PHYSICAL EDUCATION (153)
SAMPLE PAPER (2026-27)
CLASS: XII

Time Allowed: 3 hours | **Maximum Marks:70**
समय: 3 घंटे | **अधिकतम अंक: 70**

<u>सामान्य-निर्देशः</u>

(i) प्रश्न पत्र में **5** खंड और **37** प्रश्न हैं।

(ii) **खण्ड-क** में प्रत्येक **1** अंक वाले **1-18** बहुविकल्पीय प्रश्न हैं। **सभी** प्रश्न अनिवार्य हैं।

(iii) **खंड-ख** में **19-24** तक अति लघु -उत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं, जिनमें से **5** प्रश्न करने हैं। प्रत्येक प्रश्न **2** अंक का है और उत्तर **60-90** शब्दों में होना चाहिए।

(iv) **खंड-ग** में **25-30** तक लघु-उत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं, जिनमें से **5** प्रश्न करने हैं। प्रत्येक प्रश्न **3** अंक का है और उत्तर **100-150** शब्दों में होना चाहिए।

(v) **खंड-घ** में **31-33** प्रकरण अध्ययन प्रश्न हैं । प्रत्येक प्रश्न **4** अंक का है ।

(vi) **खंड-ङ** में **34-37** दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न हैं, जिनमें से **3** प्रश्न करने हैं। प्रत्येक प्रश्न **5** अंक का है और उत्तर **200-300** शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

<u>General Instructions:</u>

(i) The question paper consists of **5** sections and **37** Questions.
(ii) **Section - A** consists of questions **1-18** carrying 1 mark each and are multiple choice questions. **All** questions are compulsory.
(iii) **Section - B** consists of questions **19-24** carrying **2** marks each and are very short answer type and their answer should not exceed **60-90** words. Attempt any **5**.
(iv) **Section - C** consists of Questions **25-30** carrying **3** marks each and are short answer type and their answer should not exceed **100-150** words. Attempt any **5**.
(v) **Sections - D** consists of Questions **31-33** carrying **4** marks each and are case studies.
(vi) **Section - E** consists of Questions **34-37** carrying **5** marks each and are long answer types and their answer should not exceed **200-300** words. Attempt any **3**.

खंड - क

(सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।)

1. एक बच्चा हर शाम अपने दोस्तों के साथ खुशी-खुशी खेलता है क्योंकि उसे खेलने में आनंद मिलता है। इस प्रकार की अभिप्रेरणा को क्या कहा जाता है? 1

A) बाह्य अभिप्रेरणा

B) आंतरिक अभिप्रेरणा

C) निरुत्साह

D) उपलब्धि अभिप्रेरणा

2. प्रशिक्षण के बाद पुनर्प्राप्ति चरण के दौरान किस बात पर जोर नहीं दिया जाना चाहिए? 1

(A) व्यायाम के दौरान शरीर से निकले तरल पदार्थों की पूर्ति करने के लिए

(B) कार्बोहाइड्रेट के भंडारों (मांसपेशियों और यकृत के ग्लाइकोजन) की फिर से पूर्ति करने के लिए

(C) व्यायाम के तुरंत बाद वसा का सेवन बढ़ाना

(D) इलेक्ट्रोलाइट्स (सोडियम, पोटैशियम, क्लोराइड) की पूर्ति करने के लिए

3. आसन की पहचान कीजिए: 1

A. चक्रासन

B. धनुरासन

C. हलासन

D. मत्स्यासन

(केवल दृष्टिबाधित अभ्यर्थियों के लिए)

निम्नलिखित में से कौन-सा भुजंगासन (कोबरा मुद्रा) का सही आसन है? 1

(A) पीठ के बल सीधा लेटना, हाथ शरीर के पास रखना

(B) सीधे खड़े होकर हाथों को सिर के ऊपर उठाना

(C) पद्मासन में बैठकर हाथों को घुटनों पर रखना

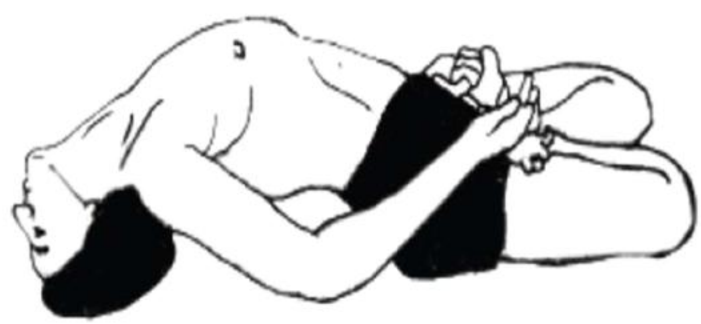
(D) पेट के बल लेटकर हथेलियाँ कंधों के पास रखना और छाती को ऊपर उठाना

