

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 19 printed pages.*

*कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में 19 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 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 प्रश्नों के उत्तर दें।

(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 प्रश्नों के उत्तर दें।

(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 प्रश्नों के उत्तर दें।

(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. The hand shapes, 'Ok', 'Good' and 'Great' those overlap each other in a circle, represent the symbol of \_\_\_\_\_ . 1
- (a) Paralympics (b) Deaflympics  
(c) Special Olympics (d) Olympics
- 'ओ.के', 'अच्छा' और 'महान', हाथ के आकार जो एक सर्कल में एक दूसरे को ओवर-लैप करते हैं, \_\_\_\_\_ का संकेत दर्शाते हैं।
- (a) पैरालिम्पिक्स (b) डेफलिम्पिक्स  
(c) स्पेशल ओलम्पिक्स (d) ओलम्पिक्स
2. Which of the following is **not** a preventive measure of sports injuries ? 1
- (a) Proper warming up (b) Use of protective gears  
(c) Accumulation of Lactic Acid (d) Knowledge of Techniques
- निम्नलिखित में से कौन सा, खेल चोटों का निवारक उपाय **नहीं** है ?
- (a) उचित वार्म-अप (b) सुरक्षात्मक गीयर का उपयोग  
(c) लेक्टिक एसिड का संचयन (d) तकनीकों का ज्ञान
3. In the process of performing 'Shalabhasana' which of the following statement is **not** correct ? 1
- (a) Take prone lying position, legs together sole towards sky.  
(b) Take supine lying position, legs together toes upwards.  
(c) Keeping palms upwards place both hands under the thighs.  
(d) Bring both legs upwards, without bending them at knees.
- 'शलभासन' करने की प्रक्रिया में, निम्नलिखित में से कौन सा कथन सत्य **नहीं** है ?
- (a) पेट के बल लेट जाएँ, पैर एक साथ, तलवे आकाश की ओर।  
(b) पीठ के बल लेट जाएँ, पैर एक साथ, पंजे ऊपर की ओर।  
(c) हथेलियों को ऊपर की ओर रखते हुए, दोनों हाथों को जाँघों के नीचे रखें।  
(d) दोनों टाँगों को घुटने से मोड़े बिना ऊपर की ओर लाएँ।

4. \_\_\_\_\_ is the process of discovery of potential performers, who are not currently involved in sports. 1

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

\_\_\_\_\_ उन संभावित खिलाड़ियों की खोज की प्रक्रिया है, जो वर्तमान में खेलों से नहीं जुड़े हैं।

- (a) प्रतिभा विकास (b) प्रतिभा की पहचान  
(c) प्रतिभा चयन (d) प्रतिभा अग्रहण

5. In swimming, a diver needs to push down on the spring board when he/she dives off a diving board. The spring board pushes back with the same force for proper projection of the diver into the air. Which of the following law is applicable in this situation ? 1

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

तैराकी में जब एक गोताखोर डाइविंग बोर्ड से कूदता है, तो उसे स्प्रिंग बोर्ड पर नीचे की ओर जोर लगाना पड़ता है। डाइविंग बोर्ड, समान बल के साथ ऊपर की ओर धक्का देता है, जिससे गोताखोर हवा में सही तरीके से प्रक्षेपित हो सके। इस स्थिति में निम्नलिखित में से कौन सा नियम लागू होता है ?

- (a) जड़ता का नियम (b) त्वरण का नियम  
(c) गुरुत्वाकर्षण का नियम (d) प्रतिक्रिया का नियम

6. How many matches will be played if 15 teams are participating in a single league tournament ? 1

- (a) 14 (b) 15 (c) 45 (d) 105

यदि एक एकल लीग टूर्नामेंट में 15 टीमों भाग ले रही हैं तो कुल कितने मैच खेले जाएँगे ?

