

COMMON PRE-BOARD SCHOOL EXAMINATION (2022-23)

CLASS : XII

SUBJECT : PHYSICAL EDUCATION (048)

Time Allowed : 3 hours

समय : 3 घंटे

Maximum Marks : 70

अधिकतम अंक : 70

साधारण-निर्देश :

1. इस प्रश्नपत्र में 5 खंड और 37 प्रश्न हैं।
2. खंड-ए में प्रश्न 1-18 हैं, जिसमें प्रत्येक का 1 अंक है और यह बर्हाविकल्पीय प्रश्न है। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
3. खंड-बी में 19-24 प्रश्न हैं, जिनमें प्रत्येक के 2 अंक हैं और इनका उत्तर 60-90 शब्दों से अधिक नहीं होने चाहिए। किन्ही 5 प्रश्नों का उत्तर दीजिए।
4. खंड-सी में प्रश्न 25-30 हैं, यह लघु उत्तरीय प्रश्न है जिनमें प्रत्येक के 3 अंक हैं। इनका उत्तर 100 से 150 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए। इन में से किन्ही 5 प्रश्नों का उत्तर दीजिए।
5. खंड-डी में प्रश्न 31-33 हैं, जिनमें प्रत्येक के 4 अंक हैं और ये केस स्टडी पर आधारित प्रश्न है। इनमें आंतरिक विकल्प उपलब्ध है।
6. खंड-ई में प्रश्न 34-37 हैं, जिनमें प्रत्येक के 5 अंक हैं। यह संक्षिप्त उत्तरीय प्रश्न है। इनका उत्तर 200-300 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए। किन्ही 3 प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

General Instructions:

1. The question paper consists of 5 sections and 37 Questions.
2. Section A consists of question 1-18 carrying 1 mark each and is multiple choice questions. All questions are compulsory.
3. Section B consist of questions 19-24 carrying 2 marks each and are very short answer types and should not exceed 60-90 words. Attempt any 5.
4. Section C consist of Question 25-30 carrying 3 marks each and are short answer types and should not exceed 100-150 words. Attempt any 5.
5. Section D consist of Question 31-33 carrying 4 marks each and are case studies- There is internal choice available.
6. Section E consists of Question 34-37 carrying 5 marks each and are short answer types and should not exceed 200-300 words. Attempt any 3.

प्र.1 पहला डेफलिंपिक किस वर्ष में आयोजित किया गया था:

- (A) 1968 (B) 1924
(C) 1964 (D) 2001

The first Deaflympic was held in the year :

- (A) 1968 (B) 1924
(C) 1964 (D) 2001

प्र.2 मरम्मत और रखरखाव का कार्य किस पोषक तत्व के द्वारा किया जाता है।

- (A) कार्बोहाइड्रेट (B) वसा
(C) विटामिन (D) प्रोटीन

The function of repair and maintenance is performed by:

- (A) Carbohydrates (B) Fats
(C) Vitamins (D) Protein

प्र.3 निम्नलिखित में से कौन सा शारीरिक कारक गति निर्धारित करता है:

- (A) विस्फोटक शक्ति (B) लाल फाइबर (रेशे)
(C) तंत्रिका तंत्र की गतिशीलता (D) (A) और (C) दोनों

Which of the following physiological factors determine speed:

- (A) Explosive power (B) Red fibers
(C) Mobility of nervous system (D) (A) and (C) both

प्र.4 निम्नलिखित में से कौन सा आसन बैठकर किया जाने वाला आसन नहीं है:

- (A) शलभासन (B) वक्रासन
(C) मंडुकासन (D) गोमुखासन

Which one of the following is not a sitting pose asana:

- (A) Shalabhasana (B) Vakrasana
(C) Mandukasana (D) Gomukhasana

प्र.5 हमारे लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए निम्नलिखित में से कौन सा गुण आवश्यक है: 1

- (A) भीतर उतार-चढ़ाव (B) अनभिज्ञता
(C) उपद्रवी होना (D) आत्म नियंत्रण

Which one of the following qualities are required to achieve our goals:

- (A) Fluctuating within (B) Cluelessness
(C) Stir up trouble (D) Self control

प्र.6 ट्रेडमिल पर दौड़ना किस तरह का व्यायाम है

- (A) आइसोकिनेटिक (B) आइसोमेट्रिक
(C) काइनेमेटिक्स (D) (A) और (B)

Running on a treadmill is what kind of exercise

- (A) Isokinetic (B) Isometric
(C) Kinematics (D) (A) and (B)

प्र.7 यदि एक लीग टूर्नामेंट में टीमों की संख्या 16 है, तो कितने बाइ दिए जाएंगे?

