Series &RQPS

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 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 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 आवंटित (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 आवंटित 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 आवंटित 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) निम्न में से कौन सी सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने की तकनीक नहीं है ?

(a) शैक्षणिक जीवन व्यवस्थित करना ।

(b) स्वस्थ आहार ।

(c) शारीरिक व्यायाम और ताज़ी हवा में साँस लेना ।

(d) पिछले मुद्दों पर विचार करना ।

(ii) सक्रिय रूप से सुनने के संबंध में दो कथन दिए गए हैं –

कथन I : आँखों से संपर्क करना, शारीरिक भाषा का एक रूप है । यह संचार प्रक्रिया के सबसे महत्त्वपूर्ण पहलुओं में से एक है ।

कथन II : उन चीज़ों की पहचान करें जो आपका ध्यान भटकाती हैं । ध्यान से सुनने के लिए ध्यान भटकाने वाली चीजों को दूर करें ।

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, परंतु कथन I गलत है ।

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) Which of the following is not a technique to maintain positive attitude ?
- (a) Organize academic life.
- (b) Healthy diet.
- (c) Physical exercise and breathing fresh air.
- (d) Pondering over past issues.

(ii) Given below are two statements regarding active listening –

Statement I : Eye contact is a form of body language. It is one of the most important aspects in the communication process.

Statement II : Identify the things that distract you. Remove the distractions in order to listen attentively.

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.

(iii) एक व्यक्ति नई चीजों में रुचि रखता है और नए लोगों से मिलना पसंद करता है, इसे _______ कहा जा सकता है ।

(a) खुले विचारों वाला
(b) बहिर्मुखी
(c) सहमत
(d) मनोविक्षुब्धता

(iv) नेहा एक शहर में खाद्य सुरक्षा अधिकारी के रूप में काम करती थी, लेकिन उसने अपने गाँव जाकर सभी महिलाओं को पापड़ और अचार आदि बनाने की नवीनतम विधियों में प्रशिक्षण देने का निर्णय किया । शुरुआत में उसे कठिनाइयों का सामना करना पड़ा लेकिन उसकी निरन्तर कड़ी मेहनत के कारण वह सफल रही । गाँव की महिलाएँ अब अपनी आजीविका कमाने में सक्षम हो गई थीं । नेहा ने उद्यमशीलता के कौन से कौशल का परिचय दिया ?

(a) निर्णय लेना
(b) अन्तर्वैयक्तिक कौशल
(c) दृढ़ता
(d) लक्ष्य निर्धारण

(v) निम्नलिखित का मिलान कीजिए :

I	II
1. ठोस अपशिष्ट प्रबंधन	(i) कृषि अपशिष्ट का संग्रहण एवं पुन: उपयोग
2. सौर एवं पवन ऊर्जा	(ii) घरेलू और स्ट्रीट लाइट
3. कृषि विज्ञान केन्द्र	(iii) बायोगैस, निस्यंदन द्वारा जल–उपचार
4. छोटे पैमाने की प्रौद्योगिकी	(iv) अपशिष्ट का पुन:चक्रण व पृथक्करण

निम्नलिखित में से सही विकल्प का चुनाव कीजिए –

	1	2	3	4
(a)	(iv)	(i)	(iii)	(ii)
(b)	(i)	(iii)	(ii)	(iv)
(c)	(iv)	(ii)	(i)	(iii)
(d)	(iii)	(iv)	(i)	(ii)

(vi) निम्नलिखित विकल्पों में से कॉपी, कट और पेस्ट के लिए कमांड के सही क्रम का चुनाव कीजिए :

(a) Ctrl+V, Ctrl+C, Ctrl+X
(b) Ctrl+C, Ctrl+X, Ctrl+V
(c) Ctrl+X, Ctrl+C, Ctrl+V
(d) Ctrl+X, Ctrl+V, Ctrl+C

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

(i) 5 सूत्री ग्रेड प्रणाली में, कौशल मूल्यांकन के संबंध में रुबरिक 'सी' आमतौर पर क्या दर्शाता है ?

