Series : WXY4Z

SET-4

प्रश्न-पत्र कोड
Q.P. Code **369**

रोल नं.
Roll No. | | | | | | | | |

परीक्षार्थी प्रश्न-पत्र कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें ।
Candidates must write the Q.P. Code on the title page of the answer-book.

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **15** हैं ।
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में **21** प्रश्न हैं ।
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए प्रश्न-पत्र कोड को परीक्षार्थी उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें ।
- **कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, उत्तर-पुस्तिका में यथा स्थान पर प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें ।**
- 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 । 10.15 बजे से 10.30 बजे तक परीक्षार्थी केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे ।

- Please check that this question paper contains **15** printed pages.
- Please check that this question paper contains **21** questions.
- Q.P. Code given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
- **Please write down the serial number of the question in the answer-book at the given place before attempting it.**
- 15 minute 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 candidates will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक
PHYSICAL ACTIVITY TRAINER

निर्धारित समय : 2 घण्टे | *अधिकतम अंक : 50*
Time allowed : 2 hours | *Maximum Marks : 50*

सामान्य निर्देश :

(i) *कृपया निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें ।*

(ii) *इस प्रश्न-पत्र में **21** प्रश्न हैं जो कि **दो** खण्डों में विभाजित हैं : खंड-**अ** और खंड-**ब** ।*

(iii) *खंड-**अ** में वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं तथा खंड-**ब** में विषयपरक प्रकार के प्रश्न हैं ।*

(iv) *दिए गए **(5 + 16) 21** प्रश्नों में से, उम्मीदवार को **2** घंटे के आबंटित (अधिकतम) समय में **(5 + 10) 15** प्रश्नों के उत्तर देने हैं ।*

(v) *किसी खंड विशेष के सभी प्रश्नों को सही क्रम में करने का प्रयास किया जाना चाहिए ।*

(vi) *खंड-**अ** : वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न (**24** अंक) :*

(क) *इस खंड में **05** प्रश्न हैं ।*

(ख) *प्रत्येक प्रश्न/भाग के सामने आबंटित अंकों का उल्लेख किया गया है ।*

(ग) *कोई नकारात्मक अंकन नहीं है ।*

(घ) *दिए गए निर्देशों के अनुसार करें ।*

(vii) *खंड-**ब** : विषयपरक प्रकार के प्रश्न (**26** अंक) :*

(क) *इस खंड में **16** प्रश्न हैं ।*

(ख) *उम्मीदवार को **10** प्रश्न हल करने हैं ।*

(ग) *दिए गए निर्देशों के अनुसार करें ।*

(घ) *प्रत्येक प्रश्न/भाग के सामने आबंटित अंकों का उल्लेख किया गया है ।*

खंड – अ

(वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न)

1. रोज़गार योग्यता कौशलों से संबंधित दिए गए **6** प्रश्नों में से किन्हीं **4** प्रश्नों के उत्तर दीजिए : **4 × 1 = 4**

(i) परिवर्णी शब्द 'MINTS' सरल नियमों का एक समूह है, जो शब्दों को बड़े अक्षरों में लिखने में मदद करता है । अक्षर 'S' बड़े अक्षरों के नियम के अनुसार क्या दर्शाता है ? **1**

(A) स्टैण्डर्ड

(B) समान (एक जैसा)

(C) स्ट्रक्चर

(D) वाक्य का शुरुआती अक्षर

(ii) निम्नलिखित में से कौन सी पर्यावरणीय बाधा नहीं है, जिसका उद्यमी को सामना करना पड़ता है ? **1**

(A) कच्चे माल की कमी

(B) आत्म संदेह

(C) कुशल श्रम की अनुपलब्धता

(D) मशीनरी और अन्य बुनियादी ढाँचे की कमी

General Instructions :

(i) *Please read the instructions carefully.*

(ii) *The question paper consists of **21** questions in **two** Sections : Section – **A** & Section – **B**.*

(iii) *Section – **A** has Objective Type Questions whereas Section – **B** contains Subjective Type Questions.*

(iv) *Out of the given **(5 + 16) 21** questions, a candidate has to answer **(5 + 10) 15** questions in the allotted (maximum) time of **2** hours.*

(v) *All questions of a particular section must be attempted in the correct order.*