SECTION – A
(ALL QUESTIONS ARE COMPULSORY)

1. A child willingly plays with friends every evening because he enjoys the game. This type of motivation is called_______ 1
(A) Extrinsic Motivation
(B) Intrinsic Motivation
(C) Amotivation
(D) Achievement Motivation

2. During the post-training recovery phase, what should Not be emphasised? 1
(A) To replace fluids lost during exercise
(B) To refill carbohydrate stores (muscle and liver glycogen)
(C) To increase fat intake immediately after exercise
(D) To replace electrolytes (sodium, potassium, chloride)

3. Identify the asana: 1
A. Chakrasana
B. Dhanurasana
C. Halasana
D. Matsyasana



(For Visually Impaired Candidates Only)

Which one of the following is the correct pose of Bhujangasana (Cobra Pose)?
(A) Lying flat on back with arms beside the body
(B) Standing straight with arms stretched above head
(C) Sitting cross-legged with hands on knees
(D) Lying on stomach with palms near shoulders and lifting the chest upward

4. **सूची-I** में दिए गए व्यवहार/व्यक्तित्व के प्रकारों का **सूची-II** में दिए गए उनके सही स्पष्टीकरण के साथ मिलान कीजिए। 1

सूची I (व्यवहार/व्यक्तित्व के प्रकार)	**सूची II (स्पष्टीकरण)**
(a) शत्रुतापूर्ण आक्रामकता	(i) जीतने या लाभ प्राप्त करने के लिए किया गया वैध व्यवहार
(b) सहायक आक्रामकता	(ii) ऐसा व्यवहार जो अंतर्मुखी और बहिर्मुखी दोनों प्रवृत्तियों को दर्शाता है
(c) सशक्त या मुखर व्यवहार	(iii) आत्मविश्वासपूर्ण एवं नियंत्रित व्यवहार, जिसमें दूसरों को हानि पहुँचाने का उद्देश्य न हो
(d) उभयमुखी	(iv) क्रोध में किसी को नुकसान पहुँचाने के उद्देश्य से की गई आक्रामकता

	a	b	c	d
(A)	(iv)	(ii)	(iii)	(i)
(B)	(iv)	(iii)	(i)	(ii)
(C)	(ii)	(iii)	(iv)	(i)
(D)	(i)	(iv)	(iii)	(ii)

5. जब एक पहलवान मुकाबले के दौरान दूसरे पहलवान को चटाई (मैट) पर घसीटता है, तो इसमें किस प्रकार का घर्षण शामिल होता है? 1

A) स्थैतिक घर्षण

B) सर्पी घर्षण

C) घूर्णन घर्षण

D) द्रव घर्षण

6. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है। दोनों कथनों को ध्यानपूर्वक पढ़िए: 1

अभिकथन (A): एथलीटों में 2 ग्राम प्रति किलोग्राम वजन से अधिक प्रोटीन का अत्यधिक सेवन निर्जलीकरण और कैल्शियम की कमी का कारण बन सकता है।

कारण (R): अधिक मात्रा में प्रोटीन का सेवन यूरिया के निर्माण को बढ़ाता है, जो उत्सर्जन के लिए शरीर से अधिक जल बाहर निकालता है और मूत्र में कैल्शियम के उत्सर्जन को बढ़ाता है ।

उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में, निम्नलिखित में से कौन-सा सही है?

(A) A और R दोनों सही हैं, और R, A की सही व्याख्या है ।

(B) A और R दोनों सही हैं, परंतु R, A की सही व्याख्या नहीं है ।

(C) A सही है, परंतु R गलत है।

(D) A गलत है, परंतु R सही है।

4. Match the types of Behaviour/Personality in **List I** with their correct explanation given in **List II**. 1

List I (Types of Behaviour/Personality)	List II (Explanation)
(a) Hostile Aggression	(i) Legitimate behaviour to win or gain advantage
(b) Instrumental Aggression	(ii) Behaviour showing both introvert and extrovert tendencies
(c) Assertive Behaviour	(iii) Confident & controlled behaviour without intent to harm others
(d) Ambivert	(iv) Aggression intended to harm someone out of anger

	a	b	c	d
(A)	(iv)	(ii)	(iii)	(i)
(B)	(iv)	(iii)	(i)	(ii)
(C)	(ii)	(iii)	(iv)	(i)
(D)	(i)	(iv)	(iii)	(ii)

5. When a wrestler drags another wrestler across the mat in a match, which type of friction is involved? 1
(A) Static friction
(B) Sliding friction
(C) Rolling friction
(D) Fluid friction

6. Given below are two statements, one of which is labelled as asertion (A) and other is labelled as Reason (R). Read both the statements carefully: 1

Assertion (A): Excessive protein intake beyond 2g per kg of body weight can lead to dehydration and calcium loss in athletes.
Reason (R): High protein intake increases urea production, which draws more water for excretion and enhances urinary calcium elimination.

