Series : 4YWZX

SET – 4

रोल नं.
Roll No.

प्रश्न-पत्र कोड **Q.P. Code**	**75**

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.

शारीरिक शिक्षा (सैद्धान्तिक)
PHYSICAL EDUCATION (Theory)

*निर्धारित समय : **3** घण्टे* *अधिकतम अंक : **70***
*Time allowed : **3** hours* *Maximum Marks : **70***

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **15** हैं ।
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में **37** 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 **37** 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.

~

सामान्य निर्देश :

(i) *प्रश्न-पत्र में **पाँच** खण्ड और **37** प्रश्न हैं ।*

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

(iii) ***खण्ड-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) ***खण्ड-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) ***खण्ड-घ** में **31-33** प्रकरण अध्ययन प्रश्न हैं । प्रत्येक प्रश्न **4** अंक का है । आंतरिक विकल्प उपलब्ध है ।*

(vi) ***खण्ड-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 ।*

खण्ड – क

(सभी प्रश्न अनिवार्य हैं ।)

1. प्रतियोगिता के बाद निम्नलिखित में से कौन सी एक जिम्मेदारी तकनीकी समिति की है ? **1**

   (A) उपकरण क्रय करने की माँग
   (B) उपकरण व स्टेशनरी की व्यवस्था
   (C) अधिकारियों की व्यवस्था
   (D) मैदान का रखरखाव

2. निम्नलिखित में से कौन सा एक, अंत:प्राचीर प्रतियोगिता का उद्देश्य है ? **1**

   (A) प्रतियोगिता के उच्चतम स्तर पर उच्च प्रदर्शन हासिल करना ।
   (B) अन्य संस्थाओं के साथ एकीकरण की भावना विकसित करना ।
   (C) खेल में व्यवसाय चुनने के अवसर प्रदान करना ।
   (D) संस्थान में स्वास्थ्य व मनोरंजन को बढ़ावा देना ।

3. निम्नलिखित में से कौन सी विकृति शरीर के निचले भाग से संबंधित नहीं है ? **1**

   (A) घुटने टकराना
   (B) स्कोलियोसिस
   (C) धनुषाकार टांगें
   (D) चपटा-पाँव

4. तेज चलना, दौड़ना, साइकिल चलाना और कूदने का सम्बन्ध किन गतिविधियों से है ? **1**

   (A) तीव्र गतिविधियाँ
   (B) शक्ति की गतिविधियाँ
   (C) सहनक्षमता की गतिविधियाँ
   (D) समन्वयात्मक गतिविधियाँ

5. निर्धारित पाठ्यक्रम के अनुसार, सूर्यभेदन प्राणायाम की संस्तुति _______ के लिए की जाती है । **1**

   (A) मोटापे
   (B) उच्च रक्तचाप
   (C) अस्थमा
   (D) पीठ-दर्द

General Instructions :

(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) ***Section-D*** *consists of questions* ***31-33*** *carrying* ***4*** *marks each and are case studies. There is an internal choice available.*

(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****.*

SECTION – A
(All Questions are compulsory.)

1. Which one of the following is a post-competition responsibility of the technical committee ? **1**
   (A) Requisition to purchase equipment
   (B) Arrangement of equipment and stationery
   (C) Arrangement of officials
   (D) Maintenance of the field

2. Which of the following is an objective of Intramural tournaments ? **1**
   (A) To achieve high performance at the highest level of the tournament.
   (B) To develop the feeling of integration with other institutions.
   (C) To provide opportunities for choosing a career in sports.
   (D) To promote health and recreation at the institution.

