोट वाली जगह पर कम से कम 20 मिनट के लिए आइस पैक लगाएं। ऐसा आप दिन में 4 से 8 बार कर सकते हैं। आप ठंडे कपड़े, बर्फ की थैली या तौलिये में लपेटी हुई बर्फ का भी उपयोग कर सकते हैं। यदि क्षेत्र सुन्न या असहज महसूस होता है, तो आप तुरंत बर्फ लगाना बंद कर सकते हैं।
- **सी(Compression)- संपीड़न:** घायल क्षेत्र पर संपीड़न या निरंतर दबाव सूजन को कम करने में सहायता करता है। आप इलास्टिक पट्टी से इसे दबाकर सूजन को कम कर सकते हैं। कंप्रेसिंग बैंडेज को बहुत कसकर लपेटने से बचें, क्योंकि इससे रक्त संचार में बाधा आ सकती है। यदि दर्द बढ़ जाए और क्षेत्र सुन्न या सूज जाए तो लपेट को ढीला करना आवश्यक है।
- **ई(Elevation) -ऊंचाई** : डॉक्टर चोट वाले हिस्से को दिल के स्तर से ऊपर उठाने का सुझाव देते हैं, खासकर रात के समय। उत्थान एक बेहतरीन तकनीक है जो गुरुत्वाकर्षण को सूजन को कम करने में मदद करती है।

Qn: 33 (OR) Write causes, symptoms and treatment of Sprain.

Answer:

Sprains: A sprain is a stretching or tearing of ligaments — the tough bands of fibrous tissue that connect two bones together in your joints. A sprain happens when a ligament stretches too much or tears. Ligaments connect bones and stabilize joints. These injuries can be mild or severe, and they're common in your ankle, knee and wrist.

Causes: Sprains are caused when a joint is forced to move into an unnatural position. For example, "twisting" one's ankle causes a sprain to the ligaments around the ankle

Symptoms: **Symptoms of sprains may vary and depend on the severity of the sprain. These may include:**

- pain
- swelling
- bruising
- instability
- Loss of the ability to move and use the joint.

Treatment for sprains

Suggestions for immediate treatment of acute sprains include:

- Stop your activity.
- Rest the injured area.
- Put icepacks on the area for 20 minutes every 2 waking hours, separated from the skin by wet towelling.
- Compress or bandage the injured site firmly, extending the wrapping from below to above.
- Elevate (raise) the injured area above heart height whenever practical.
- Avoid heat, **running** and direct, firm massage of the affected area in the first 72 hours after the injury, as this can increase swelling.
- If symptoms get worse in the first 24 hours, see your doctor for further medical investigation.

प्रश्न 34 -जंग के व्यक्तित्व वर्गीकरण को सूचीबद्ध करें और समझाएं।

उत्तर– सामान्यतः व्यक्तित्व से अभिप्राय व्यक्ति के रूप, रंग, कद, लम्बाई, चैड़ाई अर्थात् शारीरिक संरचना, व्यवहार तथा मृदुभाषी होने से लगाया जाता है। ये समस्त गुण व्यक्ति के समस्त व्यवहार का दर्पण है। वास्तव में व्यक्तित्व केवल जीवन के विभिन्न पक्षों का सम्मिश्रण मात्र नहीं है। इसके विकास या गठन का क्रम अत्यन्त व्यापक तथा जटिल है। व्यक्तित्व अनेक कारकों या व्यवहारों का समग्र रूप या सम्मिश्रण है।जंग ने सभी मनुष्यों को उनकी सामाजिक भागीदारी और सामाजिक गतिविधियों में रुचि के अनुसार दो अलग-अलग प्रकारों में विभाजित किया है, अंतर्मुखी और बहिर्मुखी तथा दोनों के मिश्रित उभयोमुखी।

अंतर्मुखी: ये लोग अपने आप में सिमट जाते हैं, खासकर जब वे भावनात्मक अशांति का सामना करते हैं। ये शर्मीले स्वभाव के एकाकी प्रेमी लोग होते हैं। जब कोई व्यक्ति आरक्षित होता है और आसानी से नहीं खुलता है, तो उसे **अंतर्मुखी** कहा जाता है

बहिर्मुखी: जब कोई व्यक्ति मिलनसार, बातूनी और शीघ्र मित्र बनाने वाला होता है तो उसका व्यक्तित्व बहिर्मुखी होता है ।बहिर्मुखी होना यानी बाह्य जगत से जुड़कर उसके

आकर्षणों में उलझते रहना। वे लोग हैं जो लगभग किसी भी वातावरण में फिट होते हैं, लेकिन एक

उभयमुखी: उभयमुखी व्यक्तित्व वाले लोगों में अंतर्मुखी और बहिर्मुखी स्पेक्ट्रम के दोनों छोरों पर लक्षणों का लाभ उठाने की एक अद्वितीय क्षमता होती है। लचीलापन एक ताकत हो सकता है, साथ ही कुछ मामलों में उभयलिंगी पर असर भी डाल सकता है।