(vi) *Section **– A :** Objective Type Questions (**24** marks) :*

(a) *This section has **05** questions.*

(b) *Marks allotted are mentioned against each question/part.*

(c) *There is no negative marking.*

(d) *Do as per the instructions given.*

(vii) *Section **– B :** Subjective Type Questions (**26** marks) :*

(a) *This section has **16** questions.*

(b) *A candidate has to do **10** questions.*

(c) *Do as per the instructions given.*

(d) *Marks allotted are mentioned against each question/part.*

SECTION – A
(Objective Type Questions)

1. Answer any **4** out of the given **6** questions on Employability Skills : **4 × 1 = 4**

(i) Acronym 'MINTS' is a set of simple rules that help to capitalize words correctly. What does letter 'S' refer to one capitalisation rule ? **1**

(A) Standard

(B) Same as

(C) Structure

(D) Starting letter of the sentence

(ii) Which of the following is not an Environmental barrier that the entrepreneur faces ? **1**

(A) Lack of Raw material

(B) Self Doubt

(C) Non availability of skilled labour

(D) Lack of machinery and other infrastructure

(iii) नीचे लक्ष्य-निर्धारण से संबंधित दो कथन दिए गए हैं : **1**

कथन I : स्पष्ट और सटीक लक्ष्य निर्धारित करना पहला कदम है, जो हमें लक्ष्यों को पूरा करने के लिए उठाना होगा ।

कथन II : वांछित परिणाम प्राप्त करने के लिए आवश्यक संसाधनों और उपकरणों का मूल्यांकन करना चाहिए और उनकी उपलब्धता भी सुनिश्चित करनी चाहिए ।

निम्नलिखित में से सही विकल्प का चुनाव कीजिए :

(A) कथन I और कथन II दोनों सही हैं ।
(B) कथन I और कथन II दोनों गलत हैं ।
(C) कथन I सही है, परंतु कथन II गलत है ।
(D) कथन II सही है, किन्तु कथन I गलत है ।

(iv) निम्न का मिलान कीजिए : **1**

(a) पैरानॉयड व्यक्तित्व विकार	(i) उनका मानना है कि वे अपने विचारों से दूसरे लोगों को प्रभावित कर सकते हैं ।
(b) शिजॉयड व्यक्तित्व विकार	(ii) दूसरों के प्रति अविश्वास
(c) शिजोटाइपल व्यक्तित्व विकार	(iii) आत्मनिरीक्षण और कल्पना की ओर प्रवृत्त

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चुनाव कीजिए :

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

(v) सुश्री शर्मा ने अपने सभी छात्रों के विषयों के अंक और उनके योग, एक स्प्रेडशीट में रखे हैं । यदि वह कक्षा में उच्चतम अंक वाले तीन छात्रों का पता लगाना चाहती है, तो उसे निम्न में से किस विकल्प पर विचार करना चाहिए ? **1**

(A) सभी पंक्तियों और कॉलम को चुनें, क्लिक 'डेटा', 'Sort (सोर्ट)' को चुनें, Sort key 1 को क्लिक करें डिफॉल्ट रूप से क्रम आरोही है, इसे अवरोही में बदल देगा, 'Ok' पर क्लिक करें ।

(B) क्लिक 'डेटा', सिलेक्ट 'Sort', टोटलफील्ड में डेटा Sort करें, 'Ok' पर क्लिक करें ।

(C) 'ऑटो फिल्टर' आईकन पर क्लिक करें, 'क्लास कॉलम' पर क्लिक करें, ड्रॉप डाउन सभी मानकों की एक सूची दिखाएगा ।

(D) 'टूल्स' पर क्लिक करें, प्रोटेक्ट स्प्रेडशीट का चयन करें, प्रोटेक्ट डॉक्यूमेंट, टाइप पासवर्ड, 'Ok' पर क्लिक करें ।

(vi) केवल कचरे के पुनर्चक्रण और पुनः उपयोग के बारे में सोचने के बजाए हमें उत्पादित कचरे की मात्रा को कम करने के समाधान खोजने की दिशा में काम करना चाहिए ।

उपर्युक्त कथन के संदर्भ में, निम्नलिखित में से उचित तरीके सुझाएँ : **1**

(A) पर्यावरण अनुकूल सामग्री का उपयोग, अपशिष्ट विनिमय

(B) जंगल काटने से बचें, अधिक पेड़ लगाएँ

(C) जलवायु परिवर्तन पर कार्य योजना बनाना

(D) पर्यावरण, वन, जल संसाधन और कृषि पर प्रतिकूल प्रभाव

(iii) Given below are two statements regarding Goal-setting : **1**

Statement I : Setting clear and accurate goal is the first step, we need to take to meet the targets.