3. Which of the following deformity is NOT related to lower extremities ? **1**
   (A) Knock-Knee (B) Scoliosis
   (C) Bow-legs (D) Flat-foot

4. Brisk walking, running, bicycling and jumping are related to which activities ? **1**
   (A) Speed activities (B) Strength activities
   (C) Endurance activities (D) Co-ordinative activities

5. As per prescribed syllabus, Suryabhedan Pranayam is recommended for ________. **1**
   (A) Obesity (B) Hypertension
   (C) Asthma (D) Back pain

6. आसन को पहचानिये : 1

[redacted]

(A) चक्रासन (B) धनुरासन

(C) हलासन (D) उष्ट्रासन

(केवल दृष्टिबाधित परीक्षार्थियों के लिए)

निम्नलिखित में से कौन सी पश्चिमोत्तानासन की सही मुद्रा है ? 1

(A) खड़े रहने की स्थिति में आगे की ओर झुकना

(B) बैठी अवस्था में आगे की ओर झुकना

(C) पेट के बल लेटी अवस्था में सिर ऊपर उठाना

(D) पीठ के बल लेटी अवस्था में सिर ऊपर उठाना

7. 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) : अंतर्राष्ट्रीय पैरालंपिक समिति (आई.पी.सी.) ने एक वर्गीकरण प्रक्रिया विकसित की है, जो पैरालंपिक आंदोलन में सभी खिलाड़ियों और खेलों के लिए खेल उत्कृष्टता में योगदान दे सकती है, और समान प्रतिस्पर्धा प्रदान कर सकती है ।

कारण (R) : वर्गीकरण प्रक्रिया दो भूमिकाएँ निभाती हैं । पहला यह निर्धारित करना है कि कौन इसका पात्र है और दूसरा प्रतियोगिता के उद्देश्य से खिलाड़ियों के समूह बनाना है ।

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

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

(B) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं, परन्तु कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है ।

(C) अभिकथन (A) सही है, परन्तु कारण (R) गलत है ।

(D) अभिकथन (A) गलत है, परन्तु कारण (R) सही है ।

8. ______ वे रंग हैं, जो डेफलिम्पिक प्रतीक चिह्न में चार क्षेत्रीय संघों का प्रतिनिधित्व करते हैं । 1

(A) लाल, नीला, काला और पीला (B) नीला, पीला, काला और लाल

(C) लाल, नीला, पीला और हरा (D) नीला, काला, लाल और पीला

9. किस प्रकार के लीवर में आधार और बल के बीच में भार प्रतिरोध होता है ? 1

(A) प्रथम श्रेणी लीवर में (B) द्वितीय श्रेणी लीवर में

(C) (A) और (B) दोनों में (D) तृतीय श्रेणी लीवर में

6. Identify the asana : **1**

[redacted]

(A) Chakrasana (B) Dhanurasana

(C) Halasana (D) Ushtrasana

(For Visually Impaired Candidates Only)

Which one of the following is the correct pose of Paschimottanasana ? **1**

(A) Forward bending in a standing position.

(B) Forward bending in the sitting position.

(C) Head raised in the prone position.

(D) Head raised in the supine position.

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

Assertion (A) : The International Paralympic Committee (IPC), has developed a classification process which can contribute “to sporting excellence for all athletes and sports in the Paralympic Movement, and provide equitable competition.

Reason (R) : The classification process serves two roles. The first is to determine who is eligible and the second is to grouping the sports people for the purpose of competitions.

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

(A) Both Assertion (A) and Reason (R) are true and Reason (R) is the correct explanation of the Assertion (A).

(B) Both Assertion (A) and Reason (R) are true, but Reason (R) is not the correct explanation of Assertion (A).

(C) Assertion (A) is true, but Reason (R) is false.

(D) Assertion (A) is false, but Reason (R) is true.

8. _________ are the colours, that represent the four regional confederation in the Deaflympic logo. **1**

(A) Red, blue, black and yellow (B) Blue, yellow, black and red

(C) Red, blue, yellow and green (D) Blue, black, red and yellow

9. What type of lever has the load resistance between the fulcrum and the force ? **1**

(A) First class lever (B) Second class lever

(C) Both (A) and (B) (D) Third class lever

10. विटामिन 'C' का वैज्ञानिक नाम _________ है। **1**

(A) बिटाडिन अम्ल (B) एस्कॉर्बिक अम्ल

(C) ऐसीटोनिक अम्ल (D) हाइड्रोक्लोरिक अम्ल

11. 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) : अधिक रंगीन सब्जियाँ, फल और अन्य पादप खाद्य पदार्थ खाने से कैंसर के खतरे को कम किया जा सकता है, जिनमें कुछ फाइटोकेमिकल्स होते हैं।

