

Roll No.

रोल नं.

--	--	--	--	--

Code No. **153**

Candidates must write the Code on the title page of the answer-book.

परीक्षार्थी कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें।

PHYSICAL EDUCATION (THEORY)

शारीरिक शिक्षा (सैद्धांतिक)

General Instructions :

सामान्य निर्देश :

Read the following instructions very carefully and strictly follow them.

निम्नलिखित निर्देशों को ध्यान से पढ़ें एवं पूर्णरूप से उनका अनुपालन करें।

Time allowed : 3 hours

Maximum marks : 70

निर्धारित समय : 3 घंटे

अधिकतम अंक : 70

Note/ नोट :

- (i) Please check that this question paper contains 20 printed pages.
कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में 20 मुद्रित पृष्ठ हैं।
- (ii) Code number given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए-गए कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें।
- (iii) Please check that this question paper contains 37 questions.
कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में 37 प्रश्न हैं।
- (iv) Please write down the Serial Number of the question in the answer-book before attempting it.
कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, उत्तर-पुस्तिका में प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।
- (v) 15 minutes 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 students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.
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। पूर्वाह्न में 10.15 से 10.30 बजे तक छात्र प्रश्न-पत्र को केवल पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका में कोई उत्तर नहीं लिखेंगे।

- (vi) This question paper comprises of five sections - Section-A, Section-B, Section-C, Section-D and Section-E . All questions are compulsory.

प्रश्न-पत्र को पाँच खंडों में विभाजित किया गया है - खंड-क, खंड-ख, खंड-ग, खंड-घ एवं खंड-ङ। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

- (vii) Section - A - Question No. 1 to 18 are Multiple choice questions, carrying 1 mark each.

खंड - क में प्रश्न संख्या 1 से 18 तक बहुविकल्पीय प्रकार के प्रश्न हैं, प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

- (viii) Section - B - Question No. 19 to 24 are very short answer type questions, carrying 2 marks each. Answer to these questions should not exceed 60 to 90 words. Attempt any 5 questions.

खंड - ख में प्रश्न संख्या 19 से प्रश्न संख्या 24 तक अतिलघूत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 60 से 90 शब्दों में होना चाहिए। किन्हीं 5 प्रश्न करने हैं।

- (ix) Section - C - Question No. 25 to 30 are short answer type questions, carrying 3 marks each. Answer to these questions should not exceed 100 to 150 words. Attempt any 5 questions.

खंड - ग में प्रश्न संख्या 25 से 30 तक लघूत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंक का है। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 100 के 150 शब्दों में होना चाहिए। किन्हीं 5 प्रश्न करने हैं।

- (x) Section - D Question No. 31 to 33 are Case study based questions, carrying 4 marks each. There is internal choice available.

खंड - घ में प्रश्न संख्या 31 से 33 तक प्रकरण अध्ययन आधारित प्रश्न हैं, प्रत्येक प्रश्न 4 अंक का है। आंतरिक विकल्प उपलब्ध है।

- (xi) Section - E Question No. 34 to 37 are Long-answer type questions, carrying 5 marks each. Answer to these questions should not exceed 200 to 300 words. Attempt any 3 questions.

खंड - ङ में प्रश्न संख्या 34 से 37 तक दीर्घउत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 200 से 300 शब्दों में होना चाहिए। किन्हीं 3 प्रश्न करने हैं।

- (xii) Answer should be in brief and to the point and also, the above word-limit be adhered to as far as possible.

उत्तर संक्षिप्त तथा बिन्दुवार होना चाहिए और साथ ही उपरोक्त शब्द-सीमा का यथासंभव पालन कीजिए।

- (xiii) In addition to this, separate instructions are given with each section and question, wherever necessary.

इसके अतिरिक्त, आवश्यकतानुसार, प्रत्येक खंड और प्रश्न के साथ यथोचित निर्देश दिए गए हैं।

SECTION - A / खंड - क
MULTIPLE CHOICE QUESTIONS/बहु विकल्पीय प्रश्न

All questions are Compulsory.

सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. _____ is the ability to resist fatigue. 1
 (a) Speed (b) Endurance (c) Strength (d) Co-ordination
 _____ थकान को दूर करने की योग्यता है।
 (a) गति (b) सहनक्षमता (c) शक्ति (d) समन्वयन
2. Which of the following is the first step, used in classification and divisioning of sports for Paralympics? 1
 (a) Medical Assessment (b) Observation
 (c) Functional Assessment (d) Competition
 निम्नलिखित में से कौन सा पैरालिम्पिक्स के लिए खेलों के वर्गीकरण और विभाजन में उपयोग किया जाने वाला पहला चरण है?
 (a) चिकित्सा मूल्यांकन (b) अवलोकन
 (c) कार्यात्मक मूल्यांकन (d) प्रतिस्पर्धा
3. Identify the test : 1



- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| (a) Flamingo balance test | (b) Partial curl up test |
| (c) Plate tapping test | (d) Sit and reach test |

परीक्षण को पहचानिए -



- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| (a) फ्लेमिंगो संतुलन परीक्षण | (b) पार्शियल कर्ल-अप परीक्षण |
| (c) प्लेट टैपिंग परीक्षण | (d) सिट-एण्ड-रीच परीक्षण |

(For Visually Impaired candidates only)

(केवल दृष्टिबाधित परीक्षार्थियों के लिए)

Which of the following test is used to measure speed and coordination ?

- (a) Plate tapping test (b) Flamingo test
(c) Partial curl-up (d) Sit and reach test

गति और समन्वय को मापने के लिए निम्नलिखित में से कौन सा परीक्षण प्रयोग में लाया जाता है ?

- (a) प्लेट टैपिंग परीक्षण (b) फ्लेमिंगो परीक्षण
(c) पार्शियल कर्ल-अप (d) सिट-एण्ड-रीच परीक्षण

4. The amount of blood pumped by the heart in one minute is called _____. 1

- (a) Stroke Volume (b) Cardiac output
(c) Heart rate (d) Heart beat

हृदय द्वारा 1 मिनट में पंप की जाने वाली रक्त की मात्रा _____ कहलाती है।

- (a) आघात आयतन (b) हृदयी निर्गम
(c) हृदय की दर (d) हृदय की धड़कन

5. "A ball rolling down on a ground will continue to roll unless an external force stop it." Which law of motion is this ? 1

- (a) Law of Gravity (b) Law of Inertia
(c) Law of Reaction (d) Law of acceleration

“जमीन पर लुढ़कती हुई गेंद तब तक लुढ़कती रहेगी जब तक कि बाह्य बल उसे रोक न दे।” यह गति का कौन सा नियम है ?

- (a) गुरुत्व का नियम (b) जड़त्व का नियम
(c) प्रतिक्रिया का नियम (d) त्वरण का नियम

6. _____ is the formula to calculate the total number of matches in a league tournament. 1

- (a) $\frac{N(N-1)}{2}$ (b) $N-2$ (c) $\frac{(N-1)}{2}$ (d) $N-1$

लीग टूर्नामेंट में मैचों की कुल संख्या ज्ञात करने का सूत्र _____ है।

- (a) $\frac{N(N-1)}{2}$ (b) $N-2$ (c) $\frac{(N-1)}{2}$ (d) $N-1$

7. Rate at which an activity is performed is known as _____. 1

- (a) Volume (b) Intensity (c) Frequency (d) load

जिस दर पर कोई गतिविधि की जाती है उसे _____ के रूप में जाना जाता है।

- (a) मात्रा (b) तीव्रता (c) आवृत्ति (d) भार

8. Match **list-I** with **List-II** and select the correct answer from the code given below : 1

List-I

(I) Vitamin C

(II) Vitamin E

(III) Vitamin K

(IV) Vitamin D

List-II

(1) for Scurvy disease

(2) for blood clotting

(3) for protection of cell wall

(4) for absorption of calcium and phosphorous

Code :

(I) (II) (III) (IV)

(a) (1) (2) (3) (4)

(b) (2) (1) (4) (3)

(c) (1) (3) (2) (4)

(d) (3) (1) (2) (4)

सूची-I का **सूची-II** के साथ मिलान कीजिए तथा नीचे दिए गए कोड में से सही उत्तर का मिलान करें-

सूची-I

(I) विटामिन-C

(II) विटामिन-E

(III) विटामिन-K

(IV) विटामिन-D

सूची-II

(1) स्कर्वी रोग के लिए

(2) रक्त के जमने के लिए

(3) कोशिका भित्ति की सुरक्षा के लिए

(4) कैल्शियम और फास्फोरस के अवशोषण के लिए

कोड :

(I) (II) (III) (IV)

(a) (1) (2) (3) (4)

(b) (2) (1) (4) (3)

(c) (1) (3) (2) (4)

(d) (3) (1) (2) (4)

9. Given below are two statements labelled **Assertion (A)** and **Reason (R)**. 1

Assertion (A) : A person with disability is not able to participate in sports and physical education activities due to his/her impairment, attitudinal and environmental barriers.