(a) बहुत अच्छा
(b) अच्छा
(c) उत्कृष्ट
(d) सुधार की आवश्यकता है ।

(ii) निम्नलिखित में से मानक–स्तर (बेंचमार्क) बनाने के बारे में उचित कथन का चुनाव कीजिए :

(a) आँकड़ों (डेटा) में विभिन्न आयु समूहों का मिश्रण होना चाहिए ।
(b) आँकड़े जितने कम होंगे मानदंड उतने ही अधिक सटीक होंगे ।
(c) एकसमान आयु वर्ग के आँकड़े लिए जाने चाहिए ।
(d) एक ही परीक्षण के लिए पुरुष और महिला के लिए मानक समान होंगे ।

(iii) A person is interested in new things and likes to meet new people, can be called as _______.

(a) Open-minded (b) Extrovert

(c) Agreeable (d) Neuroticism

(iv) Neha used to work as food safety officer in a city, but she decided to train the latest methods of making papad and pickle etc. to all the women of her village. Initially she had to face some difficulties but due to her continuous hard work, she was successful. The women of the village were now able to earn their livelihood. What entrepreneurial skills did Neha show ?

(a) Decisiveness (b) Interpersonal skill

(c) Perseverance (d) Goal setting

(v) Match the following :

I	II
1. Solid Waste Management	(i) Collection and reuse of agro waste
2. Solar and Wind Energy	(ii) Street lights and home lights
3. Krishi Vigyan Kendra	(iii) Biogas, water treatment by filtration
4. Small Scale Technology	(iv) Waste recycling and segregation

Choose the correct option from the following –

	1	2	3	4
(a)	(iv)	(i)	(iii)	(ii)
(b)	(i)	(iii)	(ii)	(iv)
(c)	(iv)	(ii)	(i)	(iii)
(d)	(iii)	(iv)	(i)	(ii)

(vi) Choose the correct sequence of command for copy, cut and paste from the following options :

(a) Ctrl+V, Ctrl+C, Ctrl+X (b) Ctrl+C, Ctrl+X, Ctrl+V

(c) Ctrl+X, Ctrl+C, Ctrl+V (d) Ctrl+X, Ctrl+V, Ctrl+C

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

(i) In five point grade system, what does rubric 'c' typically represent in terms of skill assessment ?

(a) Very good (b) Good

(c) Excellent (d) Needs improvement

(ii) From the following choose the appropriate statement about creating bench-marks :

(a) The data should be a mix of different age groups.

(b) Less the data point more accurate will be the norms.

(c) The data should be taken for the same age group.

(d) The norms for male and female for the same test will be same.

(iii) निम्नलिखित में से कौन प्राथमिक चिकित्सा में DRABC अनुक्रम का हिस्सा नहीं है ?

(a) D – खतरा (डेंजर) (b) A – वायुमार्ग (एअरवेज़)

(c) B – तेज़ चलना (ब्रिस्क वॉकिंग) (d) C – परिसंचरण (सरकुलेशन)

(iv) हृदय की धड़कन रुकने की स्थिति में प्रति मिनट दिए जाने वाले दबावों की सही संख्या का चयन कीजिए ।

(a) 90 – 100 (b) 100 – 110

(c) 100 – 120 (d) 110 – 120

(v) यदि किसी व्यक्ति को कट या घाव हो गया है तो उसे भोजन परोसते समय कौन सी स्वच्छता युक्तियाँ अपनानी चाहिए ?

(a) इसे अनदेखा करें और अपना कार्य करना जारी रखें ।

(b) इसे घाव की पट्टी या साधारण पट्टी से पूरी तरह ढक दें ।

(c) घाव को सील करने के लिए नाखुन पॉलिश का प्रयोग करें ।

(d) घाव को ढके बिना दस्ताने पहन लें ।

(vi) निम्नलिखित में से कौन सा खेल सुविधाओं के उच्च आवृत्ति निरीक्षण का भाग है ?