कारण (R) : आहार के गैर-पोषक घटक सन्तुलित आहार का एक हिस्सा हैं।

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

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

(B) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं, परन्तु कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।

(C) अभिकथन (A) सही है, परन्तु कारण (R) गलत है।

(D) अभिकथन (A) गलत है, परन्तु कारण (R) सही है।

12. किस परीक्षण में प्रारंभिक और अंतिम गणना के बीच निकटतम सेंटीमीटर तक स्कोर दर्ज किया जाता है ? **1**

(A) आंशिक कर्ल-अप (B) बैक स्ट्रेच परीक्षण

(C) सिट एण्ड रीच परीक्षण (D) चेयर सिट एण्ड रीच परीक्षण

13. सूची – I में अस्थिभंग के प्रकार और सूची – II में उनके लक्षण दिए गए हैं : **1**

सूची – I		**सूची – II**	
अस्थिभंग के प्रकार		**लक्षण**	
(a)	अनुप्रस्थ	i.	अस्थि का तिरछा टूटना
(b)	तिर्यक	ii.	अस्थि का कई टुकड़ों में कुचलना
(c)	ग्रीन स्टिक	iii.	अस्थि का आर-पार सीधा टूटना
(d)	विखंडित	iv.	कोमल अस्थि, जिसमें हड्डी मुड़ जाती है

सूची – I की मदों का सूची – II से मिलान कीजिए तथा निम्नलिखित में से सही विकल्प का चुनाव कीजिए :

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

14. "गोल्फ की गेंद तब तक स्थिर रहती है जब तक उस पर गोल्फ क्लब से प्रहार न किया जाए।" – यह कथन किस ओर इंगित करता है ? **1**

(A) जड़त्व का नियम (B) त्वरण का नियम

(C) गुरुत्वाकर्षण का नियम (D) प्रतिक्रिया का नियम

10. The scientific name of Vitamin 'C' is _________. **1**

(A) Betadine acid (B) Ascorbic acid
(C) Acetonic acid (D) Hydrochloric acid

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

Assertion (A) : The risk of cancer can be reduced by eating more colourful vegetables, fruits and other plant-foods that have certain phytochemicals in them.

Reason (R) : Non-nutritive components of diet are part of balance diet.

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

(A) Both Assertion (A) and Reason (R) are true and Reason (R) is the correct explanation of the Assertion (A).
(B) Both Assertion (A) and Reason (R) are true, but Reason (R) is not the correct explanation of Assertion (A).
(C) Assertion (A) is true, but Reason (R) is false.
(D) Assertion (A) is false, but Reason (R) is true.

12. In which test, score is recorded to the nearest centimetre between the initial and final score ? **1**

(A) Partial curl-up (B) Back stretch test
(C) Sit and reach test (D) Chair sit and reach test

13. Given below are types of fractures in List – I with their features in List – II : **1**

List – I Types of Fractures	**List – II Features**
(a) Transverse	i. Bone breaks diagonally
(b) Oblique	ii. Bone is crushed into number of pieces
(c) Green stick	iii. Straight break right across a bone.
(d) Comminuted	iv. Soft bone, in which bone bends

Match the items of List – I with List – II and choose the correct option from the following :

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

14. "The golf ball remains at rest until it is struck by a golf club." This statement indicates – **1**

(A) Law of Inertia (B) Law of Acceleration
(C) Law of Gravity (D) Law of Reaction

15. नीचे सूची – I में व्यक्तित्व के पाँच बड़े सिद्धान्तों के लक्षण हैं और सूची – II में उनकी विशेषताएँ दी गई हैं : **1**

सूची – I		**सूची – II**
5 बड़े लक्षण		**विशेषताएँ**
(a) खुलापन	i.	सक्रिय, आशावादी व सामाजिक
(b) बहिर्मुखता	ii.	असुरक्षित, घबराया हुआ व चिंतित
(c) मनोविक्षुब्धता	iii.	रचनात्मक, नई चुनौतियों से निपटने पर केन्द्रित व जिज्ञासु
(d) सहमतता	iv.	मिलनसार, मददगार व भरोसेमंद

सूची – I की मदों का सूची – II से मिलान कीजिए और निम्नलिखित में से सही विकल्प चुनिए :