Reason (R) : All Paralympic games are governed by the International Paralympic Committee.

In the context of above two statements, which of the following option 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

नीचे दो कथन **अभिकथन (A)** और **कारण (R)** के रूप में अंकित किए गए हैं।

अभिकथन (A): एक दिव्यांग व्यक्ति असमर्थता, अभिवृत्तिकता तथा पर्यावरणीय बाधाओं के कारण खेल व शारीरिक शिक्षा गतिविधियों में भाग लेने में सक्षम नहीं होता है।

कारण (R) : सभी पैरालिंपिक खेलों का संचालन अंतराष्ट्रीय पैरालिंपिक समिति द्वारा किया जाता है।

उपरोक्त दोनों कथनों के संदर्भ में, निम्नलिखित में से कौन सा विकल्प सही है ?

- (a) **अभिकथन (A)** और **कारण (R)** दोनों सही हैं और **कारण (R)**, **अभिकथन (A)** की सही व्याख्या करता है।
- (b) **अभिकथन (A)** और **कारण (R)** दोनों सही हैं परन्तु **कारण (R)**, **अभिकथन (A)** की सही व्याख्या नहीं करता है।
- (c) **अभिकथन (A)** सही है, परन्तु **कारण (R)** गलत है।
- (d) **अभिकथन (A)** गलत है, परन्तु **कारण (R)** सही है।

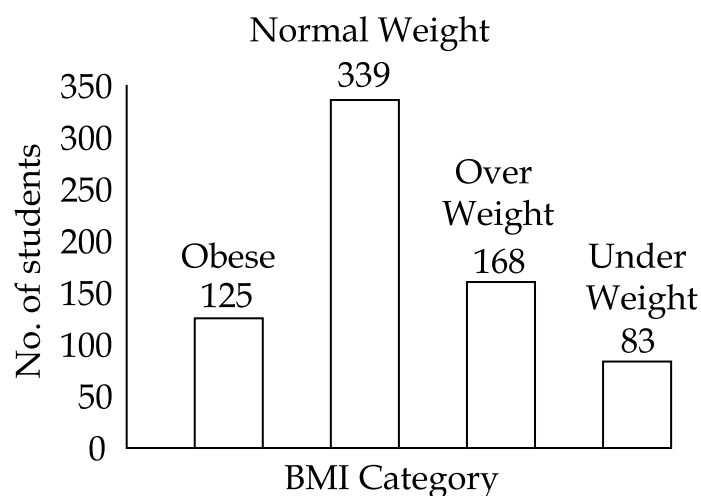
10. _____ refers all the processes, involving establishing performance standards, measuring actual performance and comparing them for irregularities. 1

- (a) Planning (b) Directing (c) Staffing (d) Controlling

_____ से तात्पर्य प्रदर्शन मानकों को स्थापित करने, वास्तविक प्रदर्शन को मापने और अनियमितताओं के लिए उनकी तुलना करने से जुड़ी सभी प्रक्रियाओं से है।

- (a) योजना बनाना (b) निर्देश देना (c) स्टाफ-भर्ती (d) नियंत्रण करना

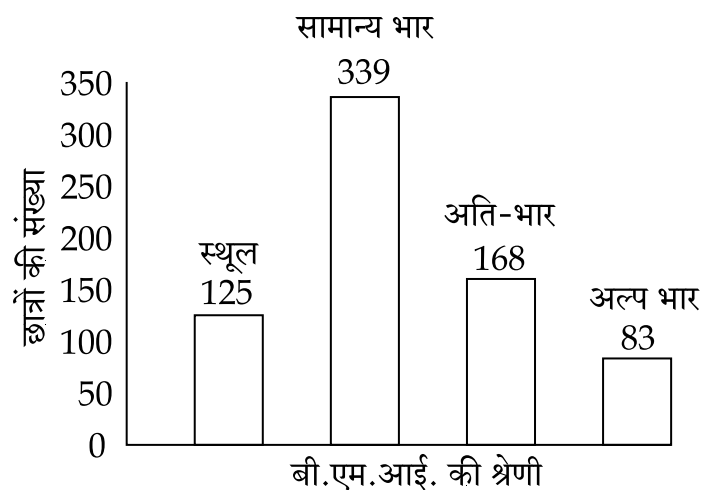
11. A school conducted research and checked the BMI of all the students. The following are the findings as per the collected data : 1



According to the above data, how many student's health is at risk ?