- (a) 14 (b) 15 (c) 45 (d) 105

7. Match List - I with List - II and select the correct code given below :

1

**List - I**

- (I) Ability to overcome resistance
- (II) Ability to sustain an activity
- (III) Execute movements at faster rate
- (IV) Range of motion of joint's muscles

**List - II**

- (1) Flexibility
- (2) Explosive Strength
- (3) Endurance
- (4) Speed

**Code :**

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

सूची-I का सूची-II से मिलान कीजिए तथा नीचे दिए गए कोड से सही विकल्प का चयन कीजिए।

**सूची-I**

- (I) प्रतिरोध पर काबू पाने की क्षमता
- (II) किसी गतिविधि को बनाए रखने की क्षमता
- (III) तीव्र दर से गतिविधि का निष्पादन
- (IV) जोड़ों की मांसपेशियों की गति-सीमा

**सूची-II**

- (1) लचक
- (2) अधिकतम शक्ति
- (3) सहनक्षमता
- (4) गति

**कोड :**

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

8. \_\_\_\_\_ refers to the force that develops at the surfaces of contact of two bodies and opposes their relative motion. 1

- (a) Acceleration (b) Retardation  
(c) Friction (d) Reaction

\_\_\_\_\_ उस बल को संदर्भित करता है, जो दो पिंडों की संपर्क सतहों पर विकसित होता है और उनकी सापेक्ष गति का विरोध करता है।

- (a) त्वरण (b) मंदता (रिटार्डेशन)  
(c) घर्षण (d) प्रतिक्रिया

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

**Assertion (A) :** Ageing is a natural process in human being.

**Reason (R) :** Metabolism and bone density decrease during ageing.

In the context of the above two statements, choose the **correct** option from the following :

- (a) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).  
(b) Both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A).  
(c) (A) is true but (R) is false.  
(d) (A) is false but (R) is true.

नीचे दो कथन दिए गए हैं जिसमें **अभिकथन (A)** और **कारण (R)** है।

**अभिकथन (A) :** बुढ़ापा व्यक्ति के जीवन में होने वाली एक प्राकृतिक प्रक्रिया है।

**कारण (R) :** बुढ़ापे में मेटाबॉलिज्म (उपापचय) तथा हड्डियों का घनत्व कम हो जाता है।

उपरोक्त दोनों कथनों के संदर्भ में निम्न में से **सही** विकल्प का चयन कीजिए।

- (a) (A) तथा (R) दोनों सही हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है।  
(b) (A) तथा (R) दोनों सही हैं परंतु (R), (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।  
(c) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।  
(d) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

10. In case of injury, blood continues to flow for longer time due to the deficiency of vitamin \_\_\_\_\_.

- (a) A (b) B (c) E (d) K

किस विटामिन की कमी से चोट लगने की स्थिति में रक्त लंबे समय तक बहता रहता है ?

- (a) ए (b) बी (c) ई (d) के

11. For divisioning for 'Special Olympics', which one of the following is **not** an age category ?

- (a) 15 years and below (b) 14-18 years  
(c) 16-21 years (d) 22 years and above

'विशेष ओलंपिक' के लिए विभाजन हेतु निम्नलिखित में से कौन सा आयुवर्ग **नहीं** है ?

- (a) 15 वर्ष और उससे कम (b) 14 से 18 वर्ष  
(c) 16 से 21 वर्ष (d) 22 वर्ष और उससे अधिक

12. 'Push up' is an example of which type of lever ?

- (a) First Class Lever (b) Second Class Lever  
(c) Third Class Lever (d) Static Class Lever

'पुश-अप' किस प्रकार के लीवर का उदाहरण है ?

- (a) प्रथम श्रेणी लीवर (b) द्वितीय श्रेणी लीवर  
(c) तृतीय श्रेणी लीवर (d) स्थिर श्रेणी लीवर

13. Which of the following is the short term effect of exercise on muscular system ? 1

- (a) Increased blood supply
- (b) Increased glycogen storage
- (c) Hypertrophy of muscle
- (d) Increase in myoglobin storage

निम्नलिखित में से कौन सा मांसपेशी तंत्र पर व्यायाम का अल्पकालिक प्रभाव है ?