अन्तर्मुखी व्यक्तित्व- ऐसे व्यक्तित्व का व्यक्ति चिन्तनशील होता है तथा अपनी ही ओर केन्द्रित रहता है। इस व्यक्तित्व के लक्षण, स्वभाव, आदतें, अभिवृत्तियाँ आदि बाह्य रूप में प्रकट नहीं होते हैं। इसीलिए, इसको अन्तर्मुखी कहा जाता है। इसका विकास बाह्य रूप में न होकर आन्तरिक रूप में होता है। अन्तर्मुखी व्यक्तित्व की निम्नलिखित विशेषताएं है-

- ऐसे व्यक्ति का बाह्य जगत की वस्तुओं से कम अनुराग होता है।
- वे एकांकी होते है।
- वे कर्तव्य परायण होते है तथा समय का सदैव ध्यान रखते है।
- यह व्यवहार कुशल नहीं होता तथा हँसी, मजाक एवं व्यर्थ के छलों आदि में नहीं फँसता।
- युंग ने अन्तर्मुखी व्यक्तियों को विचार प्रधान, भावप्रधान, तर्क प्रधान व दिव्यदृष्टि प्रधान चार रूपों में विभक्त किया है।
- यह चिन्ताग्रस्त होते है तथा अपनी वस्तुओं व कष्टों के प्रति सजग होते है।
- ये भाव प्रधान होते है, आत्मचिन्तन करते है तथा आत्मोदार हेतु लीन रहते है।
- ये स्वयं के लिए चिन्तशील होते है तथा शान्त मुद्रा में रहते है।
- अच्छे लेखक होते हैं परन्तु अच्छे वक्ता नहीं क्योंकि चिन्तन का धरातल प्रबल होता है।
- ये प्रायः प्रतिक्रियावादी होते हैं तथा यथार्थ को अपने स्वभाव के अनुरूप ढालने का प्रयास करते है।

बहिर्मुखी व्यक्तित्व: ऐसे व्यक्तित्व वाले व्यक्ति की रूचि बाह्य जगत में होती है। वे अपने विचारों और भावनाओं को स्पष्ट रूप से व्यक्त करते है। वे संसार के भौतिक और सामाजिक लक्ष्यों में विशेष रूचि रखते है। इसकी निम्नलिखित विशेषताएँ हैं-

- इनमें कार्यकुशलता की मात्रा अन्तर्मुखी से अधिक होती है।
- ये सबको प्रसन्न करने वाले होते है तथा प्रशंसकों से घिरे रहने की कामना करते हैं।
- ये विचार प्रधान तथा व्यवहार-कुशल होते हैं तथा निर्णय भी भावों के अनुरूप ही लेते हैं।
- वातावरण के साथ आसानी से अनुकूलन कर लेते है।
- आत्मचिन्तनशील नहीं होते परन्तु सभी के विचारों के आधार पर अपना विचार प्रकट करते हैं।
- बाह्य क्रियाओं की ओर संवेदनशील होते हैं।
- ये धारा प्रवाह बोलने वाले होते है।
- स्वयं की पीड़ा, परिस्थिति की चिन्ता नहीं करते व चिन्तामुक्त होते है।

उभयमुखी व्यक्तित्व: कुछ ऐसे भी व्यक्ति होते है, जो दोनों का सम्मिश्रण होते हैं, उन्हें उभयोमुखी या विकासोन्मुखी कहते है। इस प्रकार अलग-अलग व्यक्तियों के अलग-अलग गुण होने के कारण उनके दृष्टिकोण में अन्तर पाया जाता है। इनके दृष्टिकोणों का अध्ययन कर हम इनके व्यक्तित्व के विभिन्न पक्षों में विकास करने का प्रयास कर सकते हैं तथा उचित मार्गदर्शन परिवार में माता-पिता तथा विद्यालय में शिक्षक ले सकते हैं।

Qn: 34 Enlist and explain Jung's classification of personality.

Answer:

In his theory of personality, Carl Jung distinguishes two different attitude types: Introverts: which are those people who receive stimulation from within, and Extroverts: which are those who receive their stimulation from the environment. He has classified personality on the basis of sociability character as introverts, extroverts and ambiverts. These are described below:

1. Introverts are people who exhibit traits such as shyness, social isolation, and a desire to speak less. These people tend to be self-centered and unable to adapt quickly to society or social circumstances as a result of these traits. They are very sensible, firm in their beliefs, and focused on the future.

Signs of an Introvert

- You have a small group of close friends.
- Thoughtful

- Energized by being alone
- Enjoy solitude
- Tends to keep emotions private
- Quiet and reserved in large groups or around unfamiliar people
- Feel drained by people, and need privacy
- Process their thoughts in their head rather than talk them out
- More sociable and gregarious around people they know well
- Learns well through observation

2. Extroverts are people who are polite, outgoing, talkative, and social by nature. They enjoy social interactions. They are kind, inspiring, and brave. They could be described as "happy, go, lucky" people. They are more interested in the moment than the future. They are unafraid to speak their minds. They publicly share their sentiments. They make decisions easily and move on them.