- (a) 353 (b) 271 (c) 376 (d) 293

एक विद्यालय ने अपने संस्थान में शोध किया और सभी छात्रों के बी.एम.आई. की जाँच की एकत्रित आंकड़ों के अनुसार निष्कर्ष निम्नलिखित है :



उपरोक्त आंकड़ों के अनुसार कितने छात्रों का स्वास्थ्य खतरे में है ?

- (a) 353 (b) 271 (c) 376 (d) 293

12. The friction force acts in a _____ direction to the direction of motion of an object. 1

- (a) Opposite (b) Diagonal (c) Same (d) Downwards

घर्षण बल किसी वस्तु की गति की दिशा के/की _____ दिशा में कार्य करता है।

- (a) विपरीत (b) विकर्ण (c) समान (d) नीचे की ओर

13. When we stand on our toes, where is the force applied on our foot according to the principle of lever ? 1

- (a) On Knee joints (b) On Toes
(c) On Calf muscles (d) On Heels

जब हम अपने पैर के पंजों पर खड़े होते हैं तो लीवर के सिद्धांत के अनुसार हमारे पैर पर बल कहाँ लगता है?

- (a) घुटनों के जोड़ों पर (b) पंजों पर
(c) पिंडलियों (कॉफ मांसपेशी) पर (d) एड़ियों पर

14. Who is known as the Father of Paralympic ? 1

- (a) Perrie-de Coubertein (b) Eunice Kennedy Shriver
(c) Dr. Ludwig Guttmann (d) Dr. Zurab

पैरालिंपिक के जनक कौन थे ?

- (a) पेरियो-डी- कुबरटिन (b) यूनिस कैनेडी श्रिवर
(c) डॉ. लुडविग गटमैन (d) डॉ. ज़ुरैब

15. Match the given personality traits of **List -I** with their characteristics in **List-II** and select the correct option from the code given below : 1

List-I	List-II
(I) Conscientiousness	(1) Imaginative, Creative
(II) Agreeableness	(2) Well Organised, Careful
(III) Openness	(3) Friendly, Helpful
(IV) Neuroticism	(4) Nervous, Anxious

Code :

- (I) (II) (III) (IV)
(a) (2) (4) (1) (3)
(b) (1) (2) (3) (4)
(c) (2) (3) (1) (4)
(d) (3) (1) (2) (4)

सूची-I में दी गई, व्यक्तित्व की विशेषताओं का मिलान सूची-II में दी गई उनकी विशेषताओं से कीजिए तथा नीचे दिए गए कोड में से सही विकल्प का चुनाव कीजिए -

सूची-I	सूची-II
(I) कर्तव्यनिष्ठा	(1) कल्पनाशील, रचनात्मक
(II) सहमतता	(2) अच्छी तरह से संगठित, सचेत
(III) खुलापना	(3) मित्रवत्, मददगार
(IV) मनोविक्षुब्धता	(4) घबराया हुआ, चिंतित

कोड :

- (I) (II) (III) (IV)
(a) (2) (4) (1) (3)
(b) (1) (2) (3) (4)
(c) (2) (3) (1) (4)
(d) (3) (1) (2) (4)

16. What is the duration of micro-cycle ? 1

- (a) 3 to 10 weeks (b) 3 to 10 days (c) 3 to 10 hours (d) 3 to 10 months

माइक्रो-चक्र (साइकल) की अवधि क्या है ?

- (a) 3 से 10 सप्ताह (b) 3 से 10 दिन (c) 3 से 10 घण्टे (d) 3 से 10 महीने

17. Process of recreating images in mind to improve performance in games is known as _____. 1

- (a) Self-esteem (b) Mental Imagery
(c) Self-talk (d) Goal-Setting

खेलों में प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए मन में छवि को फिर से बनाने की प्रक्रिया को _____ के रूप से जाना जाता है।

- (a) आत्म सम्मान (b) मानसिक कल्पना
(c) आत्म-चर्चा (d) लक्ष्य निर्धारण

18. Providing athletes with a suitable learning environment to accelerate their potential is referred as _____. 1

- (a) Talent Detection (b) Talent Identification
(c) Talent Development (d) Talent Selection

खिलाड़ियों को उनकी क्षमता में तेजी लाने के लिए उपयुक्त सीखने का माहौल प्रदान करना _____ से संदर्भित है।

- (a) प्रतिभा का पता लगाना (b) प्रतिभा की खोज
(c) प्रतिभा विकास (d) प्रतिभा का चयन

SECTION - B / खंड - ख

Answer **any five** questions.

किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर दें।

19. Enlist the advantages of extramural tournaments. $\frac{1}{2} \times 4 = 2$

बाह्य-प्राचीर प्रतियोगिता के लाभों को सूचीबद्ध कीजिए।

20. Write any four benefits of Kapalbhathi. $\frac{1}{2} \times 4 = 2$

कपालभाति के किन्हीं चार लाभों को लिखिए।

21. Briefly explain the role of school in encouraging inclusion through Physical Education and sports. $\frac{1}{2} \times 4 = 2$

शारीरिक शिक्षा और खेल के माध्यम से समावेशन को प्रोत्साहित करने में विद्यालय की भूमिका का वर्णन करें।

22. Enlist the steps to modify diet plan to control the weight. $\frac{1}{2} \times 4 = 2$

वजन नियंत्रित करने के लिए आहार योजना को संशोधित करने के चरणों को सूचीबद्ध कीजिए।

23. Compare and contrast the static and dynamic equilibrium in sports. $1 + 1 = 2$

खेलों में स्थैतिक और गतिशील संतुलन की तुलना कीजिए और अंतर बताइये।

24. Differentiate between Intrinsic and Extrinsic motivation. $1 + 1 = 2$

आन्तरिक व बाह्य प्रेरणा में अन्तर स्पष्ट कीजिए।

SECTION - C / खंड - ग

Attempt **any 5** questions.

किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

25. Write a brief note on 'female athlete triad'. 3

‘महिला एथलीट-त्रय’ पर एक संक्षिप्त टिप्पणी कीजिए।

26. Explain any three strategies to make physical activities accessible for children with special needs. 1x3=3

विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों को सुलभ बनाने के लिए किन्हीं तीन रणनीतियों की व्याख्या कीजिए।

27. Calculate the fitness index score of Angad in Harvard Step Test, in which his pulse rate is 110 after 1.5 minutes of exercise and duration of exercise was 330 seconds. 3

हार्वर्ड स्टेप परीक्षण में अंगद की पुष्टि इंडेक्स स्कोर की गणना कीजिए उसकी पल्स रेट व्यायाम के 1.5 मिनट बाद 110 है तथा व्यायाम की अवधि 330 सेकण्ड थी।

28. Explain any two soft tissue injuries with their management. 1½+1½=3

किन्हीं दो कोमल उत्तकों की चोटों को उनके प्रबंधन सहित समझाइए।

29. Elucidate any three strategies to enhance exercise adherence. 1x3=3

व्यायाम अनुपालन को बढ़ाने के लिए किन्हीं तीन रणनीतियों को स्पष्ट कीजिए।

30. How the knowledge of projectile motion and factor affecting it, help in performance enhancement in sports ? 3

प्रक्षेप्य-गति और इसे प्रभावित करने वाले कारकों का ज्ञान, खेलों में प्रदर्शन बढ़ाने में कैसे मदद करता है?

SECTION - D / खंड - घ

(Internal choices available.)

(आंतरिक विकल्प उपलब्ध हैं।)

31. Ramesh observed postural deformities in the children of his school and worked on their corrective measures. After a few months the postural deformities of the children improved. In the context of above case and your knowledge answer the following questions. 1x4=4

रमेश ने अपने विद्यालय में बच्चों में आसन-संबंधी विकृति को पाया तथा उसके सुधारात्मक संबंधी उपायों पर कार्य किया। कुछ महीनों बाद बच्चों की आसन संबंधी विकृतियों में सुधार हुआ। रमेश के द्वारा उठाए गए सुधारात्मक उपायों के संदर्भ में तथा अपने ज्ञान के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

- (i) For which postural deformity did Ramesh ask the children to pick-up marbles with their toes ?

- | | |
|--------------------|---------------|
| (a) Knock-knee | (b) Flat foot |
| (c) Round shoulder | (d) Kyphosis |

किस आसन विकृति के लिए रमेश ने बच्चों से पंजों के द्वारा कंचे उठाने को कहा ?

- | | |
|------------------|---------------|
| (a) घुटने टकराना | (b) चपटा-पाँव |
| (c) गोल कंधे | (d) कायफोसिस |

- (ii) Horse -riding is beneficial for _____.

- | | |
|---------------|-----------------|
| (a) Flat foot | (b) Scoliosis |
| (c) Lordosis | (d) Knock-knees |

घुड़सवारी करना _____ के लिए फायदेमन्द है।

- | | |
|---------------|------------------|
| (a) चपटे-पाँव | (b) स्कोलियोसिस |
| (c) लॉर्डोसिस | (d) घुटने-टकराने |

- (iii) Chakrasana, Dhanurasana and Bhujangasana are recommended for _____ deformity.