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

16. _______ की अवधारणा आमतौर पर किसी व्यक्ति के स्वयं के प्रति उसके मूल्यांकन या दृष्टिकोण को संदर्भित करती है । **1**

(A) मानसिक-कल्पना (B) आत्म-सम्मान
(C) आत्म-चर्चा (D) लक्ष्य-निर्धारण

17. स्वीडिश शब्द स्पीड प्ले को _______ के रूप में भी जाना जाता है । **1**

(A) फार्टलेक प्रशिक्षण (B) अंतराल विधि
(C) निरंतर विधि (D) पेस विधि

18. किस प्रकार के व्यायामों में गतिक्रिया प्रत्यक्ष रूप से दिखाई <u>नहीं</u> देती है ? **1**

(A) आइसोटॉनिक (B) आइसोकाइनेटिक
(C) आइसोमेट्रिक (D) प्लायोमेट्रिक

खण्ड – ख

(किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।)

19. धनुषाकार टाँगों और गोल कन्धों के लिए दो-दो सुधारात्मक उपाय सुझाइये । **1 + 1 = 2**

20. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने के चार लाभों को सूचीबद्ध कीजिए । **½ × 4 = 2**

21. खाद्य-पदार्थों से संबंधित किन्हीं दो मिथकों और उनसे संबंधित तथ्यों का उल्लेख कीजिए । **1 + 1 = 2**

22. हार्वर्ड स्टेप परीक्षण के मानदंडों तथा फिटनेस इंडेक्स स्कोर के सूत्र का उल्लेख कीजिए । **1 + 1 = 2**

23. व्यायाम अनुपालन को बढ़ाने के लिए किन्हीं दो रणनीतियों का उल्लेख कीजिए । **1 + 1 = 2**

24. जब कुश्ती में खिलाड़ी मैट पर गिरते हैं, तो वे अपने हाथ, घुटने और पैर क्यों फैलाते हैं ? अपने उत्तर का औचित्य सिद्ध कीजिए । **2**

15. Given below are traits of the big five theories of personality in List – I with their characteristics in List – II : **1**

List – I **Traits of Big 5**		**List – II** **Characteristics**	
(a)	Openness	i.	Active, optimistic and social
(b)	Extroversion	ii.	Insecure, nervous and anxious
(c)	Neuroticism	iii.	Creative, focused on tackling new challenges and curious
(d)	Agreeableness	iv.	Friendly, helpful and trustworthy

Match the items of List – I with List – II and choose the correct option from the following :

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

16. The concept of _________, generally refers to a person's evaluation of, or attitude towards, him or herself. **1**
(A) Mental-imagery (B) Self-esteem
(C) Self-talk (D) Goal-setting

17. The Swedish word speed play is also known as _________. **1**
(A) Fartlek training (B) Interval method
(C) Continuous method (D) Pace method

18. In which type of exercises movement can NOT be seen directly ? **1**
(A) Iso-tonic (B) Iso-kinetic
(C) Iso-metric (D) Plyometric

SECTION – B
(Attempt any 5 questions.)

19. Suggest any two corrective measures for each, bow legs and round shoulders. **1 + 1 = 2**

20. Enlist four benefits of participation in physical activities for children with special needs. **½ × 4 = 2**

21. Enumerate any two myths related to food items with their respective facts. **1 + 1 = 2**

22. Mention the fitness index score formula and its norms for the Harvard Step Test. **1 + 1 = 2**

23. Mention any two strategies for enhancing adherence to exercise. **1 + 1 = 2**

24. When wrestlers fall on the mat, why they spread their arms, knee and legs ? Justify your answer. **2**

खण्ड – ग

(किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।)

25. "किसी भी देश की प्रगति उसके सामुदायिक खेलों के आयोजन से प्रतिबिंबित होती है ।" इस कथन के संदर्भ में "विशिष्ट कारण के लिए दौड़" तथा "एकता के लिए दौड़" की रूपरेखा तैयार कीजिए । **$1\frac{1}{2} + 1\frac{1}{2} = 3$**

26. खेलों में महिलाओं की भागीदारी से होने वाले शारीरिक व मनोवैज्ञानिक लाभों का वर्णन कीजिए । **$1 \times 3 = 3$**