Statement II : One must evaluate the resources and tools needed to achieve desired results and ensure whether they are available.

Choose the correct option from the following :

(A) Both Statement I and Statement II are correct.

(B) Both Statement I and Statement II are incorrect.

(C) Statement I is correct, but Statement II is incorrect.

(D) Statement II is correct, but Statement I is incorrect.

(iv) Match the following : **1**

(a)	Paranoid personality disorder	(i)	Believe that they can influence other people with their thoughts.
(b)	Schizoid personality disorder	(ii)	Distrust for others
(c)	Schizotypal personality disorder	(iii)	Prone to introspection and fantasy.

Choose the correct option from the following :

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

(v) Ms. Sharma has all her students' subject marks and their totals in a spread sheet. If she wants to find out three students with the highest marks in the class, which of the following option she should consider ? **1**

(A) Select all rows and columns, click 'data', select 'Sort', click on Sort key 1, by default the order is ascending, will change it to descending. Click on 'Ok'.

(B) Click 'data', select 'Sort'. Sort the data in the total field. Click on 'Ok'.

(C) Click 'autofilter' icon, click on 'class column'. Dropdown will show a list of all values.

(D) Click on 'tools', select protect spreadsheet, protect document, type password, click on 'Ok'.

(vi) Instead of only thinking about how to recycle and reuse waste, we must work towards finding solutions on how to reduce the amount of waste produced.

In context of the above statement, suggest appropriate ways from the following : **1**

(A) Use of eco-friendly material, waste exchange.

(B) Avoiding cutting of forest, planting more trees.

(C) Making action plan on climate change.

(D) Adverse impact on environment, forests, water resources and agriculture.

2. दिए गए **6** प्रश्नों में से किन्हीं **5** प्रश्नों के उत्तर दीजिए : **5 × 1 = 5**

(i) ___________ छात्रों के सीखने को समझने के लिए लागू की गई प्रक्रिया है । यह सीखने के बारे में हस्तक्षेप करने और उस सीखने को बढ़ाने के लिए अगला कदम तैयार करने का व्यवस्थित आधार है । 1

(A) मूल्यांकन (B) आंकलन

(C) क्षमता (D) जानकारी इकट्ठा करना

(ii) दिए गए परीक्षणों में से कौन सा, एरोबिक क्षमता को मापता है ? 1

(A) बीप टेस्ट / 600 मी. दौड़ / चाल (B) 30 मी. दौड़ परीक्षण

(C) सिट एण्ड रीच परीक्षण (D) सिट–अप्स परीक्षण

(iii) निम्नलिखित में से कौन सा रूब्रिक A3 बिंदु ग्रेडिंग स्केल, कौशल आंकलन का हिस्सा **नहीं** है ? 1

(A) प्रवीण (B) बहुत अच्छा

(C) विकासोन्मुख (D) विकास की आवश्यकता

(iv) निम्नलिखित में से कौन सी विशिष्ट सुरक्षा वस्तु **नहीं** है ? 1

(A) चमड़े के दस्ताने (B) सुरक्षा कवच

(C) हैलमेट (D) विलायक आधारित चिपचिपा पदार्थ

(v) वर्टिकल जंप टेस्ट और स्टैण्डिंग ब्रॉड जंप टेस्ट का उपयोग ___________ मापने के लिए किया जाता है । 1

(A) एनारोबिक क्षमता (B) ऊपरी शरीर की शक्ति

(C) ऊपरी शरीर की लचक (D) निचले शरीर की शक्ति

(vi) निम्न में से कौन से शारीरिक कारक आंकलन को प्रभावित करते हैं ? 1

(A) आयु, शारीरिक अक्षमता एवं सामान्य स्वास्थ्य

(B) दीर्घकालिक अनुपस्थिति

(C) मानसिक तथा मनोवैज्ञानिक समस्याएँ

(D) अध्यापक का ज्ञान व प्रबंधन कौशल

3. दिए गए **6** प्रश्नों में से किन्हीं **5** प्रश्नों के उत्तर दीजिए : **5 × 1 = 5**