- | | |
|----------------|--------------|
| (a) Knock-knee | (b) Lordosis |
| (c) Flat foot | (d) Kyphosis |

चक्रासन, धनुरासन व भुजंगासन की अनुशंसा _____ विकृति के लिए की जाती है।

- | | |
|---------------|---------------|
| (a) नॉक-नी | (b) लॉर्डोसिस |
| (c) चपटा-पाँव | (d) कायफोसिस |

(iv) Trikonasana and Adhomukasana are practiced to cure _____.

- | | |
|----------------------|--------------|
| (a) Scoliosis | (b) Lordosis |
| (c) Round - Shoulder | (d) Kyphosis |

त्रिकोनासन व अधोमुख-आसन का अभ्यास _____ को ठीक करने के लिए किया जाता है।

- | | |
|-----------------|---------------|
| (a) स्कोलियोसिस | (b) लॉर्डोसिस |
| (c) गोल-कंधे | (d) कायफोसिस |

32. Diya's grandmother is 80 years old and is gradually becoming physically weak. Diya is studying the chapter on test and measurement in depth to check the functional fitness of senior citizen. 1x4=4

दिया कि दादी 80 वर्ष की हैं तथा वे धीरे-धीरे शारीरिक रूप से कमजोर हो रही हैं। दिया वरिष्ठ नागरिकों की क्रियात्मक पुष्टि जांचने के लिए परीक्षण व मापन अध्याय का गहन अध्ययन कर रही है।

Answer the following questions according to the study done by Diya :

दिया के अध्ययन के अनुसार निम्न प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

(i) Which test did Diya use to measure the lower body flexibility of her grandmother ?

- | | |
|------------------------------|----------------------|
| (a) Back scratch test | (b) Arm curl test |
| (c) Chair sit and reach test | (d) Chair stand test |

दिया ने अपनी दादी के निचले भाग के लचीलेपन को मापने के लिए किस परीक्षण का उपयोग किया ?

- | | |
|-------------------------------|-------------------------|
| (a) बैक स्ट्रैच परीक्षण | (b) आर्म कर्ल परीक्षण |
| (c) चेयर सिट एण्ड रीच परीक्षण | (d) चेयर स्टैंड परीक्षण |

(ii) _____ test will determine the physical mobility of her grandmother.

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| (a) Foot up and go test | (b) 6 minutes walk test |
| (c) Chair sit and reach test | (d) Arm curl test |

_____ परीक्षण के द्वारा वह अपनी दादी की शारीरिक गतिशीलता का निर्धारण करेगी।

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| (a) फुट-अप एण्ड गो परीक्षण | (b) 6 मिनट चाल परीक्षण |
| (c) चेयर सिट एण्ड रीच परीक्षण | (d) आर्म-कर्ल परीक्षण |

(iii) For which test 18 inch ruler will be required ?

- (a) Chair sit and reach test (b) Back scratch test
- (c) Foot up and go test (d) 6 minutes walk test

किस परीक्षण के लिए 18 इंच के पैमाने की आवश्यकता होगी ?

- (a) चेयर सिट एण्ड रीच परीक्षण (b) बैक स्क्रैच परीक्षण
- (c) फुट-अप एण्ड गो परीक्षण (d) 6 मिनट चाल परीक्षण

(iv) For which test will she need a five pound dumbbell ?

- (a) Chair stand test (b) Arm curl test
- (c) Back scratch test (d) Chair sit and reach test

उसे किस परीक्षण के लिए पांच पाउंड डंबल की आवश्यकता होगी ?

- (a) चेयर स्टैंड परीक्षण (b) आर्म कर्ल परीक्षण
- (c) बैक स्क्रैच परीक्षण (d) चेयर सिट एण्ड रीच परीक्षण

OR/अथवा

What is the purpose of 6 Minute walk test ?