27. लचीलेपन को परिभाषित कीजिए । एक जिमनास्ट के लचीलेपन को सुधारने की विधियों का वर्णन कीजिए । **$1 + 2 = 3$**

28. प्रतियोगिता के दौरान आहार के किन्हीं तीन महत्त्वों का उल्लेख कीजिए । **$1 \times 3 = 3$**

29. निम्न का वर्णन कीजिए : **$1\frac{1}{2} + 1\frac{1}{2} = 3$**

    (a) अवशिष्ट मात्रा (रेसिडुअल वॉल्यूम) (b) आघात मात्रा (स्ट्रोक वॉल्यूम)

30. शत्रुतापूर्ण और निमित्त-आक्रामकता की तुलना कीजिए व अंतर बताइये । **3**

खण्ड – घ

(आंतरिक विकल्प उपलब्ध हैं)

31. आरती ने अपने क्षेत्र में खो–खो प्रतियोगिता आयोजित करने के लिए 11 टीमों का एक फिक्सचर तैयार किया, जैसा कि नीचे दिखाया गया है : **4**

[redacted]

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

(i) इस प्रतियोगिता में बाई नहीं मिलने वाली टीमों की संख्या क्या है ?

   (A) 06 (B) 07

   (C) 08 (D) 09

(ii) यदि उपरोक्त फिक्सचर 48 टीमों का होता तो बाई की संख्या _______ होती ।

SECTION – C
(Attempt any 5 questions.)

25. "The organisation of its community sports reflects the progress of any country." In the context of this statement, outline 'Run for a specific cause' and 'Run for unity'. **1½ + 1½ = 3**

26. Describe the physical and psychological benefits of women's participation in sports. **1 × 3 = 3**

27. Define flexibility. Explain the methods to improve flexibility for a gymnast. **1 + 2 = 3**

28. Mention any three importance of diet during competition. **1 × 3 = 3**

29. Describe the following : **1½ + 1½ = 3**
    (a) Residual Volume (b) Stroke Volume

30. Compare and contrast the hostile and instrumental aggression. **3**

SECTION – D
(Internal choices available)

31. Aarti prepared a fixture of 11 teams to conduct Kho-Kho tournament in her locality as shown below : **4**

[redacted]

Based on the above given fixture, answer the following questions :

(i) What is the number of Non-bye teams in this tournament ?

(A) 06 (B) 07

(C) 08 (D) 09

(ii) If the above fixture had been of 48 teams, then the number of byes would have been _________.

(iii) 7वाँ मैच टीम संख्या _______ और _______ के बीच खेला जाएगा ।

अथवा

निचले अर्ध की बाई की संख्या ज्ञात करने का सूत्र लिखिए ।

(iv) वह प्रावधान जिसमें रैंकिंग या पूर्व प्रदर्शन के आधार पर अच्छी टीमों को अलग-अलग अर्ध अथवा पूल में रखा जाता है न कि ड्रा के आवंटन से, ताकि वे पहले दौर में अन्य टीमों के साथ न खेलें, इसे _______ के रूप में जाना जाता है ।

(A) बाई (B) ब्रिटिश पद्धति

(C) सीडिंग (D) अमेरिकन पद्धति

(केवल दृष्टिबाधित परीक्षार्थियों के लिए)

तरुण के शारीरिक शिक्षक ने उसे विद्यालय में कबड्डी प्रतियोगिता आयोजित करने की जिम्मेदारी दी । तरुण ने अपने सहपाठियों के साथ मिलकर कई समितियों का गठन किया और कबड्डी प्रतियोगिता के लिए 17 टीमों का एक नॉकआऊट फिक्सचर तैयार किया । मैच के आयोजन में उसे कई चुनौतियों का सामना करना पड़ा, लेकिन अन्ततः उसे सफलता मिली । **4**

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

(i) इस प्रतियोगिता में कुल कितने मैच खेले जाएँगे ?