Signs of an Extrovert

- Enjoying social settings
- Seek attention
- Energized by being with others
- Are friends with many people
- Sociable
- Outgoing
- Enjoy group work
- Prefer talking over writing

#. **Ambiverts**: Only a few individuals are completely introverts or completely extroverts. The remaining majority of individuals are referred to as ambiverts because they have both introvert and extrovert features.

_____

अथवा (OR)

_____

प्रश्न-34 (अथवा) शक्ति को परिभाषित करें और इसे विकसित करने वाले तरीकों का वर्णन कीजिए।

उत्तर:

1. आइसोमेट्रिक व्यायाम एक ऐसा व्यायाम है जिसमें किसी भी दृश्यमान हलचल के बिना मांसपेशियों का स्थैतिक संकुचन शामिल होता है। शब्द "आइसोमेट्रिक" ग्रीक शब्द आइसोस (बराबर) और -मेट्रिया (मापना) को जोड़ता है, जिसका अर्थ है कि इन अभ्यासों में मांसपेशियों की लंबाई और जोड़ का कोण नहीं बदलता है, हालांकि संकुचन शक्ति भिन्न हो सकती है। यह आइसोटोनिक संकुचन के विपरीत है , जिसमें संकुचन की ताकत नहीं बदलती है, हालांकि मांसपेशियों की लंबाई और जोड़ का कोण बदलता है।

2. आयसोटोनिक

जिस कसरत में हलचल हो उसको आयसोटोनिक कसरत कहा जाता है। इन कसरतों में कुछ पेशियाँ नियमित रूप से संकुचित और शिथिल होती है। इनमें पेशियों का तनाव बना रहता है लेकिन इसमें पेशियों के तन्तुओं की लम्बाई कम-ज़्यादा होती है। इन्हें समतानी (आयसोटोनिक) कसरतें कहते हैं। **उदाहरण:**

भागना, दौडना, तैरना, पहाड़ चढ़ना, साइकिल चलाना या चलना, बॉल गेम वाली खेलकूद जैसे टेनिस आदि आयसोटोनिक एक्सर्साइज के उदाहरण है।

3. आइसोकाइनेटिक व्यायाम : आइसोकाइनेटिक व्यायाम की अवधारणा 1960 के दशक के अंत में जेम्स पेरिन द्वारा विकसित की गई थी । आइसोकाइनेटिक का अर्थ है " **समान गति** " ताकि आपकी मांसपेशियां पूरे वर्कआउट के दौरान एक ही गति से सिकुड़ें।

आइसोकाइनेटिक व्यायाम (Isokinetic exercise), एक प्रकार की स्ट्रेंथ ट्रेनिंग एक्सरसाइज है। इसमें, कुछ विशेष प्रकार की एक्सरसाइज मशीन का इस्तेमाल किया जाता है। यह आपके वेट कंट्रोल से लेकर कई प्रकार की ट्रीटमेंट के लिए इस्तेमाल की जाती हैं। इन मशीनों में आपके वर्कआउट के साथ आपके स्पीड लेवल पर भी ध्यान दिया

जाता है। यानि कि ये मशीनें आपकी स्पीड के साथ आपके मोशन और रेंज को भी कंट्रोल करते हुए आपकी एक्सरसाइज में मदद करती हैं।

उदाहरण: 1) आइस - स्केटिंग, 2) चिन-अप 3) रस्सी चढ़ना

Qn 34 (OR) Define strength and explain methods to develop strength.

Answer: Strength is: 'the maximum force that can be exerted by a muscle or group of muscles during a single Strength is an essential component of physical fitness.There are trhree ypes of exercises for strength development.

1**. Isometric exercises**: Isometric exercises, are also known as static strength training, are contractions of a particular muscle for an extended period of time. Simply put, an isometric exercise is one that involves muscle engagement without movement. Instead, you pick one position and hold it

Example: Plank and Squat etc

2. Isotonic exercise: Isotonic comes from the Greek "iso-", equal + "tonos", tone = maintaining equal (muscle) tone. The muscle maintains equal tone while shortening in isotonic exercise.when a contracting muscle shortens against a constant load, as when lifting a weight. Isotonic exercise is one method of muscular exercise. In contrast, isometric exercise is when muscular contractions occur without movement of the involved parts of the body. Example: Running, Jumping and swimming.

3. Isokinetic Exercises: Those exercises in which speed remains same throughout the range of movement. It can also be called as a combination of isometric and isotonic contraction. Isokinetic exercise uses a machine that controls the speed of contraction within the range of motion. Cybex and Biodex machines provide this kind of workout, but these machines are generally used by physical therapists and not readily available to most people. Exercise which can be found similar to isokinetic exercise in sports activity are: (1) Ice skating (2) Chin ups (3) Rope climbing

Isokinetic exercises are performed on specially designed machines. These exercises were developed by Perrine in 1968. In these exercises, there is movement along with continuous tension in both flexor and extensor muscles.

_____

_____

_____

COMPLETE