(i) ___________ परीक्षण की योजना को इंगित करती/करता है कि कौन सा छात्र कब मैदान पर आएगा, कौन सा परीक्षण आयोजित किया जाएगा, डेटा एकत्र किया जाएगा और उसका विश्लेषण किया जाएगा । 1

(A) तकनीक (B) संसाधन और सामग्री

(C) उद्देश्य (D) समय–रेखा

(ii) V-सिट परीक्षण ___________ मापने के लिए संचालित किया जाता है । 1

(A) लचीलापन (B) पेट की ताकत

(C) विस्फोटक शक्ति (D) एरोबिक क्षमता

2. Answer any **5** out of the given **6** questions : **5 × 1 = 5**

(i) ________ is the process deployed to understand student learning. It is the systematic basis for making interferences about the learning and devising the next steps for enhancement of that learning. **1**

(A) Evaluation (B) Assessment

(C) Competency (D) Collecting information

(ii) Which amongst the given test, measures aerobic capacity ? **1**

(A) Beep Test / 600 mt. Run / Walk

(B) 30 mt. Run Test

(C) Sit and Reach Test

(D) Sit-Ups Test

(iii) Which of the following rubric is NOT the part of skill assessment with A3 point grading scale ? **1**

(A) Proficient (B) Very Good

(C) Developing (D) Needs Development

(iv) Which of the following is NOT the specific protection item ? **1**

(A) Leather gloves (B) Protective guard

(C) Helmets (D) Solvent based adhesives

(v) Vertical Jump Test and standing Broad Jump Test are used to measure – **1**

(A) Anaerobic capacity (B) Upper body strength

(C) Upper body flexibility (D) Lower body strength

(vi) Which of the following physical factors influence the assessment ? **1**

(A) Age, Physical Disabilities and General Health

(B) Chronic Absenteeism

(C) Mental and Psychological problems

(D) Knowledge and Management skills of teacher

3. Answer any **5** out of the given **6** questions : **5 × 1 = 5**

(i) __________ indicate the plan of testing, when and which student will come to the ground, which tests would be conducted, data will be collected and analyzed. **1**

(A) Techniques (B) Resources and Materials

(C) Objectives (D) Time-line

(ii) V-sit Test is administered to measure __________. **1**

(A) flexibility (B) Abdominal strength

(C) Explosive strength (D) Aerobic capacity

(iii) निम्नलिखित में से कौन सी युक्ति पी.टी.एम. के दौरान प्रासंगिक **नहीं** है ? **1**

(A) प्रेजेंटेबल बनें व समय से पहले विद्यालय पहुँचे ।

(B) साफ एवं प्रयोग करने योग्य सामग्री प्रदर्शित करें ।

(C) कार्यक्रम समापन रिपोर्ट और प्रशंसापत्र उसी दिन समन्वयक को भेजें ।

(D) कक्षा के बाहर उपलब्ध रहें ।

(iv) एलर्जी प्रतिक्रियाओं और अस्थमा के संकेत व लक्षण क्या हैं ? **1**

(A) साँस लेने में आवाज और जीभ में सूजन

(B) लगातार खाँसी, चक्कर आना और बात करने में कठिनाई

(C) (A) और (B) दोनों

(D) तीव्र प्यास और मांसपेशियों में कमजोरी

(v) 'DRABC' में 'B' का क्या अर्थ है ? **1**

(A) ब्रूसिज़ (चोटें) (B) ब्रीदिंग (श्वसन)

(C) ब्लीडिंग (रक्त बहना) (D) ब्लड वैसेल्स (रक्त-वाहिकाएँ)

(vi) कटने और चोट के लिए प्राथमिक उपचार का क्रम व्यवस्थित करें : **1**

a. घाव को साफ पानी से धोएँ ।

b. जब रक्त बहना बंद हो जाए तो घाव को साफ पट्टी से ढक दें ।

c. यदि घाव से खून बह रहा हो तो रक्तप्रवाह रोकने के लिए दबाव डालें ।

d. रक्तप्रवाह को धीमा करने के लिए चोटिल भाग को हृदय स्तर से ऊपर उठाएँ ।

निम्न में से सही विकल्प चुनिए :