In the context of the above two statements, which one 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

7. निम्नलिखित में से कौन - सा खेलों में योजना बनाने का उद्देश्य नहीं है? 1

(A) प्रतिबद्धता, आनंद तथा स्वैच्छिक प्रयास को सम्मिलित करना

(B) प्रतियोगिता के उद्देश्यों को सुचारु रूप से प्राप्त करना

(C) बजट को अनावश्यक रूप से बढ़ाना

(D) समय और ऊर्जा की बर्बादी से बचने के लिए समन्वय बनाए रखना

8. उदर के आंशिक कर्ल-अप टेस्ट में, फर्श पर रखी दो समानांतर पट्टियों के बीच की दूरी कितनी होती है? 1

A) 3 इंच

B) 6 इंच

C) 12 इंच

D) 18 इंच

9. निम्न सूची-I में दिए गए शरीर क्रियात्मक कारकों का सूची-II में दिए गए उनसे संबंधित पुष्टि घटकों के साथ मिलान कीजिए। 1

सूची - I	**सूची - II**
शरीर क्रियात्मक कारक	**शारीरिक पुष्टि घटक**
(a) स्लो ट्विच फाइबर्स	(i) शक्ति
(b) फास्ट ट्विच फाइबर्स	(ii) लचीलापन
(c) जोड़ की संरचना	(iii) सहनशक्ति
(d) बड़ी मांसपेशियों का आकार	(iv) गति

A) (a) – (iii), (b) – (iv), (c) – (ii), (d) – (i)
B) (a) – (iv), (b) – (iii), (c) – (i), (d) – (ii)
C) (a) – (ii), (b) – (i), (c) – (iv), (d) – (iii)
D) (a) – (i), (b) – (ii), (c) – (iii), (d) – (iv)

10. न्यूटन के गति का दूसरा नियम ______ से भी जाना जाता है। 1

(A) प्रतिक्रिया के नियम

(B) जड़त्व के नियम

(C) त्वरण के नियम

(D) घर्षण के नियम

11. निर्धारित पाठ्यक्रम के अनुसार, कपालभाति की संस्तुति _____________ के लिए की जाती है। 1

A. मोटापा

B. उच्च रक्तचाप

C. पीठ दर्द

D. मधुमेह

7. Which of the following is not an objective of planning in sports? 1
(A) Incorporating commitment, enjoyment and voluntary effort
(B) Achieve the objectives of the event smoothly
(C) Increase the budget unnecessarily
(D) Maintain coordination to avoid wastage of time and energy

8. In the abdominal partial curl-up test, what is the distance between the two parallel strips on the floor? 1
(A) 3 inches
(B) 6 inches
(C) 12 inches
(D) 18 inches

9. Match the following physiological factors given in **List I** with their corresponding fitness components in **List II**. 1

List – I	**List - II**
Physiological Factor	**Fitness Component**
(a) Slow twitch fibres	(i) Strength
(b) Fast twitch fibres	(ii) Flexibility
(c) Joint structure	(iii) Endurance
(d) Bigger muscle size	(iv) Speed

(A) (a) – (iii), (b) – (iv), (c) – (ii), (d) – (i)
(B) (a) – (iii), (b) – (iv), (c) – (i), (d) – (ii)
(C) (a) – (ii), (b) – (i), (c) – (iv), (d) – (iii)
(D) (a) – (i), (b) – (ii), (c) – (iii), (d) – (iv)

10. Newton's second law of motion is also known as______ 1
(A) Law of reaction
(B) Law of inertia
(C) Law of acceleration
(D) Law of friction

11. As per prescribed syllabus, Kapalabhati is recommended for______ 1
A. Obesity
B. Hypertension
C. Back Pain
D. Diabetes

12. निम्नलिखित में से कौन-सा पैरालिम्पिक में वर्गीकृत शारीरिक अक्षमता का प्रकार नहीं है? 1

(A) हाइपरटोनिया

(B) एथेतोसिस

(C) छोटा कद

(D) तीव्र गठिया

13. खेल प्रतियोगिता समाप्त होने के बाद कौन-सी समिति स्थल की सफाई तथा सभी सामानों के उचित भंडारण को सुनिश्चित करती है? 1