- (a) रक्त आपूर्ति में वृद्धि
- (b) ग्लाइकोजन संग्रहण में वृद्धि
- (c) मांसपेशियों में अतिवृद्धि
- (d) मायोग्लोबिन भंडारण में वृद्धि

14. \_\_\_\_\_ is organised to promote the feeling of integrity and brotherhood in the community, State and Nation. 1

- (a) Run for health
- (b) Run for fun
- (c) Run for unity
- (d) Run for awareness

\_\_\_\_\_ का आयोजन समुदाय, राज्य और राष्ट्र में अखंडता और भाई-चारे की भावना को बढ़ावा देने के लिए किया जाता है।

- (a) स्वास्थ्य दौड़
- (b) मनोरंजन दौड़
- (c) एकता दौड़
- (d) जागरूकता दौड़

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

**Assertion (A) :** People participate in sports for various intrinsic and extrinsic motives.

**Reason (R) :** Motivation is an inner force to initiate towards a desired goal.

In the context of the above two statements, which of the following is **correct** ?

- (a) Both **(A)** and **(R)** are true and **(R)** is the correct explanation of **(A)**.
- (b) Both **(A)** and **(R)** are true but **(R)** is not the correct explanation of **(A)**.
- (c) **(A)** is true but **(R)** is false.
- (d) **(A)** is false but **(R)** is true.

नीचे दो कथन दिए गए हैं जिनमें **अभिकथन (A)** और **कारण (R)** है।

**अभिकथन (A) :** लोग विभिन्न आंतरिक और बाह्य उद्देश्यों के लिए खेलों में भाग लेते हैं।

**कारण (R) :** प्रेरणा एक आंतरिक शक्ति है जो इच्छित लक्ष्य की ओर बढ़ने के लिए प्रेरित करती है।

उपरोक्त दोनों कथनों के संदर्भ में निम्न में से कौन सा विकल्प **सही** है ?

- (a) **अभिकथन (A)** और **कारण (R)** दोनों सही हैं तथा **कारण (R)**, **अभिकथन (A)** का सही स्पष्टीकरण है।
- (b) **अभिकथन (A)** और **कारण (R)** दोनों सही हैं, परंतु **कारण (R)**, **अभिकथन (A)** का सही स्पष्टीकरण नहीं है।
- (c) **अभिकथन (A)** सत्य है परंतु **कारण (R)** असत्य है।
- (d) **अभिकथन (A)** असत्य है परंतु **कारण (R)** सत्य है।

16. Swimming, diving and javelin throw are the examples of \_\_\_\_\_. 1

- (a) Static friction
- (b) Sliding friction
- (c) Rolling friction
- (d) Fluid friction

तैराकी, गोताखोरी और भाला फेंकना \_\_\_\_\_ के उदाहरण हैं।

- (a) स्थैतिक घर्षण
- (b) सर्पण घर्षण
- (c) रोलिंग घर्षण
- (d) द्रव घर्षण

17. The founder of special Olympic was \_\_\_\_\_. 1

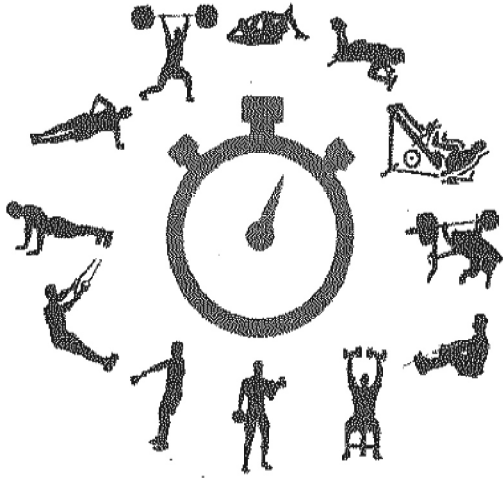
- (a) Eunice Kennedy Shriver
- (b) John F. Kennedy
- (c) Lyndon B. Johnson
- (d) Donald Trump

विशेष ओलंपिक के संस्थापक \_\_\_\_\_ थे।

- (a) यूनिस् कैनेडी श्रिंवर
- (b) जॉन एफ. कैनेडी
- (c) लिंडन बी. जॉनसन
- (d) डोनाल्ड ट्रम्प