(A) b, d, c, a (B) a, c, d, b

(C) a, c, b, d (D) b, d, a, c

4. दिए गए **6** प्रश्नों में से किन्हीं **5** प्रश्नों के उत्तर दीजिए : **5 × 1 = 5**

(i) वयस्क और किशोर पीड़ितों के लिए अनुशंसित संपीडन की संख्या और गहराई __________ है । **1**

(A) 110-120 संपीडन प्रति मिनट/अनुशंसित संपीडन गहराई 1.5 इंच

(B) 120-140 संपीडन प्रति मिनट/अनुशंसित संपीडन गहराई 2.5 इंच

(C) 100-120 संपीडन प्रति मिनट/अनुशंसित संपीडन गहराई कम से कम 2 इंच

(D) 120-130 संपीडन प्रति मिनट/अनुशंसित संपीडन गहराई 2¾ इंच

(ii) ____________ स्नायुबंध की एक चोट है जो स्नायुबंध के तंतुओं के टूटने के कारण होती है । **1**

(A) नीला पड़ना (B) मोच

(C) खिंचाव (स्ट्रेन) (D) अस्थिभंग

(iii) Which of the following tip is NOT relevant during the PTM ? **1**

(A) Be presentable, Reach the school well in advance.

(B) Display clean and usable props.

(C) Send the event completion report and testimonials to the coordinator on the same day.

(D) Be available outside the classroom.

(iv) What are the signs and symptoms of allergic reactions and asthma ? **1**

(A) Noisy breathing and swelling of the tongue

(B) Persistent cough, dizziness and difficulty in talking

(C) Both (A) and (B)

(D) Severe thirst and muscle weakness

(v) What does 'B' stand for in 'DRABC' ? **1**

(A) Bruises (B) Breathing

(C) Bleeding (D) Blood vessels

(vi) Arrange the sequence of first-aid for cuts and bruises : **1**

a. Rinse the wound with clean water.

b. When bleeding stops, cover the wound with clean bandage.

c. If wound is bleeding, then apply pressure to stop the blood flow.

d. Raise the injured part above the heart level to slow down bleeding.

Choose the correct option from the following :

(A) b, d, c, a (B) a, c, d, b

(C) a, c, b, d (D) b, d, a, c

4. Answer any **5** out of the given **6** questions : **5 × 1 = 5**

(i) For adult and teenage victims, the number and depth of recommended compression is _________. **1**

(A) 110-120 compression per minute / recommended compression depth 1.5 inches.

(B) 120-140 compression per minute / recommended compression depth 2.5 inches.

(C) 100-120 compression per minute / recommended compression depth is at least 2 inches.

(D) 120-130 compression per minute / recommended compression depth 2¾ inches.

(ii) _________ is an injury to a ligament caused by tearing of fibres of the ligament. **1**

(A) Contusion (B) Sprain

(C) Strain (D) Fracture

(iii) विद्यालय स्तर पर अनुकूलित आपातकालीन कार्य योजना विकसित करने के लिए, निम्नलिखित में से किसकी आवश्यकता **नहीं** है ? 1

(A) गहन प्रशिक्षण और उपकरण

(B) चिकित्सा और पर्यावरणीय आपातस्थितियों से निपटने के लिए व्यवस्थित दृष्टिकोण

(C) जीवन को बचाने वाली सुरक्षा आपातस्थितियाँ

(D) लोगों का बार–बार आंकलन और लामबंदी

(iv) शिराओं में __________ होने पर गहरे रंग का रक्त, धीरे–धीरे और लगातार बाहर निकलता है । 1

(A) चोकिंग (घुटन) (B) छोटे–छोटे कट

(C) मोच (D) गहरे घाव

(v) पहले 48 घंटों के लिए कोल्ड पैक के उपयोग के लिए अनुशंसित निर्देश क्या हैं ? 1

(A) 15 से 20 मिनट, दिन में 3-4 बार (B) 15 से 20 मिनट, दिन में 4-8 बार

(C) 12 से 15 मिनट, दिन में 4-8 बार (D) 10 से 15 मिनट, दिन में 3-4 बार

(vi) तरणताल में सुरक्षा के लिए, एक आरंभक (नौसिखिया) को निम्नलिखित में से क्या अनुशंसित **नहीं** किया जाता है ? 1