(a) उपकरणों की गहन जाँच

(b) क्षतिग्रस्त उपकरणों को हटाना

(c) खेल मैदानों की स्वच्छता सुनिश्चित करना

(d) स्टाफ सदस्यों के यांत्रिक ज्ञान को बढ़ाने के लिए

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

(i) एक सात वर्ष के बच्चे के निचले शरीर की शक्ति का पुष्टि आंकलन निम्नलिखित में से किसके द्वारा किया जा सकता है ?

(a) खड़े होकर लंबी छलांग लगाना (स्टेंडिंग ब्रॉड जंप) परीक्षण

(b) मेडिसिन बॉल फेंकना परीक्षण

(c) बीप टेस्ट

(d) पुश अप्स

(ii) निम्नलिखित में से कौन सा कथन आंकलन से संबंधित नहीं है ?

(a) यह निर्णयात्मक होता है ।

(b) इसे छात्रों की पढ़ाई को समझने के लिए किया जाता है ।

(c) यह ग्रेड पर केन्द्रित है ।

(d) इसका अर्थ है सीखने वाले के पास बैठना ।

(iii) गुणात्मक आंकलन ________ होता है ।

(a) संकेतों और रुब्रिक्स पर आधारित

(b) शिक्षकों के अनुभव, निर्णय और ज्ञान पर आधारित

(c) मानक संदर्भित

(d) मानदंड संदर्भित

(iii) Which of the following is not a part of DRABC sequence in first-aid ?

(a) D – Danger (b) A – Airways

(c) B – Brisk Walking (d) C – Circulation

(iv) Select the correct number of compressions given in per minute in case of cardiac arrest.

(a) 90 – 100 (b) 100 – 110

(c) 100 – 120 (d) 110 – 120

(v) If a person is having cut or wound, what hygiene tips he should adopt while serving food ?

(a) Ignore it and continue working.

(b) Completely cover it with a wound strip or bandage.

(c) Use nail polish to seal the wound.

(d) Wear gloves without covering the wound.

(vi) Which of the following is the part of high frequency inspections of sports facilities ?

(a) In-depth investigation of equipments

(b) Remove damaged equipments

(c) To ensure sanitation issues of play ground

(d) Increase the mechanical knowledge of staff members

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

(i) Fitness assessment of lower body strength of a 7 year old child can be done by which of the following ?

(a) Standing long (broad) jump test

(b) Medicine ball throw test

(c) Beep test

(d) Push ups

(ii) Which of the following statement is not related to assessment ?

(a) It is judgmental.

(b) It is deployed to understand students learning.

(c) If focuses on grades.

(d) It means to sit beside the learner.

(iii) Qualitative assessment is _______.

(a) based on cues and rubrics

(b) based on experience, judgment and wisdom of the teacher

(c) norm referenced

(d) criteria referenced

(iv) प्राथमिक चिकित्सा का प्राथमिक लक्ष्य क्या है ?

(a) तुरन्त दवा शुरू करना ।

(b) दीर्घकालिक चिकित्सा देखभाल प्रदान करना ।

(c) जीवन की रक्षा करना ।

(d) उपचार प्रदान करना ।

(v) R.I.C.E. के निर्देशों के अनुसार, निम्नलिखित कथनों को क्रमिक क्रम में व्यवस्थित करें :

A. घायल अंग को ऊपर उठाएँ ।

B. इलास्टिक रैप या पट्टी द्वारा उस जगह को दबाएँ ।

C. सभी गतिविधियों से बचें ।

D. सूजन को सीमित करने के लिए कोल्ड पैक का उपयोग करें ।

(a) A C B D (b) D B A C

(c) B D A C (d) C D B A

(vi) निम्नलिखित में से कौन सा तरणताल का सुरक्षा उपाय नहीं है ?