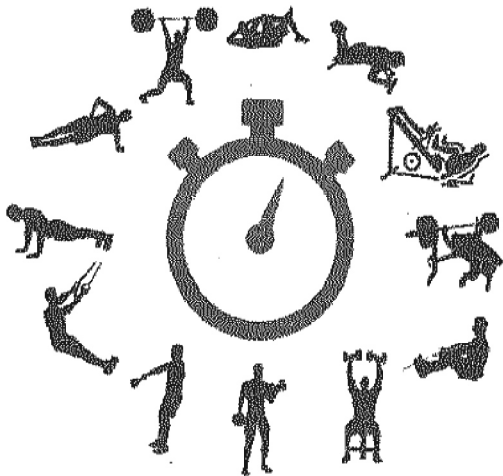
18. Identify the type of Training method :

1



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

प्रशिक्षण विधि को पहचानिए :



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

**For Visually Impaired Candidates only**

**केवल दृष्टिबाधित परीक्षार्थियों के लिए**

Interval Training is used for developing \_\_\_\_\_.

- (a) Flexibility (b) Agility (c) Endurance (d) Speed

अन्तराल प्रशिक्षण विधि का उपयोग \_\_\_\_\_ विकसित करने के लिए किया जाता है।

- (a) लचक (b) चपलता (c) सहनक्षमता (d) गति

## SECTION - B / खंड - ख

Answer **any five** questions.

किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दें।

19. Elucidate eating disorders. 1+1=2

भोजन संबंधी विकारों को स्पष्ट कीजिए।

20. Enlist any four types of hard tissue injuries. 1/2x4=2

किन्हीं चार कठोर ऊतक की चोटों को सूचीबद्ध कीजिए।

21. What do you understand by Aggression in sports ? Define hostile aggression. 1+1=2

खेलों में आक्रामकता से आपका क्या तात्पर्य है ? शत्रुतापूर्ण आक्रामकता को परिभाषित कीजिए।

22. What is the purpose of Back Scratch Test ? Explain its procedure. 1/2+1 1/2=2

‘बैक स्त्रेच परीक्षण’ का क्या उद्देश्य है ? इसकी प्रक्रिया का वर्णन कीजिए।

23. Write a short note on ‘Self-Talk’. 2

‘आत्म-चर्चा’ पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

24. Differentiate between Bye and Seeding. 2

बाई और सीडिंग में अंतर स्पष्ट कीजिए।

**SECTION - C / खंड - ग**

Answer **any five** questions.

**किन्हीं पाँच** प्रश्नों के उत्तर दें।

25. Explain the effects of exercise on Cardio Vascular System. **1x3=3**  
हृदय-वाहिका प्रणाली पर व्यायाम के प्रभावों का वर्णन कीजिए।
26. Elucidate any two functions of sports event management. **1½+1½=3**  
खेल आयोजन प्रबंधन के किन्हीं दो कार्यों को स्पष्ट कीजिए।
27. Write short note on : **1½+1½=3**  
(a) Menarche  
(b) Amenorrhea  
संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :  
(a) रजोदर्शन  
(b) रजोरोध
28. Enlist the test items of the Rikli and Jones Senior Citizen Fitness Test with their purpose. **½x6=3**  
रिकली एंड जोन्स, वरिष्ठ नागरिक पुष्टि परीक्षण (सीनियर सिटिजन फिटनेस टेस्ट) की मदों और उनके उद्देश्यों को सूचीबद्ध कीजिए।
29. Explain any two sports training cycles. **1½+1½=3**  
किन्हीं दो खेल प्रशिक्षण चक्रों का वर्णन कीजिए।
30. Explain any three Psychological benefits of exercise. **1x3=3**  
व्यायाम के किन्हीं तीन मनोवैज्ञानिक लाभों का वर्णन कीजिए।

## SECTION - D / खंड - घ

(Internal choices available.)

( आंतरिक विकल्प उपलब्ध हैं। )

31. Ananya, a Physical Education teacher at an inclusive school, is preparing for the Annual Sports Day. She is determined to ensure full participation of all her students, including those with special needs, who are often hesitant to join physical activities. Noticing that these students tend to feel isolated and lack motivation, Ananya decides to implement specific strategies i.e. Social and Psychological to encourage their involvement.