(A) प्रवेश और निकास के लिए ड्यूटी पर तैनात कर्मचारी को सूचित करें ।

(B) उचित पर्यवेक्षण के बिना तरणताल में प्रवेश न करें ।

(C) उथले पानी में गोता न लगाएँ ।

(D) खुले घावों के साथ तरणताल में न जाएँ ।

5. दिए गए **6** प्रश्नों में से किन्हीं **5** प्रश्नों के उत्तर दीजिए : **$5 \times 1 = 5$**

(i) वॉलीबाल में वायु का आदर्श दबाव क्या है ? 1

(A) 7.5 से 8.5 PS (B) 5.8 से 7.5 PS

(C) 5.8 से 6.5 PS (D) 6.5 से 8.5 PS

(ii) निम्नलिखित में से कौन सा वर्ष में कम से कम एक बार खेल सुविधाओं के विशेष रखरखाव का लक्षण **नहीं** है ? 1

(A) जमीन का स्तर और ढलान (B) जल निकासी प्रणालियों की मरम्मत व जाँच

(C) गोल पोस्ट, वॉलीबाल पोल्स का रखरखाव (D) पेशेवर मशीनरी से विशेष ब्रशिंग

(iii) विद्यालय पुरस्कार रखने वाले डिस्प्ले केस को साफ करने की आवृत्ति क्या होनी चाहिए ? 1

(A) महीने में एक बार (B) छः महीनों में एक बार

(C) वर्ष में एक बार (D) सप्ताह में एक बार

(iv) उपकरण और सतह की टूटफूट का गहराई से निरीक्षण करने के लिए __________ अक्सर त्रैमासिक या अर्धवार्षिक रूप से किए जाते हैं । 1

(A) उच्च आवृत्ति निरीक्षण (B) व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरणों की सफाई

(C) सुरक्षा उपकरणों में नमी (D) निम्न आवृत्ति निरीक्षण

(iii) Which of the following is not required to develop a customized Emergency Action plan at school level ? **1**

(A) Critical training and Equipment
(B) Systematic approach to address Medical and Environmental emergencies
(C) Life saving security emergencies
(D) Repeated assessment and mobilisation of people

(iv) ________ in the veins produce dark blood that seeps out slowly and steadily. **1**

(A) Choking (B) Small cuts
(C) Sprain (D) Deeper cuts

(v) What are the recommended instructions for use of cold pack for the first 48 Hours ? **1**

(A) 15 to 20 minutes, 3-4 times a day.
(B) 15 to 20 minutes, 4-8 times a day.
(C) 12 to 15 minutes, 4-8 times a day.
(D) 10 to 15 minutes, 3-4 times a day.

(vi) For the safety in the swimming-pool, which of the following is NOT recommended to a beginner ? **1**

(A) Inform the staff On Duty for entry and exit.
(B) Never enter the swimming-pool without proper supervision.
(C) Do not dive in shallow water.
(D) Do not go to the swimming-pool with open wounds.

5. Answer any **5** out of the given **6** questions : **5 × 1 = 5**

(i) What is the ideal pressure of air for Volleyball ? **1**

(A) 7.5 – 8.5 PS (B) 5.8 – 7.5 PS
(C) 5.8 – 6.5 PS (D) 6.5 – 8.5 PS

(ii) Which of the following is NOT a feature of special maintenance of sports facilities, at least once a year ? **1**

(A) Level and slope of the ground
(B) Repair and check of Drainage systems
(C) Maintenance of Goal posts, Volleyball poles
(D) Special Brushing with professional machinery

(iii) What should be the frequency of wiping the display cases, such as containing school awards ? **1**

(A) Once a month (B) Once in six months
(C) Once in a year (D) Once a week

(iv) _______ are often performed quarterly or semi-annually for in-depth investigations of the equipment and surfacing looking for wear and tear. **1**

(A) High frequency inspections
(B) Cleaning of personal protective equipment
(C) Dampening the safety gears
(D) Low frequency inspections

(v) बॉल का उपयोग करने के पश्चात्, निम्न में से किस बिंदु को ध्यान में रखना चाहिए ? **1**