(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 ।

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

(i) खेल सुविधाओं के निम्न आवृत्ति निरीक्षण करने के लिए आदर्श रूप से कौन उपयुक्त है ?

(a) कोई भी स्टाफ सदस्य

(b) खेल उपकरणों एवं सतह मानकों का व्यापक ज्ञान रखने वाला स्टाफ मेम्बर

(c) कोई बाहरी ठेकेदार

(d) खेल सुविधाओं का उपयोगकर्ता

(ii) अपने पाठ्य के अनुसार निम्नलिखित में से आंकलन को प्रभावित करने वाले कारक की पहचान कीजिए :

(a) पैतृक कारक (b) वित्तीय कारक

(c) शारीरिक कारक (d) साथियों का समूह

(iii) ________ सहकर्मी अवलोकन कहलाता है ।

(a) अन्य विद्यार्थियों द्वारा विद्यार्थी का अवलोकन

(b) माता-पिता द्वारा विद्यार्थी का अवलोकन

(c) शिक्षक द्वारा विद्यार्थी का अवलोकन

(d) स्वयं का अवलोकन

(iv) नसों में __________ से गहरा रक्त निकलता है जो धीरे-धीरे और लगातार बाहर निकलता है ।

(a) चोकिंग (घुटन) (b) छोटे-छोटे कट

(c) मोच (d) गहरे घाव

(iv) What is the primary goal of First Aid ?
   (a) Immediately start medication
   (b) Provide long-term medical care
   (c) Preserve life
   (d) Provide treatment

(v) According to the instructions of R.I.C.E., arrange the following statements in a sequential order :
   A. Raise up the injured limb.
   B. Press the area with an elastic wrap or bandage.
   C. Avoid all activities.
   D. Use cold packs to limit swelling.
   (a) A C B D   (b) D B A C
   (c) B D A C   (d) C D B A

(vi) Which of the following is not the safety measure in the swimming pool ?
   (a) Keep the area free from 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, do not go to the pool.

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

(i) Who is ideally suited to perform low frequency inspections of sports facilities ?
   (a) Any staff member
   (b) A staff member with extensive knowledge of play equipment and surfacing standard
   (c) External contractor
   (d) User of the sports facilities

(ii) Identify the factor influencing assessment from the following according to your text.
   (a) Parental factor   (b) Financial factor
   (c) Physical factor   (d) Peer group

(iii) Peer Observation is _______.
   (a) Observation of student by other students
   (b) Observation of student by the parents
   (c) Observation of students by the teacher
   (d) Observation of own self

(iv) _________ in the veins produce dark blood that seeps out slowly and steadily.
   (a) Choking   (b) Small cuts
   (c) Sprain   (d) Deeper cuts

(v) एलर्जी प्रतिक्रियाओं और अस्थमा के संकेत व लक्षण क्या हैं ?
   (a) साँस लेने में आवाज व 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

(vi) कम आवृत्ति के निरीक्षण आमतौर पर कब निष्पादित किए जाते हैं ?
   (a) प्रति घंटा
   (b) त्रैमासिक या अर्ध-वार्षिक
   (c) दैनिक
   (d) वार्षिक

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

(i) स्व-आंकलन का उपयोग ________ का आंकलन करने के लिए नहीं किया जा सकता है ।
   (a) मनोगतिक पहलू (साइकोमोटर एसपेक्ट)
   (b) शिक्षक अवलोकनात्मक पहलू
   (c) संज्ञानात्मक पहलू
   (d) भावनात्मक पहलू

(ii) निम्नलिखित में से कौन सा एक आंकलन से पूर्व का चरण है ?
   (a) टेस्ट शुरू होने से पहले छात्र को वार्म अप करते हैं ।
   (b) आँकड़ों का ठीक से निरीक्षण कर एक्सेल शीट पर अपलोड किया जाता है ।
   (c) सत्र समाप्त करने से पहले निविष्टियों को पुन: चेक किया जाता है ।
   (d) आंकलन के लिए आवश्यक सामग्री एवं उपकरणों की उपलब्धता सुनिश्चित करना ।