- (A) 02 (B) 01
(C) शून्य (D) 03

If the number of teams in a League tournament are 16, then how many byes will be given?

- (A) 02 (B) 01
(C) Zero (D) 03

प्र.8 इस आसन को पहचानें -

- (A) शवासन (B) भुजंगासन
(C) मकरासन (D) पवनमुक्तासन



Identify this Asana -

- (A) Shavasana (B) Bhujangasana
(C) Makarasana (D) Pawanmuktasana



दृष्टिबाधित के लिए

For visually impaired

निम्नलिखित में से कौन सा आसन खड़े मुद्रा में किया जाता है।

- (B) कटि चक्रासन (B) वज्रासन
(C) पवनमुक्तासन (D) शलभासन

Which of the following Asana is performed in standing pose

- (A) Kati Chakrasana (B) Vajrasana
(C) Pawanmuktasana (D) Shalabhasana

प्र.9 नीचे दिए गए दो कथन अभिकथन तथा कारण के रूप में हैं।

अभिकथन - (अ) तंग कपड़े पहनने से कंधे गोल हो जाने की विकृति हो सकती है।

कारण- (ब) गोल कंधे संबंधी विकृति को ठीक करने के लिए प्रत्येक दिन हलामन करना चाहिए।

उपरोक्त दिए गए दो कथनों के संदर्भ में निम्न में से कौन सा सही है -

- (A) (अ) और (ब) दोनों सही हैं। (ब), (अ) का सही स्पष्टीकरण है।
(B) (अ) और (ब) दोनों सही हैं लेकिन (ब) (अ) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।
(C) (अ) सही है परंतु (ब) गलत है।
(D) (अ) गलत है परंतु (ब) सही है।

Given below are the two statements labeled Assertion (A) and Reason (R).

Assertion (A) : Wearing tight clothes may cause round shoulder deformity.

Reason (R) : Halasana should be practiced to correct the deformity of round shoulders.

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.

प्र.10 रक्त का थक्का जमने के लिए किस विटामिन की आवश्यकता होती है।

- (A) विटामिन सी (B) विटामिन ए
(B) विटामिन के (D) विटामिन डी

Which Vitamin is needed for proper blood clotting.

- (A) Vitamin C (B) Vitamin A
(C) Vitamin K (D) Vitamin D

- प्र.11 सिट एंड रीच परीक्षण किसके लिए एक अच्छा उपचारात्मक व्यायाम है - 1
- (A) लॉर्डोसिस (B) स्कोलियोसिस
(C) गोल कंधे (D) कायफॉर्मिस
- Sit & Reach test is a good remedial exercise for which of the following -
- (A) Lordosis (B) Scoliosis
(C) Round shoulders (D) Kyphosis
- प्र.12 पेनल्टी शूट के दौरान गोलकीपर के खड़े होने की मुद्रा, क्रिकेट के दौरान बल्लेबाज के खड़े होने की मुद्रा किसका उदाहरण है : 1
- (A) सक्रिय संतुलन (B) गतिशील संतुलन
(C) स्थिर संतुलन (D) अति महत्वपूर्ण संतुलन
- Stance of the goalkeeper during penalty shoot, stance of the batsman during cricket are the example of :
- (A) Active equilibrium (B) Dynamic equilibrium
(C) Static equilibrium (D) Vital equilibrium
- प्र.13 किसी लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए आक्रामकता का प्रयोग करनाकहलाता है: 1
- (A) सहायक आक्रामकता (B) शत्रुतापूर्ण आक्रामकता
(C) हिंसक व्यवहार (D) मुखर व्यवहार
- Using aggression to achieve a goal is known as _____ :
- (A) Instrumental aggression (B) Hostile aggression
(C) Violent attitude (D) Assertive behavior
- प्र.14 को सबसे बड़े प्रशिक्षण चक्र के रूप में जाना जाता है : 1
- (A) सूक्ष्म चक्र (B) मेसो चक्र
(C) मैक्रो चक्र (D) (A) और (B) दोनों
- The biggest training cycle is known as :
- (A) Micro cycle (B) Meso cycle
(C) Macro cycle (D) (A) and (B) Both
- प्र.15 यदि एक लीग टूर्नामेंट में टीमों की संख्या 9 है, तो कितने मैच खेले जाएंगे? 1
- (A) 36 (B) 37
(C) 38 (D) 39
- If the number of teams in a League tournament are 9, then how many matches will be played?
- (A) 36 (B) 37
(C) 38 (D) 39