(A) वित्त समिति

(B) विपणन समिति

(C) लॉजिस्टिक्स समिति

(D) योजना समिति

14. निम्नलिखित में से खेलों में महिलाओं की भागीदारी का कौन-सा एक शारीरिक लाभ है? 1

(A) आत्मविश्वास में वृद्धि

(B) बेहतर हृदय-स्वास्थ्य और मांसपेशियों की शक्ति

(C) टीम भावना का विकास

(D) सामाजिक संबंधों का निर्माण

15. निम्नलिखित में से लोकोमोटर क्षमता को कौन-सा विकल्प सबसे सही तरीके से परिभाषित करता है ? 1

(A) जल्दी से चलने और दिशा बदलने की क्षमता

(B) एक निश्चित अवधि तक उच्चतम गति बनाए रखने की क्षमता

(C) स्थिर खड़े होने पर सही संतुलन बनाए रखने का कौशल

(D) शारीरिक प्रयास के दौरान थकान को सहने की शक्ति

16. निम्नलिखित में से कौन-सा एथलीट के संतुलन को बढ़ाता है? 1

A) सहारा प्रदान करने वाली आधार रेखा को संकीर्ण करना

B) गुरुत्व केंद्र को ऊँचा करना

C) सहारा प्रदान करने वाली आधार रेखा को चौड़ा करना

D) शरीर के द्रव्यमान को कम करना

17. स्वस्थ वृद्धों को मध्यम-तीव्रता वाले एरोबिक गतिविधियों जैसे चलना या तैरना कितनी बार करना चाहिए? 1

(A) प्रति सप्ताह कम से कम 80–100 मिनट

(B) प्रति सप्ताह कम से कम 150–300 मिनट

(C) केवल सप्ताहांत पर

(D) प्रतिदिन एक घंटा

12. Which of the following is NOT a type of physical impairment classified in Paralympics? 1
(A) Hypertonia
(B) Athetosis
(C) Short stature
(D) Acute arthritis

13. After the sports event concluded, which committee ensures cleaning of the venue and proper storage of all items. 1
(A) Finance Committee
(B) Marketing Committee
(C) Logistics Committee
(D) Planning Committee

14. Which of the following is a physical benefit of women participating in sports? 1
(A) Improved self-confidence
(B) Better cardiovascular health and muscle strength
(C) Development of teamwork skills
(D) Building social networks

15. Which of the following best defines Locomotor Ability? 1
(A) The capacity to move and change direction quickly
(B) The ability to maintain top speed for a certain duration
(C) The skill of keeping proper balance while standing still
(D) The power to overcome fatigue during physical effort

16. Which of the following increases an athlete's equilibrium? 1
(A) Narrowing the base of support
(B) Raising the center of gravity
(C) Widening the base of support
(D) Reducing body mass

17. How often should healthy older adults engage in moderate-intensity aerobic activities like walking or swimming? 1
(A) At least 80-100 minutes per week
(B) At least 150-300 minutes per week
(C) Only on weekends
(D) One hour every day

18. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है। दोनों कथनों को ध्यानपूर्वक पढ़िए: 1

अभिकथन (A): शारीरिक गतिविधियों में भागीदारी विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों में सामाजिक संपर्क और भावनात्मक सुयोग्यता को बढ़ाती है।

कारण (R): शारीरिक गतिविधियाँ टीमवर्क, संचार और आत्मविश्वास विकसित करने के अवसर प्रदान करती हैं।

उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में, निम्नलिखित में से कौन-सा सही है?

(A) A और R दोनों सही हैं, और R, A की सही व्याख्या है ।

(B) A और R दोनों सही हैं, परंतु R, A की सही व्याख्या नहीं है ।

(C) A सही है, परंतु R गलत है।

(D) A गलत है, परंतु R सही है।

खण्ड - ख

(किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए।)

19. उत्तोलक को परिभाषित कीजिए तथा इसके तीन मुख्य भाग बताइए। (0.5+1.5)

20. निम्न का वर्णन कीजिए : (1+1)

(a) आत्मसम्मान (b) मानसिक कल्पना

21. समावेशी शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व क्या हैं ? (0.5 X 4 = 2)

22. एक क्रिकेट खिलाड़ी ने 5 मिनट तक हार्वर्ड स्टेप टेस्ट किया। व्यायाम के बाद 1 से 1.5 मिनट के बीच उसकी रिकवरी नाड़ी दर 70 थी। उसका फिटनेस इंडेक्स स्कोर क्या होगा? (2)

23. खाद्य असहिष्णुता व्यक्ति के आहार और प्रदर्शन को कैसे प्रभावित कर सकती है समझाइए ? (2)

24. चपटे पैर तथा घुटनों का टकराना (प्रत्येक) के लिए दो-दो सुधारात्मक उपाय सुझाइए। (1+1)

18. Given below are two statements, one of which is labelled as asertion (A) and other is labelled as Reason (R). Read both the statements carefully: 1

Assertion (A): Participation in Physical activities enhances social interaction and emotional well-being in children with special needs.
Reason (R): Physical activities provide opportunities for teamwork, communication, and building self-confidence.