(iii) विद्यालय स्तर पर विशिष्ट रूप से निर्मित आपातकालीन योजना विकसित करने के लिए निम्नलिखित में से किसकी आवश्यकता नहीं है ?
   (a) गहन प्रशिक्षण व उपकरण
   (b) चिकित्सा और पर्यावरणीय आपात स्थितियों से निपटने के लिए व्यवस्थित दृष्टिकोण
   (c) जीवन को बचाने वाली सुरक्षा आपात स्थितियाँ
   (d) लोगों का बार-बार मूल्यांकन और लामबंदी

(iv) व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरणों के दृश्य निरीक्षण के बाद किस कार्यवाही की संस्तुति की जाती है ?
   (a) वस्तुओं का तत्काल प्रयोग करना
   (b) खुरदुरेपन और क्षतिवाले भागों पर ऊंगलियाँ फिराना
   (c) क्षति के किसी भी संकेत को अनदेखा करना
   (d) वस्तुओं को बिना साफ किये भण्डारित करना

(v) मांसपेशियों में खिंचाव एक खेल चोट है जो शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने के दौरान होती है । निम्नलिखित में से खिंचाव की प्रकृति को पहचाने :
   (a) रक्त वाहिकाओं पर चोट
   (b) लिगामेंट में कोई चोट जिसमें उसके तंतुओं का टूटना शामिल है ।
   (c) मांसपेशी अथवा कण्डरा का मुड़ना, खिंचना अथवा टूटना ।
   (d) अत्यधिक बल के कारण हड्डी का टूटना ।

(vi) वयस्क और किशोर पीड़ितों के लिए अनुशंसित संपीडन की गहराई ________ होती है ।
   (a) 1.5 इंच
   (b) 2.5 इंच
   (c) 2 इंच
   (d) 3 इंच

(v) What are the signs and symptoms of allergic reactions and asthma ?
   (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

(vi) When are low frequency inspections typically performed ?
   (a) Hourly (b) Quarterly or semi-annually
   (c) Daily (d) Yearly

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

(i) Self-assessment cannot be used to assess _______.
   (a) Psychomotor aspect (b) Teacher observational aspect
   (c) Cognitive aspect (d) Affective aspect

(ii) Which of the following is a pre-assessment phase ?
   (a) Students warm up before the test starts.
   (b) Upload well checked data on Excel sheet.
   (c) Recheck inputs before concluding the session.
   (d) Ensure the list of props/equipment for their availability for assessment.

(iii) Which of the following is NOT required to develop a customized Emergency Action Plan at school level ?
   (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) What is the recommended action after a visual inspection of personal protective gears ?
   (a) Use the items immediately.
   (b) Run fingers over the areas of roughness and damage.
   (c) Ignore any signs of damage.
   (d) Store the items without cleaning.

(v) Muscle strain is a sports injury that occurs while participating in physical activity. Identify the nature of strain from the following :
   (a) An injury to blood vessels.
   (b) Any injury to a ligament involving tearing of its fibers.
   (c) A twist, pull or tear of muscle or tendon.
   (d) A bone fracture due to excessive force.

(vi) For adult and teenage victims, the depth of recommended compression is ________.
   (a) 1.5 Inches (b) 2.5 Inches
   (c) 2 Inches (d) 3 Inches

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 । $3 \times 2 = 6$

6. उद्यमशीलता की बाधाओं के बारे में संक्षिप्त वर्णन कीजिए । **2**

7. हरित नौकरियों (ग्रीन जोब्स) से होने वाले लाभों का उल्लेख कीजिए । **2**

8. अपनी प्रेजेन्टेशन में एक 'नई स्लाइड' डालने की प्रक्रिया को चरणबद्ध प्रस्तुत कीजिए । **2**