(ii) _______ लागत और समय बचाता है तथा बाहर होने के डर से प्रत्येक मैच को प्रखर बनाता है ।

(A) नॉकआऊट टूर्नामेंट (B) लीग टूर्नामेंट

(C) राउंड-रॉबिन टूर्नामेंट (D) कम्बीनेशन टूर्नामेंट

(iii) मैच के दौरान एक टीम के दो खिलाड़ी घायल हो गए, किस समिति के द्वारा इसका प्रबंधन किया जायेगा ?

(A) लॉजिस्टिक समिति (B) तकनीकी समिति

(C) वित्त समिति (D) विपणन समिति

(iv) निचले अर्ध में उपरोक्त टीमों को बाई आबंटित करने के लिए किस सूत्र का उपयोग किया गया था ?

अथवा

ऊपरी अर्ध में उपरोक्त टीमों को बाई आबंटित करने के लिए किस सूत्र का उपयोग किया गया था ?

32. शारीरिक शिक्षा की कक्षा के दौरान, विवेक के शारीरिक शिक्षा शिक्षक ने विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के खेलों के बारे में जानकारी प्रदान की । उन्होंने बताया कि पैरालंपिक, डेफलंपिक और स्पेशल ओलंपिक के लिए उन्हें किस तरह तैयार किया जाता है । इसके अतिरिक्त उन्होंने ऐसे बच्चों के प्रदर्शन को सुधारने के लिए उन्हें शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित करने की सलाह भी दी । **4**

उपर्युक्त प्रकरण और अपने पूर्व ज्ञान के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

(i) विशेष ओलम्पिक में भाग लेने के लिए न्यूनतम आयु _______ वर्ष होनी चाहिए ।

(A) 7 (B) 6

(C) 8 (D) 9

(iii) 7th match will be played between team number _______ and _______.

OR

Write the formula to calculate byes in lower half.

(iv) The provision in which good teams are placed in different half or pool, based on their ranking or previous performance not by allotment of draw, so that they do not play with other teams in the first round is known as _________.

(A) Bye (B) British method

(C) Seeding (D) American method

(For Visually Impaired Candidates Only)

Tarun's physical education teacher gave him the responsibility of organizing a Kabaddi competition in school. Tarun along with his classmates formed several committees and prepared a knockout fixture of 17 teams for the Kabaddi tournament. He faced many challenges in organizing the match, but finally, he was successful. **4**

Answer the following questions based on the above case and your prior knowledge :

(i) How many matches will be played in this tournament ?

(ii) _________ saves cost and time and makes each match intensive because of fear of elimination.

(A) Knockout tournament (B) League tournament

(C) Round robin tournament (D) Combination tournament

(iii) Two team players got injured during the match, which committee will manage it ?

(A) Logistics committee (B) Technical committee

(C) Finance committee (D) Marketing committee

(iv) Which formula was used to allot byes to the above teams in the lower half ?

OR

Which formula was used to allot byes to the above teams in the upper half ?

32. During the Physical Education class, Vivek's physical education teacher provided information about sports for children with special needs. He explained, how they are catered for the Paralympics, Deaflympics and Special Olympics. Additionally, he advised them to motivate such children to participate in physical activities to improve their performance. **4**

Answer the following questions based on the above case and your prior knowledge :

(i) To participate in Special Olympic, minimum age should be ________ years old.

(A) 7 (B) 6

(C) 8 (D) 9

(ii) पहला बधिर ओलंपिक वर्ष _______ में हुआ ।

(iii) पैरालंपिक के संस्थापक कौन थे ?

(iv) विशेष बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों को सुलभ बनाने के लिए कोई दो रणनीतियाँ लिखिए ।

33. दिया पहली बार खेल प्रशिक्षण केन्द्र में गई थी । उसके कोच ने उसे बताया कि खेलों में भाग लेने से न केवल शारीरिक विकास होता है बल्कि सामाजिक व मनोवैज्ञानिक लाभ भी होता है । उन्होंने मांसपेशियों, हृदय और श्वसन प्रणाली पर होने वाले अनेक शारीरिक लाभों पर भी प्रकाश डाला । उन्होंने उसकी स्वास्थ्य व कौशल सम्बन्धी पुष्टि में सुधार के लिए उसे प्रतिदिन लगातार अभ्यास करने की सलाह दी । **4**

उपर्युक्त प्रकरण व अपने पूर्व ज्ञान के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

(i) व्यायाम का मांसपेशीय प्रणाली पर कौन सा दीर्घकालिक प्रभाव नहीं है ?