In the context of the above two statements, which one 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

SECTION - B
(Attempt any 5 questions)

19. Define a lever and state its three main parts. (0.5+1.5)

20. Describe the following: (1+1)

(a) Self-Esteem (b) Mental Imagery

21. What is the need and importance of inclusive education? (0.5 X 4 = 2)

22. A cricketer performed the Harvard Step Test for 5 minutes. His recovery pulse at 1–1.5 minutes after exercise was 70. What is his Fitness Index Score? (2)

23. Explain how food intolerance can affect an individual's diet and performance? (2)

24. Suggest any two corrective measures each, for Flat Foot and Knock Knee. (1+1)

खण्ड - ग

(किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए।)

25. शारीरिक शिक्षा शिक्षक ने विद्यार्थियों को वार्म-अप करने, 400 मीटर ट्रैक का एक चक्कर लगाने तथा स्वयं का अवलोकन करने के लिए कहा। मांसपेशीय तंत्र पर व्यायाम के किन्हीं तीन अल्पकालिक प्रभावों की व्याख्या कीजिए, जिन्हें उन्होंने महसूस किया होगा। (1+1+1)

26. विभेदन क्षमता और युग्मन क्षमता शब्दों की व्याख्या करें, खेलों में इनके महत्व का उपयुक्त उदाहरणों सहित वर्णन कीजिए। (1.5+1.5)

27. वसा में घुलनशील किन्हीं तीन विटामिनों के स्रोत और कार्यों की व्याख्या कीजिए। (1+1+1)

28. इंट्राम्यूरल और एक्स्ट्राम्यूरल टूर्नामेंट के बीच अंतर बताइए। (1.5+1.5)

29. व्यक्तित्व के अंतर्मुखी और बहिर्मुखी प्रकारों की तुलना करें और अंतर बताएं। (1.5+1.5)

30. एक महिला जिमनास्ट कम शारीरिक वजन बनाए रखने के लिए भोजन छोड़ देती है। परिणामस्वरूप, उसे मासिक धर्म में अनियमितता तथा हड्डियों में दर्द की समस्या होने लगती है। इस स्थिति की पहचान कीजिए तथा इसके तीन प्रमुख घटकों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। (1+1+1)

SECTION - C
(Attempt any 5 questions)

25. The Physical Education Teacher asked the students to warm up, run one round of a 400 Mtrs. track and observe themselves. Explain any three short term effects of exercise on muscular system, they might have noticed. (1+1+1)

26. Explain the terms Differentiation Ability and Coupling Ability, describe their importance in sports with suitable examples. (1.5+1.5)

27. Explain the source and functions of any three fat-soluble vitamins. (1+1+1)

28. Differentiate between Intramural and Extramural tournaments. (1.5+1.5)

29. Compare and contrast the introvert and extrovert types of personality. (1.5+1.5)

30. A female gymnast avoids meals to maintain a low body weight. As a result, she experiences irregular menstrual cycles and bone pain. Identify this condition and briefly explain its three major components. (1+1+1)

खण्ड - घ

31. एक जिला स्तरीय बैडमिंटन प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है, जिसमें 21 विद्यालय भाग ले रहे हैं। सीमित समय और बजट के कारण यह प्रतियोगिता तीन दिनों के भीतर पूरी की जानी है। 4

(i) तीन दिनों में सीमित बजट के साथ प्रतियोगिता पूरी करने के लिए कौन-सा टूर्नामेंट सबसे उपयुक्त है?

(A) लीग टूर्नामेंट

(B) नॉक-आउट टूर्नामेंट

(C) चैलेंज टूर्नामेंट

(D) कॉम्बीनेसन टूर्नामेंट

(ii) यदि फिक्सचर इस प्रकार तैयार किया गया हो कि केवल विजेता टीमें ही अगले दौर में पहुँचें, तो प्रतियोगिता में कुल कितने मैच खेले जाएंगे?

(A) 31
(B) 19
(C) 18
(D) 20

(iii) इस टूर्नामेंट में दी जाने वाली बाई की संख्या क्या होगी?