She also introduces modified equipment and creates designated activity spaces to make participation of CWSN more accessible. Further more, she provides advance information about each activity according to their individual abilities and ensures that they feel prepared and supported. 1x4=4

अनन्या, शारीरिक शिक्षा की शिक्षिका एक समावेशी विद्यालय में वार्षिक खेल दिवस की तैयारी कर रही हैं। वह अपने सभी छात्रों, जिनमें विशेष आवश्यकता वाले बच्चे भी शामिल हैं, की पूर्ण भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए दृढ़ संकल्पित है, क्योंकि ये बच्चे अक्सर शारीरिक गतिविधियों में शामिल होने में हिचकिचाते हैं। उसने देखा कि ये छात्र अक्सर अपने आप को अलग-थलग महसूस करते हैं और उनमें प्रेरणा की कमी होती है। अनन्या ने उनकी भागीदारी बढ़ाने के लिए विशिष्ट रणनीतियाँ - जैसे की सामाजिक और मनोवैज्ञानिक - लागू करने का निर्णय लिया।

उसने विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की भागीदारी को अधिक सुलभ बनाने के लिए संशोधित उपकरण पेश किए और निर्दिष्ट गतिविधि स्थल बनाए। इसके अलावा, उन्हें प्रत्येक गतिविधि के बारे में पहले से जानकारी देती है और यह सुनिश्चित करती हैं कि वे तैयार और समर्थित महसूस करें।

On the basis of above passage, answer the following questions :

उपर्युक्त पाठ्यांश के आधार पर, निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- (i) What is Ananya's primary goal for the Annual Sports Day ?
- To win the sports day trophy.
  - To ensure full participation from all students, including those with special needs.
  - To focus only on the athletic performance of the top students.
  - To introduce new and difficult sports to the students.
- वार्षिक खेल दिवस के लिए अनन्या का प्राथमिक लक्ष्य क्या है ?
- खेल दिवस के लिए ट्रॉफी जीतना।
  - विशेष आवश्यकता वाले छात्रों सहित सभी छात्रों की पूर्ण भागीदारी सुनिश्चित करना।
  - केवल शीर्ष छात्रों के एथलेटिक प्रदर्शन पर ध्यान केंद्रित करना।
  - छात्रों को नए और कठिन खेलों से परिचित कराना।

(ii) According to the passage, why the students with special needs are often hesitant ?

- (a) They are not interested in sports.
- (b) They feel isolated and lack motivation.
- (c) The equipment are too advanced for them.
- (d) The sports day is too competitive.

गद्यांश के अनुसार, विशेष आवश्यकता वाले छात्र अक्सर हिचकिचाते क्यों है ?

- (a) उन्हें खेलों में कोई दिलचस्पी नहीं है।
- (b) वे अलग-थलग महसूस करते हैं, और उनमें प्रेरणा की कमी होती है।
- (c) उपकरण उनके लिए बहुत उन्नत हैं।
- (d) खेल दिवस बहुत प्रतिस्पर्धात्मक है।

(iii) What specific types of strategies does Ananya decide to implement ?

- (a) Administrative and financial
- (b) Social and Psychological
- (c) Competitive and rigorous
- (d) Technological and digital

अनन्या किस प्रकार की विशिष्ट रणनीतियों को लागू करने का निर्णय लेती है ?

- (a) प्रशासनिक और वित्तीय
- (b) सामाजिक और मनोवैज्ञानिक
- (c) प्रतिस्पर्धात्मक और कठोर
- (d) तकनीकी और डिजिटल

OR/अथवा

What does Ananya do for CWSN to ensure them feel prepared and supported ?

- (a) Provides financial support
- (b) Provides advance information
- (c) Encourages their peer groups
- (d) Provides them boarding and lodging

अनन्या, विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को तैयार और समर्थित महसूस कराने के लिए क्या करती है ?

- (a) वित्तीय सहायता प्रदान करती है
- (b) पहले से जानकारी देती है
- (c) उनके सहपाठी-समूह को प्रोत्साहित करती है
- (d) आवास व भोजन की व्यवस्था करती है

(iv) How does Ananya make participation more accessible ?

- (a) By cancelling all competitive events.
- (b) By introducing modified equipment and designated activity spaces.
- (c) By allowing only simple games like-tag.
- (d) By holding the sports day indoors only.

अनन्या भागीदारी को अधिक सुलभ कैसे बनाती है ?