प्र.16 सूची 1 और 2 का मिलान करते हुए दिए गए कोड में से सही उत्तर को छांटिए - 1

	सूची-1		सूची-2
(i)	किसी व्यक्ति की लचक मापने के लिए	(1)	सिट एंड रीच परीक्षण
(ii)	किसी व्यक्ति की पेट की मांसपेशी शक्ति मापने के लिए	(2)	पार्शियल कर्ल अप परीक्षण
(iii)	किसी व्यक्ति की त्वरण और गति मापने के लिए	(3)	50 मीटर दौड़ परीक्षण
(iv)	किसी व्यक्ति के शरीर की ऊपरी भाग की शक्ति मापन के लिए	(4)	पुशअप्स परीक्षण

कोड-

	(i)	(ii)	(iii)	(iv)
(A)	1	2	3	4
(B)	4	1	2	3
(C)	4	3	1	2
(D)	3	4	2	1

Match List-I with List-II and select the correct answer from the code given below:

	List-I		List-II
(i)	To check the flexibility of a person	(1)	sit and reach test
(ii)	To check the abdominal strength of a person	(2)	partial curl Ups
(iii)	To measure the speed and acceleration of a person	(3)	50 metre run Test
(iv)	To check the upper body strength of a person	(4)	push ups test

Code-

	(i)	(ii)	(iii)	(iv)
(A)	1	2	3	4
(B)	4	1	2	3
(C)	4	3	1	2
(D)	3	4	2	1

प्र.17 सूची 1 और 2 का मिलान करते हुए दिए गए कोड में से सही उत्तर को छांटिए - 1

सूची-1		सूची-2	
(i)	विस्थापन	(1)	त्वचा का टढ़ मढ़ ढग में कटना
(ii)	विदारण	(2)	जाड़ा संबंधी चोट
(iii)	मोच	(3)	मांसपेशी संबंधी चोट
(iv)	खिंचाव	(4)	लिगामेंट संबंधी चोट

कोड-

	(i)	(ii)	(iii)	(iv)
(A)	1	2	3	4
(B)	4	1	2	3
(C)	4	3	1	2
(D)	2	1	4	3

Match List-I with List-II and select the correct answer from the code given below:

List-I		List-II	
(i)	Dislocation	(1)	Uneven Bleeding wounds
(ii)	Laceration	(2)	Injury related to joints
(iii)	Sprain	(3)	Injury related to muscle
(iv)	Strain	(4)	Injury related to ligaments

Code-

	(i)	(ii)	(iii)	(iv)
(A)	1	2	3	4
(B)	4	1	2	3
(C)	4	3	1	2
(D)	2	1	4	3

प्र.18 निम्न में से कौन सा आसन सामान्य रक्तचाप को बनाए रखने में बहुत सहायक है: 1

- | | |
|-------------|-------------|
| (A) वज्रासन | (B) चक्रासन |
| (C) हलासन | (D) शवासन |

Which of the following Asana is very helpful in maintaining normal blood pressure:

- | | |
|---------------|----------------|
| (A) Vajraasan | (B) Chakrasana |
| (C) Halasana | (D) Shavasana |

खंड-बी / SECTION-B

- प्र.19 शक्ति को प्रभावित करने वाले शारीरिक कारकों के बारे में बताएं। 1+1=2
Explain about the physiological factors affecting strength.
- प्र.20 शत्रुतापूर्ण आक्रामकता और सहायक आक्रामकता में अंतर भेद कीजिए। 1+1=2
Differentiate between Hostile aggression and Instrumental aggression.
- प्र.21 उच्च रक्तचाप से बचाव के लिए कोई चार आसन लिखिए। ½x4=2
Enlist any four asanas to prevent hypertension.
- प्र.22 फुटबॉल खेल के मध्यांतर में सभी खिलाड़ी कुछ पेय पदार्थ ग्रहण करते हैं। इसमें किस प्रकार का पोषण पाया जाता है और उस पोषक तत्व के क्या कार्य हैं? 1+1=2
During the break time of a football game, players take some drinks. What kind of nutrition is found in it and what are the functions of that nutrient?
- प्र.23 चोटों के प्रबंधन में RICE शब्द को विस्तृत रूप से लिखिए। ½x4=2
Elaborate the term RICE in managing injuries.
- प्र.24 त्वरण दौड़ और पेस दौड़ के बीच कोई दो अंतर बताएं। 1+1=2
State any two differences between acceleration runs and pace runs.