(A) 0
(B) 11
(C) 12
(D) 14

(iv) इस प्रकार के टूर्नामेंट का मुख्य लाभ _________है ।

(A) सर्वश्रेष्ठ टीम जीतती है

(B) प्रत्येक टीम समान मैच खेलती है

(C) मितव्ययी और समय की बचत करने वाला

(D) मजबूत टीमें प्रारम्भिक दौर में ही बाहर हो सकती हैं

SECTION – D

31. A District-Level Badminton Tournament is being held with 21 schools participating. The event is to be completed within **three days** due to limited time and budget. 4

(i) Which type of tournament is most suitable to complete the event within three days and a limited budget?
(A) League tournament
(B) Knock-out tournament
(C) Challenge tournament
(D) Combination tournament

(ii) If the fixture is prepared in such a way that only winning teams proceed to the next round, how many matches will be played in the tournament?
(A) 31
(B) 19
(C) 18
(D) 20

(iii) What will be the number of byes given in this tournament?
(A) 0
(B) 11
(C) 12
(D) 14

(iv) Main advantage of this type of tournament_________
(A) Best team wins
(B) Every team plays equal matches
(C) Economical and time-saving
(D) Strong teams may eliminated in early round

32. नीचे दिए गए चित्र तथा अपने पूर्व ज्ञान के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

4

(i) पैरालंपिक का आदर्श वाक्य है–

(A) स्पिरिट इन मोशन

(B) सबसे तेज़, सबसे ऊँचा, सबसे शक्तिशाली

(C) एकता और शांति

(D) उत्कृष्टता और मित्रता

(ii) इस प्रतीक में दी हुई तीन आकृतियों को _______ कहा जाता है।

(A) ट्रिस्केल्स

(B) एगिटोस

(C) क्रेसेंट्स

(D) आर्क्स

(iii) 1948 में आयोजित वह खेल आयोजन जो दिव्यांग खिलाड़ियों के लिए था और बाद में पैरालंपिक खेलों में विकसित हुआ, उसे _________ कहा जाता था ।

(A) कॉमनवेल्थ पैरालंपिक गेम्स

(B) इनविक्टस गेम्स

(C) स्पेशल ओलंपिक्स

(D) स्टोक मेंड़विल गेम्स

(iv) इन खेलों का आयोजन एवं संचालन किस अन्तर्राष्ट्रीय संस्था के पर्यवेक्षण में किया जाता है?

(A) अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति

(B) अंतर्राष्ट्रीय पैरालंपिक समिति

(C) स्पेशल ओलंपिक्स इंटरनेशनल

(D) अंतर्राष्ट्रीय पैरालंपिक गेम्स समिति

32. Based on the picture given below and your prior knowledge, answer the following questions. 4

(i) The paralympic motto is-
(A) Spirit in Motion
(B) Faster, Higher, Stronger
(C) Unity and Peace
(D) Excellence and Friendship

(ii) In this logo, the three shapes are called_______
(A) Triskeles
(B) Agitos
(C) Crescents
(D) Arcs

(iii) The 1948 sporting event held for athletes with disabilities, which later evolved into the Paralympic Games, was known as__________
(A) Commonwealth Para Games
(B) Invictus Games
(C) Special Olympics
(D) Stoke Mandeville Games

(iv) These Games are organized and conducted under the supervision of which international body?
(A) International Olympic Committee (IOC)
(B) International Paralympic Committee (IPC)
(C) Special Olympics International (SOI)
(D) International Paralympic Games Committee (IGPC)

(केवल दृष्टिबाधित अभ्यर्थियों के लिए)

हर चार साल में, एक विशेष अंतर्राष्ट्रीय खेल आयोजन होता है जो उन खिलाड़ियों को एक साथ लाता है जिन्हें ध्वनि को समझने में महत्वपूर्ण चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। प्रतियोगिताओं को शाब्दिक संकेतों के बजाय दृश्य संकेतों पर आधारित डिज़ाइन किया जाता है, जिससे सभी प्रतिभागी समान शर्तों पर प्रतिस्पर्धा कर सकें। यह आयोजन टीमवर्क, सामाजिक एकीकरण और सुनने की क्षमता से परे प्रतिभाओं की पहचान के महत्व को उजागर करता है। इसे एक वैश्विक संघ द्वारा प्रबंधित किया जाता है, जो नियम निर्धारित करता है, पात्रता की निगरानी करता है और प्रतियोगिताओं का आयोजन करता है, जिससे खिलाड़ियों को अपने कौशल को प्रदर्शित करने का मंच मिलता है। 4

(i) एक प्रतियोगिता जिसमें प्रतिभागी मुख्य रूप से दृश्य संकेतों के आधार पर प्रतिस्पर्धा करते हैं, ________ कहलाती है।

(A) पैरालंपिक

(B) विशेष ओलम्पिक

(C) शीतकालीन ओलम्पिक

(D) बधिर ओलम्पिक

(ii) इस अंतर्राष्ट्रीय खेल आयोजन में दृश्य संकेतों का उपयोग क्यों किया जाता है?