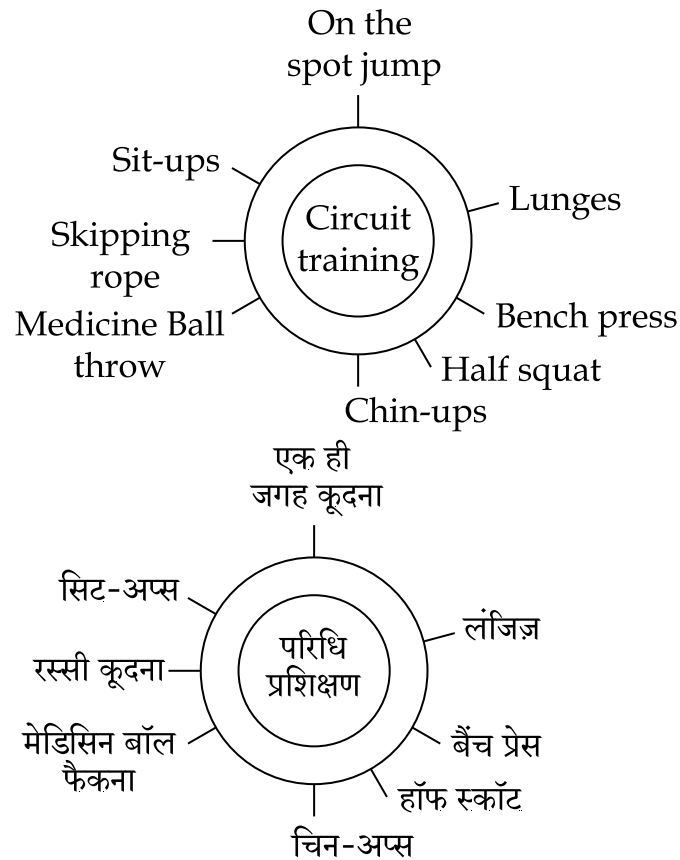
- (a) To determine lower body flexibility
- (b) To determine upper body flexibility
- (c) To determine upper body strength
- (d) To determine aerobic endurance

6 मिनट चाल परीक्षण का क्या उद्देश्य है ?

- (a) निचले शरीर के लचीलेपन को निर्धारित करने के लिए
- (b) ऊपरी शरीर के लचीलेपन को निर्धारित करने के लिए
- (c) ऊपरी शरीर की ताकत निर्धारित करने के लिए
- (d) एरोबिक सहनशक्ति का निर्धारण करने के लिए

33. Study the given below diagram of Circuit Training.

1x4=4



Answer the following questions on the basis of above picture of circuit training and your knowledge.

उपरोक्त परिधि प्रशिक्षण चित्र व अपने ज्ञान के आधार पर, निम्न प्रश्नों के उत्तर दीजिए -

- (i) Who was the proponent of circuit training ?
- | | |
|-----------------------|--------------------|
| (a) Morgan and Admson | (b) John Andel |
| (c) Ben Hosten | (d) Charles Admson |

परिधि प्रशिक्षण के प्रतिपादक कौन थे ?

- | | |
|--------------------|-------------------|
| (a) मोर्गन व एडमसन | (b) जान एंडल |
| (c) बैन हॉस्टन | (d) चार्ल्स एडमसन |

- (ii) In 'Circuit Training' stations refer to :

- | |
|--|
| (a) Different exercises that participants rotate through |
| (b) The total amount of time spent on work-out |
| (c) The resting period in exercise |
| (d) The amount of weight used in exercise |

सर्किट प्रशिक्षण में स्टेशन से तात्पर्य है -

- | |
|--|
| (a) विभिन्न अभ्यास जिन्हें प्रतिभागी बारी-बारी से करते हैं |
| (b) व्यायाम करने में बिताया गया कुल समय |
| (c) व्यायाम के बीच आराम की अवधि |
| (d) व्यायाम में उपयोग किए जाने वाले वजन की मात्रा |

(iii) When was circuit training introduced ?

- (a) 1947 (b) 1957 (c) 1937 (d) 1967

परिधि प्रशिक्षण का प्रतिपादन कब हुआ ?

- (a) 1947 (b) 1957 (c) 1937 (d) 1967

(iv) What type of rest interval is most common in Circuit Training ?

- (a) Long rest period for full recovery
(b) No rest between exercise
(c) Short rest period usually 10-30 seconds
(d) Rest between 1-2 minutes during each station

परिधि-प्रशिक्षण में किस प्रकार का अंतराल सबसे आम है ?

- (a) पूर्ण पुनः प्राप्ति के लिए लंबी आराम अवधि
(b) व्यायाम के बीच कोई आराम नहीं
(c) आमतौर पर 10-30 सेकेंड की अल्पविश्राम अवधि
(d) प्रत्येक स्टेशन के बीच 1-2 मिनट का विश्राम

OR/अथवा

Which exercises are performed on specially designed machines ?

- (a) Isotonic (b) Fartlek
(c) Isokinetic (d) Isometric

कौन से व्यायाम विशेष रूप से डिजाइन की गई मशीनों पर किए जाते हैं ?