9. व्यक्तित्व विकारों से उबरने के किन्हीं चार चरणों का उल्लेख कीजिए । **2**

10. सक्रिय रूप से सुनने से आप समस्याओं को समझ सकते हैं और स्थितियों को विकसित करने में सहयोग कर सकते हैं । सक्रिय श्रवण का पहला कदम 'प्राप्त करना' है । सक्रिय श्रवण के अन्य चार चरणों को संक्षेप में बताइए । **2**

दिए गए **6** प्रश्नों में से किन्हीं **4** प्रश्नों का उत्तर **20-30** शब्दों में दीजिए । $4 \times 2 = 8$

11. आंकलन और मूल्यांकन के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए । **2**

12. आपातकालीन प्रतिक्रिया की आवश्यकता और महत्त्व क्या है ? **2**

13. गेंदों का भंडारण करते समय उनका रखरखाव कैसे करना चाहिए ? **2**

14. पी.टी.एम. से पूर्व की तैयारी के लिए आवश्यक विभिन्न चरणों का वर्णन कीजिए । **2**

15. आंकलन को प्रभावित करने वाले किन्हीं दो कारकों का संक्षिप्त वर्णन कीजिए । **2**

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. Explain in brief about the barriers of entrepreneurship. **2**

7. Mention about the benefits of green jobs. **2**

8. State the steps to add a slide to your presentation. **2**

9. Mention any four steps to overcome personality disorders. **2**

10. Active listening allows you to understand the problems and collaborate to develop situations. The first stage of active listening is 'Receiving'. Briefly state the other four stages of active listening. **2**

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

11. Differentiate between Assessment and Evaluation. **2**

12. What is the need and importance of emergency response ? **2**

13. How to do maintenance of balls while storing them ? **2**

14. State the various steps for pre – PTM preparation. **2**

15. Explain briefly any two factors influencing assessment. **2**

16. दीपा एक शारीरिक गतिविधि सहायक के रूप में एक विद्यालय में कार्य करती है । फुटबॉल खेलते समय उसकी कक्षा के एक छात्र को अत्यधिक गर्मी के कारण काफी थकान महसूस होने लगी । ऐसे में दीपा को क्या करना चाहिए ? **2**

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

17. मात्रात्मक मूल्यांकन की योजना बनाते समय किन बिंदुओं पर विचार किया जाना चाहिए ? वर्णन कीजिए । **4**

18. सी.पी.आर. (C.P.R.) करने में शामिल प्रमुख चरणों का वर्णन कीजिए । **4**

19. उपचारात्मक उपायों का क्या महत्त्व है ? एरोबिक क्षमता में सुधार के लिए एक उपचारात्मक उपाय योजना का नमूना तैयार कीजिए । **4**

20. दम घुटने पर प्राथमिक उपचार देने के लिए पेट पर जोर लगाना चाहिए । पेट पर जोर (एबडोमिनल थ्रस्ट) लगाने के चरणों का वर्णन कीजिए । **4**

21. हमें अपने परिवेश के प्रति जिम्मेदार व्यवहार प्रदर्शित करना चाहिए । आप खेल के मैदान की स्वच्छता बनाए रखने में कैसे मदद कर सकते हैं ? **4**

---

16. Deepa works as a Physical Activity facilitator in a school. While playing football, a student in her class started feeling very tired due to extreme heat. What should Deepa do in such a situation ? **2**

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

17. Which points should be considered while planning quantitative assessment ? Explain. **4**

18. Explain the key steps involved in performing C.P.R. **4**

19. What is the significance of remedial measures ? Prepare a sample remedial measures plan to improve the aerobic capacity. **4**

20. Abdominal thrusts should be performed to give first aid to choking. Explain the steps of abdominal thrust. **4**

21. We must demonstrate responsible behaviour towards our surroundings. How can you help in maintaining the hygiene of the playground ? **4**