(A) प्रतियोगिताओं को और चुनौतीपूर्ण बनाने के लिए

(B) श्रवण-प्रभावित खिलाड़ियों की निष्पक्ष भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए

(C) प्रतियोगिताओं की अवधि कम करने के लिए

(D) खिलाड़ियों को उनके कौशल स्तर के अनुसार अलग करने के लिए

(iii) इस आयोजन में खिलाड़ियों की पात्रता, नियम और सुचारू संचालन सुनिश्चित करने वाली संस्था कौन है ?

(A) अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति

(B) स्पेशल ओलंपिक्स इंटरनेशनल

(C) अंतर्राष्ट्रीय समिति ऑफ स्पोर्ट्स फॉर द डेफ

(D) वर्ल्ड एंटी-डोपिंग एजेंसी

(iv) प्रतियोगिता के अलावा, इस आयोजन का प्रतिभागियों के लिए मुख्य परिणाम क्या है?

(A) प्रतिभाओं की पहचान और सामाजिक समावेश को बढ़ावा देना

(B) भागीदारी को केवल श्रेष्ठ खिलाड़ियों तक सीमित करना

(C) मुख्य रूप से पदक रैंकिंग पर ध्यान केंद्रित करना

(D) प्रतिभागियों की संख्या कम करना

(For visually impaired candidates only)

Every four years, a special international sports event brings together athletes who experience significant challenges in perceiving sound. Competitions are designed to rely on visual signals rather than auditory cues, ensuring all participants compete on equal terms. This event highlights the importance of teamwork, social integration, and recognition of abilities beyond hearing. It is managed by a global federation that sets rules, monitors eligibility, and organizes competitions, providing athletes a platform to showcase their skills.

(i) An event where participants rely mainly on visual cues to compete is known as_________

(A) Paralympics
(B) Special Olympics
(C) Winter Olympics
(D) Deaflympics

(ii) Why are visual signals used in this international sports event?

(A)To make competitions more challenging
(B)To ensure fair participation of hearing-impaired athletes
(C)To shorten the duration of competitions
(D)To separate athletes by skill level

(iii) Which body ensures the smooth conduct, rules, and eligibility of athletes in this event?

(A) International Olympic Committee
(B) Special Olympics International
(C) International Committee of Sports for the Deaf
(D) World Anti-Doping Agency

(iv) Apart from competition, what is a major outcome of this event for participants?

(A) Recognition of abilities and promotion of social inclusion
(B) Limiting participation to elite athletes
(C) Focusing mainly on medal rankings
(D) Reducing the number of participants

33. एक विद्यालय फिटनेस सत्र के दौरान, छात्रों ने दौड़ना, स्किपिंग और पुश-अप्स किए। उन्होंने देखा कि उनकी साँसें तेज़ और गहरी हो गईं और हृदय तेजी से धड़कने लगा, जिससे मांसपेशियों को अधिक ऑक्सीजन मिल रही थी। नियमित प्रशिक्षण के कई हफ्तों के बाद, वे अधिक सहजता से साँस ले सकते थे, प्रत्येक साँस में अधिक हवा ले सकते थे, थके बिना लंबे समय तक व्यायाम कर सकते थे, और उनका हृदय व फेफड़े अधिक कुशलता से काम करने लगे। 4

(i) नियमित व्यायाम फेफड़ों की ऑक्सीजन और कार्बन डाइऑक्साइड को कुशलतापूर्वक आदान-प्रदान करने की क्षमता को बढ़ाता है। इस दीर्घकालिक अनुकूलन को क्या कहा जाता है ?

(A) टाइडल वॉल्यूम में वृद्धि

(B) पल्मोनरी डिफ्यूज़न

(C) रेज़िडुअल वॉल्यूम में वृद्धि

(D) श्वसन दर में वृद्धि

(ii) नियमित प्रशिक्षण के बाद छात्रों में देखा जाने वाला दीर्घकालिक अनुकूलन गहरी साँस छोड़ने के बाद फेफड़ों में शेष हवा की मात्रा में वृद्धि होती है। ये कौन सा बदलाव है?