- (a) आइसोटोनिक (b) फार्टलेक
(c) आइसोकाइनेटिक (d) आइसोमीट्रिक

(For Visually Impaired candidates only)

1x4=4

(केवल दृष्टिबाधित परीक्षार्थियों के लिए)

33. Ravi wants to become a powerlifter. He started strength training and very soon he achieved his goal.

रवि पावर लिफ्टर बनना चाहता है। उसने शक्ति प्रशिक्षण शुरू किया तथा जल्दी ही उसने अपना लक्ष्य हासिल कर लिया।

On the basis of the above case and your knowledge, answer the following questions.

उपरोक्त प्रकरण व अपने ज्ञान के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(i) What is static strength ?

- (a) The ability to move quickly
- (b) The ability to act against resistance in a stationary position
- (c) The ability to jump high
- (d) The ability to run long distance

स्थैतिक शक्ति क्या है ?

- (a) तेजी से चलने की योग्यता
- (b) स्थिर स्थिति में प्रतिरोध के विरुद्ध कार्य करने की योग्यता
- (c) ऊँची छलांग लगाने की योग्यता
- (d) लंबी दूरी तक दौड़ने की योग्यता

(ii) Isokinetic method of strength was developed by _____.

- (a) H.C. Buck
- (b) J.J. Perrine
- (c) Adamson
- (d) Dr. Ludwig

_____ के द्वारा शक्ति की आइसोकाइनेटिक विधि को विकसित किया गया।

- (a) एच.सी. बक
- (b) जे.जे. पैरीन
- (c) एडमसन
- (d) डॉ. लुडविग

(iii) In which exercise, movement is not visible ?

- (a) Isometric (b) Isotonic (c) Isokinetic (d) Fartlek

किन व्यायामों में गति दिखाई नहीं पड़ती हैं ?

- (a) आइसोमीट्रिक (b) आइसोटोनिक (c) आइसोकाइनेटिक (d) फार्टलेक

(iv) Which of the following type of strength is required for Javelin throw ?

- (a) Maximum strength (b) Strength endurance
(c) Speed endurance (d) Explosive strength

भाला फेंक के लिए निम्नलिखित में से किस प्रकार की शक्ति की आवश्यकता होती है ?

- (a) अधिकतम शक्ति (b) शक्ति सहनक्षमता
(c) गति सहनक्षमता (d) विस्फोटक शक्ति

OR/अथवा

What is the primary goal of strength training ?

- (a) To increase Cardio-vascular Endurance
(b) To increase flexibility
(c) To improve muscle strength and size
(d) To improve balance and coordination

शक्ति प्रशिक्षण का प्राथमिक लक्ष्य क्या है ?

- (a) हृदय-सहनशक्ति बढ़ाने के लिए
(b) लचीलापन बढ़ाने के लिए
(c) मांसपेशियों की ताकत और आकार में सुधार के लिए
(d) संतुलन व समन्वय में सुधार करने के लिए

SECTION - E / खंड - ड

Attempt **any three** questions.

किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दें।

34. What is 'bye' ? Draw a fixture for 18 teams with all steps involved. 1+4=5

‘बाई’ क्या है? 18 टीमों का नॉकआउट फिक्सचर तैयार कीजिए, जिसमें सभी सोपान सम्मिलित हों।

OR/अथवा

(For Visually Impaired Candidates only)

3+2=5

(केवल दृष्टिबाधित परीक्षार्थियों के लिए)

What are the benefits of community sports ? Write a short note on Sports day.

सामुदायिक खेलों के क्या लाभ हैं? खेल दिवस पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

35. Radha's mother is suffering from obesity, she wants her to practice Pavanmukthasana and Suryabhedhi pranayam everyday. Describe the procedure of both in detail for Radha with its contraindications. 2½+2½=5

राधा की माँ मोटापे से पीड़ित है। वह प्रतिदिन उनको पवनमुक्तासन व सूर्यभेदी प्राणायाम करवाना चाहती है। राधा के लिए इन दोनों की प्रक्रिया तथा उनके विपरीत संकेतों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

36. What are Nutrients ? Explain macro nutrients with their functions and sources. 1+4=5

पोषक तत्व क्या हैं? वृहद् पोषक तत्वों का उनके कार्य व स्रोतों सहित वर्णन कीजिए।

37. Describe the long term effects of exercises on muscular system.

मांसपेशीय-तंत्र पर व्यायाम के दीर्घकालिक प्रभावों का वर्णन कीजिए।

5

- o O o -