- (a) सभी प्रतिस्पर्धात्मक स्पर्धाओं का रद्द करके।
- (b) संशोधित उपकरण और निर्दिष्ट गतिविधि स्थलों को प्रस्तावित करके।
- (c) केवल साधारण खेलों जैसे टैग की अनुमति देकर।
- (d) खेल-दिवस को केवल इनडोर (आभ्यंतरिक) आयोजित करके।

32. Mrs. Renu, Physical Education Teacher of XYZ school wants to test the physical fitness of athletes to select them for different events of sports and games. So, she organises Sports Authority of India (SAI) Khelo India Test items. 4x1=4

XYZ स्कूल की शारीरिक शिक्षा शिक्षिका श्रीमति रेनु, एथलीटों की शारीरिक पुष्टि (फिटनेस) का परीक्षण करना चाहती है, ताकि उन्हें विभिन्न खेलों के लिए चुना जा सके। इसलिए वह भारतीय खेल प्राधिकरण (स्पोर्ट्स अथोरिटी ऑफ इंडिया) खेलो इंडिया की परीक्षण मदों का आयोजन करती है।

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

उपरोक्त प्रकरण तथा अपने ज्ञान के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

(i) Which one of the following is **not** the component of health related physical fitness ?

- (a) Flexibility
- (b) Endurance
- (c) Strength
- (d) Reaction time

निम्न में से कौन सा स्वास्थ्य संबंधी शारीरिक पुष्टि (फिटनेस) का घटक **नहीं** है ?

- (a) लचक
- (b) सहनक्षमता
- (c) शक्ति
- (d) प्रतिक्रिया समय

(ii) Which component of physical fitness is measured by the modified push ups ?

- (a) Upper body strength and endurance
- (b) Agility
- (c) Lower body strength and endurance
- (d) Speed

संशोधित पुश-अप्स द्वारा शारीरिक फिटनेस के किस घटक का मापन किया जाता है ?

- (a) शरीर के ऊपरी भाग की शक्ति तथा सहनक्षमता
- (b) चपलता
- (c) शरीर के निचले भाग की शक्ति तथा सहनक्षमता
- (d) गति

(iii) Cardio-vascular endurance of athletes are measured by \_\_\_\_\_ test.

- (a) Partial curl up
- (b) 600 mtrs Run
- (c) Plate Tapping
- (d) 50 mtrs Run

खिलाड़ियों की हृदय वाहिका (कार्डियो-वास्कुलर) सहनक्षमता को \_\_\_\_\_ परीक्षण द्वारा मापा जाता है।

- (a) आंशिक कर्ल अप
- (b) 600 मीटर दौड़
- (c) प्लेट टैपिंग
- (d) 50 मीटर दौड़

OR/अथवा

Flexibility of athletes is measured by \_\_\_\_\_ test.

- (a) Partial curl up
- (b) 50 Mt. Dash
- (c) Plate Tapping
- (d) Sit and Reach

खिलाड़ियों के लचीलेपन को \_\_\_\_\_ परीक्षण द्वारा मापा जाता है।

- (a) आंशिक कर्ल-अप
- (b) 50 मी. दौड़
- (c) प्लेट टैपिंग
- (d) सिट एण्ड रीच

(iv) Body Mass Index Test is used to measure the \_\_\_\_\_ of the children.

- (a) Coordination
- (b) Balance
- (c) Flexibility
- (d) Body composition

बॉडी मास इंडेक्स परीक्षण का उपयोग बच्चों में \_\_\_\_\_ मापने के लिए किया जाता है।

- (a) तालमेल
- (b) सन्तुलन
- (c) लचक
- (d) शारीरिक संरचना

33. Radhika and Pooja are two athletes those are training for the upcoming inter-school athletic competition. Radhika is a 400 meter Sprinter, while Pooja is a long distance runner, who competes in 5000 m Race. Their coach has designed separate training programs for them.