खंड सी / SECTION-C

- प्र.25 महिला खिलाड़ी त्रय के संबंध में संक्षिप्त ब्यौरा दीजिए। 1+1+1=3
Briefly explain about the female athlete triad.
- प्र.26 हृदय श्वसन संस्थान पर लंबी अवधि के व्यायाम के प्रभाव का संक्षेप में वर्णन करें। 1x3=3
Briefly describe the effect of long-term exercises on the cardiorespiratory system.
- प्र.27 संशोधित पुश अप टेस्ट का उद्देश्य क्या है? इसकी चरणवार प्रक्रिया समझाइए। 1+2=3
What is the purpose of the modified push up test? Explain its step wise procedure.
- प्र.28 कार्ल जंग और बिग फाइव थ्योरी द्वारा दिए गए व्यक्तित्व प्रकारों एवं प्रत्येक की एक चारित्रिक विशेषता का मन मानचित्रण (माइंड मैपिंग) तैयार कीजिए। 3
Prepare a mind mapping of the personality types with one characteristic given by Carl Jung and big five theory.
- प्र.29 प्रक्षेप्य को प्रभावित करने वाले किन्हीं तीन कारकों का उल्लेख कीजिए। 1x3=3
State any three factors affecting projectile.

प्र.30 खेलों में प्रबंधन के किन्हीं तीन कार्यों की व्याख्या कीजिए।

1x3=3

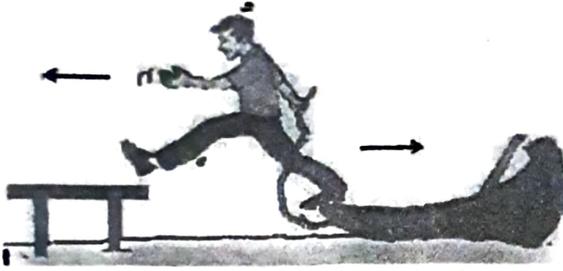
Explain any three functions of management in sports.

खंड-डी / SECTION-D

प्र.31 नीचे दिए गए चित्र का अध्ययन करें और नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दें:

1x4=4

व्यक्ति नाव से कूद रहा है।



(तस्वीर 1)



(तस्वीर 2)

- (A) “जितना अधिक बल, उतना ही अधिक त्वरण” यह वाक्य गति के किस नियम का प्रतिनिधित्व करता है?
- (B) चित्र संख्या एक में दर्शाए गए गति के नियम को पहचानें?
- (C) गति के दूसरे नियम को के रूप में भी जाना जाता है।
- (D) एक स्थिर वस्तु तब तक स्थिर अवस्था में रहेगी व एक गतिशील वस्तु तब तक गतिशील अवस्था में रहेगी। जब तक उस पर कोई बाहरी शक्ति ना लगाई जाए। गति के इस नियम का नाम बताइए।

Study the below given picture and answer the questions that follows:

Man jumping from boat



(Pic. 1)



(Pic. 2)

- (A) The more force, the more acceleration represents which law of motion?
- (B) Identify the law of motion depicted in the picture number one?
- (C) The Second law of motion is also known as
- (D) "A body at rest will remain at rest and a body at motion will remain in motion unless an action is done on them by an external force." State this law of motion.

अथवा/OR

गति के प्रथम नियम को के रूप में भी जाना जाता है।

The first law of motion is also known as -

दृष्टिबाधित के लिए

For visually impaired

न्यूटन के गति के नियमों को खेलों में इसके अनुप्रयोग के उदाहरणों के साथ समझाइए।

(4)

Explain Newton's laws of motion with examples of its application in sports.

प्र.32 रूमा पिछले 2 वर्षों से अपने घर से ही अपने कार्यालय का कार्य कर रही हैं। हाल ही में उन्हें आँखों का सूखापन और पीठ दर्द महसूस हो रहा है। वह एक डॉक्टर के पास गई। डॉक्टरी जांच में पता लगा कि यह सब विटामिनों की कमी और धूप की कमी के कारण हुआ है। डॉक्टर ने उसके आहार में पोषक तत्वों को बढ़ाने का सुझाव दिया।

1x4=4

- (A) किस विटामिन की कमी से आँखों के रोग हो जाते हैं?
- (B) सूर्य के प्रकाश में कौन सा विटामिन पाया जाता है?
- (C) किस विटामिन की कमी से हड्डियों से संबंधित समस्याएं होती हैं?
- (D) कोई भी दो ऐसे खाद्य स्रोतों का सुझाव दीजिए जिनका सेवन आँखों के स्वास्थ्य के लिए करना चाहिए।

