



Series HPK56K/C

SET~4



कोड नं. 75

रोल नं.

रोल नं.							

परीक्षार्थी कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें ।

नोट :

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 7 हैं ।
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें ।
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में 30 प्रश्न हैं ।
- 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 छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे ।



शारीरिक शिक्षा (सैद्धान्तिक)

निर्धारित समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 70

सामान्य निर्देश :

निम्नलिखित निर्देशों को बहुत सावधानी से पढ़िए और उनका सख्ती से पालन कीजिए :

- इस प्रश्न-पत्र में 30 प्रश्न हैं ।
- सभी प्रश्न अनिवार्य हैं ।
- प्रश्न संख्या 1 से 12 तक प्रत्येक प्रश्न 1 अंक के बहुविकल्पीय प्रश्न हैं ।
- प्रश्न संख्या 13 से 16 तक प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है । इनमें प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 40 – 60 शब्दों में दीजिए ।
- प्रश्न संख्या 17 से 26 तक प्रत्येक प्रश्न 3 अंक का है । इनमें प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 80 – 100 शब्दों में दीजिए ।
- प्रश्न संख्या 27 से 30 तक प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है । इनमें प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 150 – 200 शब्दों में दीजिए ।





1. लीग खेलकूद-प्रतियोगिता को इस नाम से भी जाना जाता है : 1
(A) राउन्ड रॉबिन
(B) नॉकआउट
(C) कॉन्सोलेशन
(D) चैलेंज
2. निम्न में से कौन-सा बृहत् पोषक-तत्वों का समूह है ? 1
(A) कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन
(B) विटामिन, खनिज, जल
(C) वसा, फाइबर, प्रोटीन
(D) खनिज, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन
3. _____ श्वसन तंत्र से संबंधित रोग है । 1
(A) अस्थमा
(B) उच्चरक्तचाप
(C) मधुमेह
(D) मोटापा
- अथवा
- निम्न में से कौन-सा आसन खड़ी-स्थिति में **नहीं** किया जाता ? 1
(A) चक्रासन
(B) ताड़ासन
(C) सुखासन
(D) त्रिकोणासन
4. एस.पी.डी. का पूर्ण रूप है : 1
(A) संवेदी व्यक्तिगत विकार (सेंसरी पर्सनल डिस्ऑर्डर)
(B) संवेदी प्रसंस्करण विकार (सेंसरी प्रोसेसिंग डिस्ऑर्डर)
(C) संवेदी व्यक्तित्व विकार (सेंसरी पर्सनेलिटी डिस्ऑर्डर)
(D) संवेदी समस्या विकार (सेंसरी प्रॉब्लम डिस्ऑर्डर)
5. मनोविज्ञान किसका अध्ययन है ? 1
(A) हृदय-श्वसन तंत्र का
(B) व्यवहार का
(C) गामक विकास का
(D) गति का
6. हृदय द्वारा एक मिनट में निकास (पंप) की गई रक्त (रुधिर) की मात्रा _____ कहलाती है । 1
(A) स्ट्रोक आयतन
(B) कार्डियक आउटपुट
(C) हृदय गति
(D) हृदय घात

अथवा





डॉक्टर के आने से पहले जो सहायता दी जाती है, उसे कहते हैं :

1

- (A) बचाव
- (B) उपचार
- (C) प्राथमिक उपचार
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

7. न्यूटन की गति का दूसरा नियम जाना जाता है :

1

- (A) जड़त्व का नियम
- (B) गुरुत्व का नियम
- (C) त्वरण का नियम
- (D) प्रतिक्रिया का नियम

8. सूची I और सूची II का मिलान करते हुए दिए गए कोड में से सही उत्तर छाँटिए :

1

सूची I		सूची II	
i.	सिट एण्ड रीच परीक्षण	1.	गति
ii.	खड़ी कूद	2.	सहनशक्ति
iii.	600 मी. दौड़/चाल	3.	शक्ति
iv.	50 मी. दौड़	4.	लचीलापन

कोड :

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

9. जोड़ों की गतियों के विस्तार को _____ कहते हैं ।

1

- (A) सहनशक्ति
- (B) शक्ति
- (C) लचीलापन
- (D) गति

10. आंतरिक प्रेरणा का संबंध है :

1

- (A) पैसा (धन) से
- (B) प्रमाण-पत्र (सर्टीफिकेट) से
- (C) पुरस्कार से
- (D) खुशी से

11. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जो कि अभिकथन (A) तथा कारण (R) के रूप में हैं :

1

अभिकथन (A) : शक्ति एक ऐसा बल है, जो एक मांसपेशी या मांसपेशियों के समूह द्वारा एक अधिकतम कोशिश (प्रयास) में किसी प्रतिरोध के विरुद्ध लगाया जाता है ।