(A) पल्मोनरी डिफ्यूज़न में वृद्धि

(B) टाइडल वॉल्यूम में वृद्धि

(C) श्वसन दर में वृद्धि

(D) रेज़िडुअल वॉल्यूम में वृद्धि

(iii) दौड़ते समय छात्रों ने देखा कि उनकी साँसें तेज़ हो गईं। इस अल्पकालिक परिवर्तन को क्या कहा जाता है ?

(A) टाइडल वॉल्यूम में कमी

(B) रेज़िडुअल वॉल्यूम में वृद्धि

(C) श्वसन दर में वृद्धि

(D) पल्मोनरी डिफ्यूज़न में वृद्धि

(iv) नियमित व्यायाम का हृदयवाहिका तंत्र पर निम्नलिखित में से कौन-सा दीर्घकालिक प्रभाव होता है?

(A) आराम की अवस्था में हृदय गति में वृद्धि

(B) आराम की अवस्था में हृदय गति में कमी

(C) स्ट्रोक आयतन में कमी

(D) रक्तचाप में वृद्धि

33. During a school fitness session, students performed running, skipping, and push-ups. They noticed faster, deeper breathing and their heart beating faster, supplying more oxygen to the muscles. Over weeks of regular training, they could breathe more fluently, take in more air per breath, perform exercises longer without getting exhausted, and their heart and lungs worked more efficiently. 4

(i) Regular exercise improves the lungs' ability to exchange oxygen and carbon dioxide efficiently. This long-term adaptation is called-
(A) Tidal volume increase
(B) Pulmonary diffusion
(C) Residual volume increase
(D) Respiratory rate increase

(ii) A long-term adaptation observed in students after regular training is an increase in the volume of air remaining in the lungs after forceful exhalation. Which change is this?
(A) Increased pulmonary diffusion
(B) Increased tidal volume
(C) Increased respiratory rate
(D) Increased residual volume

(iii) While running, students noticed their breathing became faster. This short-term change is called:
(A) decreased tidal volume
(B) Increased residual volume
(C) Increased respiratory rate
(D) Increased pulmonary diffusion

(iv) Which of the following is a long-term effect of regular exercise on the cardiovascular system?
(A) Increased resting heart rate
(B) Decreased resting heart rate
(C) Stroke volume decreases
(D) Blood pressure increases

खण्ड - ङ

(किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर दीजिए।)

34. हर्षित 16 वर्षीय बास्केटबॉल खिलाड़ी है, जिसे हैमस्ट्रिंग तथा कंधों में जकड़न की समस्या है। उसके कोच ने देखा कि सीमित लचीलेपन के कारण उसे तेजी से मुड़ने, रिबाउंड लेने तथा सही शूटिंग मुद्रा बनाए रखने में कठिनाई हो रही है। एक खेल प्रशिक्षक के रूप में लचीलेपन में सुधार हेतु बैलिस्टिक विधि तथा प्रोप्रियोसेप्टिव न्यूरोमस्कुलर फैसिलिटेशन तकनीकों का विस्तार से वर्णन कीजिए। (2.5+2.5)

35. भाला फेंक में, अधिक कोण से हमेशा लंबी दूरी तय नहीं होती । इसके उड़ान को प्रभावित करने वाले पाँच प्रमुख कारकों पर चर्चा कीजिए। (5)

36. एक व्यक्ति लंबे समय तक बैठने के कारण शरीर में अकड़न तथा कमर के निचले भाग में दर्द से पीड़ित है। इसके लिए उपयुक्त दो योगासन सुझाइए तथा उनकी विधि एवं लाभों का वर्णन कीजिए। (2.5+2.5)

37. 9–18 वर्ष के छात्रों के लिए SAI खेलो इंडिया पुष्टि परीक्षण का वर्णन कीजिए, जिसमें हृदय-सहन क्षमता और गति परीक्षण के लिए प्रक्रिया, आवश्यक उपकरण और स्कोरिंग शामिल हों। (2.5+2.5)

SECTION - E
(Attempt any 3 questions)

34. Harshit is a 16-year-old basketball player who has stiffness in his hamstrings and shoulders. His coach notices that his limited flexibility is affecting his quick turns, rebounds, and shooting posture. As a sports trainer, discuss the Ballistic Method and Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) techniques to improve flexibility. (2.5+2.5)

35. In a javelin throw, a higher angle does not always give longer distance. Discuss five factors affecting its flight. (5)

36. A person suffers from stiffness and lower back pain due to long sitting hours. Suggest two suitable yogic asanas and explain their procedure and benefits. (2.5+2.5)

37. Describe the SAI Khelo India Fitness Test for 9–18 years old students, including the procedure, required equipment, and scoring for Cardiovascular Endurance and Speed tests. (2.5+2.5)