(A) मांसपेशियों की अधिवृद्धि (B) ग्लाइकोजन भंडारण में वृद्धि

(C) अस्थिबंध व टेंडन मजबूत होते हैं । (D) लैक्टेट का संचय

(ii) कार्डिएक-आऊटपुट (हृदय-निगमन) क्या है ?

(iii) 'टाइडल वॉल्यूम' से सम्बन्धित सही कथन का चुनाव कीजिए :

(A) एक श्वास में अंदर ली गई और छोड़ी गई वायु की मात्रा

(B) एक श्वास में अंदर ली गई वायु की मात्रा

(C) एक आघात में हृदय द्वारा छोड़ी गई रक्त की मात्रा

(D) एक श्वास में बाहर छोड़ी गई वायु की मात्रा

(iv) लैक्टिक-अम्ल सहनशीलता _______ से सम्बन्धित है ।

(A) शक्ति (B) गति

(C) लचीलापन (D) सहनक्षमता

खण्ड – ङ

(किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।)

34. उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने के लिए मंडूकासन व मकरासन की विधि और लाभों का वर्णन करें ।
2½ + 2½ = 5

35. संतुलन से आपका क्या तात्पर्य है ? खेलों से उपयुक्त उदाहरण देते हुए स्पष्ट कीजिए कि विभिन्न कारकों के प्रभाव से संतुलन कैसे बढ़ता है । **1 + 4 = 5**

36. परिधि प्रशिक्षण से आप क्या समझते हैं ? एक कोच अपने नए प्रशिक्षुओं की पुष्टि विकसित करने के लिए छह स्टेशनों के साथ परिधि–प्रशिक्षण–सत्र की योजना कैसे बनाएगा ? व्याख्या कीजिए । **2 + 3 = 5**

37. 'साई–खेलो इंडिया' द्वारा 5 से 8 वर्ष के आयु वर्ग के लिए अनुशंसित 'फ्लेमिंगो बैलेंस टेस्ट' तथा 'प्लेट–टैपिंग–टेस्ट' की प्रक्रिया व स्कोरिंग के बारे में विस्तार से लिखिए । **2½ + 2½ = 5**

(ii) The first Deaflympics was held in the year _________.

(iii) Who was the founder of the Paralympics ?

(iv) Write any two strategies to make physical activities accessible for special children.

33. Diya went to sports training centre for the first time. Her coach informed her that participation in sports not only promotes physical growth but also has social and psychological benefits. He highlighted numerous physical benefits for muscles, heart and respiratory systems. He advised her to continue daily practice to improve her health related and skill related fitness. **4**

Answer the following questions based on the above case and your prior knowledge :

(i) Which is not a long-term effect of exercises on the muscular system ?
 (A) Hypertrophy of muscle
 (B) Increase in glycogen stored
 (C) Ligament and tendon strengthen
 (D) Accumulation of lactate

(ii) What is cardiac output ?

(iii) Choose the correct statement related to tidal volume :
 (A) Amount of air inhaled and exhaled in one breath.
 (B) Amount of air inhaled in one breath
 (C) Amount of blood pumped out by heart in one stroke.
 (D) Amount of air exhaled in one breath

(iv) Lactic acid tolerance relates to _________.
 (A) Strength (B) Speed
 (C) Flexibility (D) Endurance

SECTION – E

(Attempt any 3 questions.)

34. Describe the procedure and benefits of Mandukasana and Makrasana to control hypertension. **2½ + 2½ = 5**

35. What do you mean by Equilibrium ? Explain how Equilibrium increases with the influence of various factors by giving suitable examples from sports. **1 + 4 = 5**

36. What do you understand by circuit training ? How a coach will plan circuit training sessions with 6 stations to develop fitness of his new trainees ? Explain. **2 + 3 = 5**

37. Write in detail the procedure and scoring of ‘Flamingo Balance Test’ and ‘Plate Taping Test’ recommended for the age group 5 – 8 years by SAI Khelo India. **2½ + 2½ = 5**