(A) सही दबाव के साथ बॉल में हवा भरना

(B) सूई को नम करना

(C) बॉल में अधिक हवा भरना

(D) विकृत-आकार से बचने के लिए थोड़ी-सी हवा निकालना

(vi) निम्न में से कौन सा तरणताल के लिए सुरक्षात्मक उपाय **नहीं** है ? **1**

(A) क्षेत्र को नुकीली वस्तुओं, काँच व पत्थर इत्यादि से मुक्त रखें।

(B) तैरने से पहले व उसके पश्चात् स्नान करें।

(C) डूबने की नकल न करें।

(D) यदि संक्रमण या खुले घावों से पीड़ित हैं, तो पूल में न जाएँ।

खंड-ब

(विषयपरक प्रकार के प्रश्न)

रोज़गार योग्यता कौशलों से संबंधित दिए गए **5** प्रश्नों में से किन्हीं **3** प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर **20-30** शब्दों में दीजिए। **3 × 2 = 6**

6. सुश्री योगिता अपने गाँव में दवाइयों की दुकान शुरू करना चाहती है। हालाँकि, वह दवाओं के बारे में ज्यादा नहीं जानती है, उसे अपने बिक्री कौशल के बारे में भी संदेह है। वह मेडिकल स्टोर स्थापित करने के लिए फार्मासिस्ट की सलाह लेती है। उत्पादों और सेवाओं के लिए उत्कृष्टता के मानक बनाए रखने के लिए किस प्रकार के प्रबंधन गुणों की आवश्यकता होती है ? **½ × 4 = 2**

7. श्री विकास चौधरी अपने ग्राहकों को किसी उत्पाद की कार्यप्रणाली समझाना चाहते हैं। दर्शकों पर प्रभाव डालने के लिए डिज़िटल प्रेजेंटेशन का व्यापक रूप से प्रयोग किया जाता है। उन्हें डिज़िटल प्रेजेंटेशन बनाने के लिए प्रेजेंटेशन सॉफ्टवेयर के फायदे समझाएँ। **2**

8. वे कौन से तरीके हैं जिनके द्वारा इच्छुक उद्यमी नए व्यवसायिक अवसरों की पहचान कर सकते हैं और अपनी क्षमता और जोखिमों का मूल्यांकन कर सकते हैं ? **2**

9. पाँच आयामों को किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व के 'पाँच बड़े कारक' भी कहा जाता है। व्यक्तित्व के 'सहमतता' और 'विक्षुब्धता' कारकों के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए। **2**

10. शब्द-वर्ग (आर्टिकल), संयोजक, पूर्व-सर्ग और विस्मयादिबोधक का उपयोग करके अपने शारीरिक गतिविधि पीरियड पर एक अनुच्छेद लिखें। **½ × 4 = 2**

(v) Which of the following point should be considered after using the balls ? **1**

(A) Inflate balls to correct pressure

(B) Moisten the needle

(C) Inflate balls with too much air

(D) Deflate little air to avoid deform

(vi) Which of the following is NOT the safety measure in the swimming pool ? **1**

(A) Keep the area free of sharp objects, glass, stones etc.

(B) Take shower, before and after swimming.

(C) Do not imitate drowning.

(D) If suffering from infection or open wounds, don't go to the pool.

SECTION – B
(Subjective Type Questions)

Answer any **3** out of the given **5** questions on Employability skills : **3 × 2 = 6**
Answer each question in **20-30** words.

6. Ms. Yogita wants to start a chemist shop in her village. However, she doesn't know much about medicines. She also has doubts about her selling skills. She takes the advice of a pharmacist to set the medical store. What type of managing qualities are required to maintain a standard of excellence for products and services ? **½ × 4 = 2**

7. Mr. Vikas Chaudhary wants to explain the working of a product to his clients. Digital presentation is widely used to make an impact on the audience. Explain him, the advantages of presentation software to make digital presentation. **2**

8. What are the ways by which aspiring entrepreneurs can identify new business opportunities and evaluate their potential and risks ? **2**

9. There are five dimensions, also called 'The Big Five Factors' of individual's personality. Differentiate between 'Agreeableness' and 'Neuroticism' factors of personality. **2**

10. Write a paragraph on your physical Activity period by using articles, conjunctions, prepositions and interjections. **½ × 4 = 2**