Radhika's training involves high-intensity, short duration exercises, where she runs at nearly maximum speed with short recovery periods. On the other hand, Pooja's training is based on long pace runs in a park for over 40 minutes without any break. 4x1=4

राधिका व पूजा दो धाविकाएँ हैं जो आगामी अंतर विद्यालयी एथलेटिक प्रतियोगिता के लिए प्रशिक्षण ले रही हैं। राधिका एक 400 मीटर स्प्रिंटर है, जबकि पूजा एक लंबी दूरी की धाविका है जो 5000 मीटर की स्पर्धा में भाग लेती है। उनके कोच ने उनके लिए अलग-अलग प्रशिक्षण कार्यक्रम बनाए हैं।

राधिका के प्रशिक्षण उच्च तीव्रता वाले, कम अवधि वाले अभ्यास शामिल हैं, जहाँ वह कम पुनःप्राप्ति की अवधि के साथ लगभग अधिकतम गति से दौड़ती है। वहीं, पूजा का प्रशिक्षण लंबी स्थिर गति वाली दौड़ पर आधारित है, जिसमें वह बिना किसी विराम के 40 मिनट से अधिक समय तक एक पार्क में दौड़ती है।

Answer the following questions on the basis of above case :

उपरोक्त प्रकरण के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

- (i) What is the primary type of endurance that Radhika, the 400 m Sprinter, is most likely developing with her high-intensity, short duration training ?

- (a) Speed endurance                      (b) Short term endurance  
(c) Medium term endurance              (d) Long term endurance

राधिका, जो एक 400 मी. धाविका है, अपने उच्च तीव्रता वाले, कम अवधि के प्रशिक्षण के द्वारा मुख्य रूप से किस प्रकार की सहनक्षमता विकसित कर रही है ?

- (a) गति सहनक्षमता                      (b) अल्पकालिक सहनक्षमता  
(c) मध्यकालिक सहनक्षमता              (d) दीर्घकालिक सहनक्षमता

(ii) Which of the following methods is related to incomplete recovery ?

- (a) Fast continuous method      (b) Interval method  
(c) Fartlek method      (d) Repetition method

निम्नलिखित में से कौन सी विधि अपूर्ण पुनःप्राप्ति से संदर्भित है ?

- (a) तीव्र निरंतर विधि      (b) अंतराल विधि  
(c) फार्टलेक विधि      (d) पुनरावृत्ति विधि

(iii) Which of the following method is also known as 'Swedish Play' ?

- (a) Repetition method      (b) Interval method  
(c) Fast continuous method      (d) Fartlek method

निम्नलिखित में से कौन सी विधि 'स्वीडिश प्ले' के रूप में जानी जाती है ?

- (a) पुनरावृत्ति विधि      (b) अंतराल विधि  
(c) तीव्र निरंतर विधि      (d) फार्टलेक विधि

(iv) According to the passage, what is a key characteristic of Pooja's training sessions ?

- (a) Short-duration exercise  
(b) Maximum speed with short recovery  
(c) Pace-Runs  
(d) High intensity exercise

पाठ्यांश के अनुसार, पूजा के प्रशिक्षण क्षेत्रों की एक मुख्य विशेषता क्या है ?

- (a) कम अवधि वाले अभ्यास  
(b) तीव्र गति के साथ कम पुनःप्राप्ति  
(c) स्थिर गति वाली दौड़  
(d) उच्च तीव्रता वाले व्यायाम

SECTION - E / खंड - ड

Attempt **any three** questions.

किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दें।

34. Explain any two postural deformities with their corrective measures. 2½x2=5

किन्हीं दो आसन संबंधी विकृतियों का उनके सुधारात्मक उपायों सहित वर्णन कीजिए।

35. What do you mean by projectile ? Explain the factors affecting the projection of an object in the air. 1+4=5

‘प्रक्षेप्य’ से आप क्या समझते हैं ? हवा में विस्थापित वस्तु के प्रक्षेप्य को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए।

36. Explain the procedure and benefits of Nadi-Shodhan Pranayama and Ardh Chakrasana. 2½+2½=5

नाड़ी-शोधन प्राणायाम तथा अर्ध-चक्रासन की प्रक्रिया व लाभों का वर्णन कीजिए।

37. What do you understand by balanced diet ? What is the importance of Diet in sports ? 1+4=5

संतुलित आहार से आप क्या समझते हैं ? खेलों में आहार के महत्व को स्पष्ट कीजिए।

- o O o -