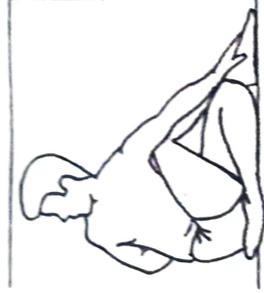
Ruma has been working from home for 2 years. Recently she is feeling dryness of eyes and back pain. She visited a doctor he said it is because of deficiency of some vitamins and sunlight. The doctor suggested to increase nutritional content in her diet -

- (A) Deficiency of which vitamin causes dryness of Eyes?
- (B) Which vitamin is found in sunlight?
- (C) Deficiency of which vitamin causes bone related problems?
- (D) Suggest any two sources of food that should be consumed for healthy eyes.

स्वस्थ हड्डियों के लिए किसी भी भोजन के दो स्रोतों का सुझाव दें।

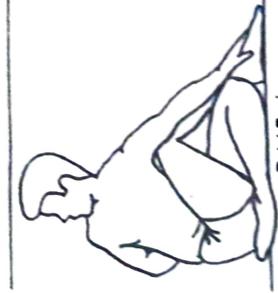
Suggest any two sources of food that should be consumed for healthy bones.

प्र.33



ऊपर दिए गए चित्र के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए:

- (A) मधुमेह से बचाव करने के लिए अभ्यास किए जाने वाले इस आसन की पहचान कीजिए।
- (B) मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए किन खाद्य पदार्थों के सेवन को प्रतिबंधित किया जाना चाहिए?
- (C) मधुमेह से बचाव के लिए अभ्यास किए जा सकने वाले किन्हीं दो आसनों के नाम बताइए।
- (D) मधुमेह के कोई दो हानिकारक प्रभाव बताएं।



On the basis of the picture given above answer the following questions:

- (A) Identify this asana that is used to cure diabetes.
- (B) Consumption of which food items should be restricted to control diabetes.
- (C) Name any other two asanas that can be used for preventing diabetes.
- (D) State any two harmful effects of diabetes

मधुमेह के कोई दो कारण बताइए।

State any two causes of diabetes.

दृष्टिबाधित के लिए

For visually impaired

मोटापे को रोकने के लिए बैठने की मुद्रा में किए गए आसनों को सूचीबद्ध करें, और उनमें से किसी एक के लाभ और विपरीत संकेतकी व प्रक्रिया की व्याख्या कीजिए।

1+2+1

Enlist asana performed in sitting pose to prevent obesity, and explain the procedure, benefits and contraindications of any one of them.

खंड-ई / SECTION-E

प्र.34 महेश एक स्कूल में फुटबॉल कोच के रूप में शामिल हुए। अभ्यास सत्र के दौरान उन्होंने पाया कि खिलाड़ी बहुत जल्दी थक जाते हैं। उनमें सहन क्षमता की कमी है। फिर महेश ने सहन क्षमता बढ़ाने के लिए प्रशिक्षण देना शुरू कर दिया। कुछ ही महीनों में खिलाड़ियों ने अपनी फिटनेस में सुधार किया और जोनल प्रतियोगिता जीती। सहनक्षमता में सुधार के विभिन्न तरीके क्या हैं? उनमें से किन्हीं दो के बारे में स्पष्ट कीजिए।

1+2+2

Mahesh joined as a football coach in a school. During the practice sessions he found that the players get tired very soon. They lack endurance. Then Mahesh started giving endurance training. In a few months, the players improved their fitness and won the Zonal competition. What are the different methods to improve endurance? Explain any two of them.

प्र.35 21 टीमों का नॉकआउट फिक्स्चर बनाएं तथा कुल मैचों की संख्या और बाई की गणना स्पष्ट रूप से कीजिए।

3+1+1=5

Draw a knockout fixture of 21 teams showing the calculation of bye and total number of matches.

प्र.36 विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों के क्या लाभ हैं? 1x5
What are the benefits of physical activities for children with special needs.

प्र.37 रिकली और जोन्स द्वारा तैयार किए गए शारीरिक फिटनेस परीक्षण की एक सूची बनाएं। ऊपरी शरीर और निचले शरीर के लचीलेपन के लिए किए गए परीक्षण की प्रक्रिया लिखिए।

2+1½+1½=5

Make a list of the physical fitness test developed by Rikli and Jones. Write the procedure of the test taken for flexibility of upper body and lower body.