दिए गए **6** प्रश्नों में से किन्हीं **4** प्रश्नों का उत्तर **20-30** शब्दों (प्रत्येक) में दीजिए । **4 × 2 = 8**

11. शारीरिक पुष्टि परीक्षण का आंकलन डेटा कई अलग-अलग कारकों पर निर्भर करता है । उसे उचित सिद्ध करने के लिए, हमें उस विशेष परीक्षण के लिए एक बेंचमार्क की आवश्यकता है । एक बेंचमार्क बनाने के लिए ध्यान रखने योग्य किन्हीं चार बिंदुओं का सुझाव दीजिए । **½ × 4 = 2**

12. योगात्मक और नैदानिक मूल्यांकन के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए । **2**

13. एनारॉबिक क्षमता से आप क्या समझते हैं ? विद्यार्थी की एनारॉबिक क्षमता को मापने के लिए एक परीक्षण का सुझाव दें । **1 + 1 = 2**

14. आपातकालीन प्रतिक्रिया की आवश्यकता और महत्त्व क्या है ? संक्षेप में बताइए । **2**

15. मोच के लिए R.I.C.E. के अनुसार, प्राथमिक उपचार देने के क्या निर्देश हैं ? **½ × 4 = 2**

16. खेल सतहों की गुणवत्ता बनाए रखने के लिए खेल सुविधाओं के नियमित रख-रखाव के लिए क्या कदम उठाए जाने चाहिए ? **½ × 4 = 2**

दिए गए **5** प्रश्नों में से किन्हीं **3** प्रश्नों के उत्तर **50-80** शब्दों (प्रत्येक) में दीजिए । **3 × 4 = 12**

17. त्रुटियों को कम करने और आंकलन में स्थिरता और पूर्णता सुनिश्चित करने के लिए पूर्व और बाद के आंकलन साधनों की एक जाँच-सूची तैयार कीजिए । **2 + 2 = 4**

18. आंकलन के बाद माता-पिता के साथ बातचीत क्यों महत्त्वपूर्ण है ? पी.टी.एम. को प्रबंधित करने की कुछ युक्तियाँ सुझाएँ । **1 + 3 = 4**

19. निम्न आवृत्ति निरीक्षण से आप क्या समझते हैं ? निरीक्षण की आवृत्ति निर्धारित करने के लिए किन्हीं तीन कारकों की व्याख्या कीजिए । **1 + 3 = 4**

20. गर्मी से होने वाली थकावट के संकेत और लक्षण क्या हैं ? इसके लिए प्राथमिक उपचार के उपाय सुझाएँ । **2 + 2 = 4**

21. खेल क्षेत्र में उपकरणों के रख-रखाव एवं स्वच्छता के लिए क्या उपाय किए जाने चाहिए ? **4**

Answer any **4** out of the given **6** questions in **20-30** words each : **4 × 2 = 8**

11. Assessment data of physical fitness test, depends upon so many different factors. To justify it, we need a benchmark for that particular test. Suggest any four points to be kept in mind to create a benchmark. **½ × 4 = 2**

12. Differentiate between summative and Diagnostic Evaluation. **2**

13. What do you understand by Anaerobic capacity ? Suggest a test to measure anaerobic capacity of the student. **1 + 1 = 2**

14. What is the need and importance of Emergency Response ? Explain briefly. **2**

15. What are the instructions for R.I.C.E. to give first aid for sprain ? **½ × 4 = 2**

16. To keep quality of sports surfaces, what steps should be taken to do regular maintenance of sports facilities ? **½ × 4 = 2**

Answer any **3** out of the given **5** questions in **50-80** words each : **3 × 4 = 12**

17. Prepare checklists for pre and post assessment tools to reduce errors and ensure consistency and completeness in carrying out an assessment. **2 + 2 = 4**

18. Why post assessments interaction with parents is important ? Suggest few tips to manage PTMs. **1 + 3 = 4**

19. What do you understand by low-frequency inspection ? Explain any three factors to determine the frequency of inspection. **1 + 3 = 4**

20. What are the signs and symptoms of Heat exhaustion ? Suggest first-aid measures for it. **2 + 2 = 4**

21. What measures should be taken for the maintenance of equipment and hygiene in play area ? **4**