कारण (R) : शक्ति दो प्रकार की होती है — गतिशील एवं स्थिर ।

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

- (A) अभिकथन (A) तथा कारण (R) दोनों सही हैं तथा कारण (R), अभिकथन (A) का सही स्पष्टीकरण है ।
- (B) अभिकथन (A) तथा कारण (R) दोनों सही हैं, परन्तु कारण (R), अभिकथन (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है ।
- (C) अभिकथन (A) सही है, परन्तु कारण (R) ग़लत है ।
- (D) अभिकथन (A) ग़लत है, परन्तु कारण (R) सही है ।





12. दिव्यांगों के साथ उचित व्यवहार करना _____ कहलाता है ।

1

- (A) अक्षमता शिष्टाचार
- (B) अक्षमता रणनीतियाँ
- (C) अक्षमता क्रियाएँ
- (D) संज्ञानात्मक अक्षमता

अथवा

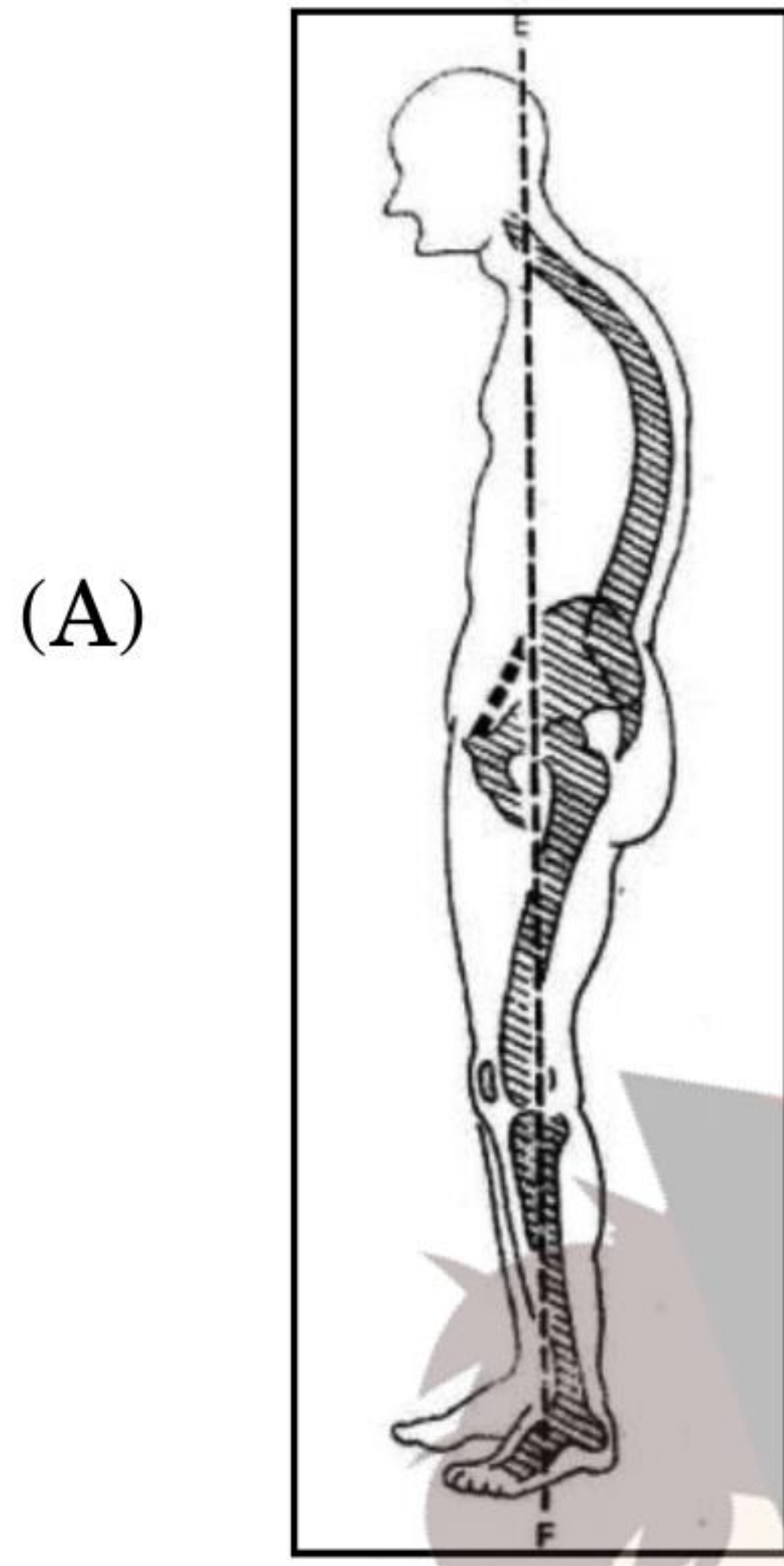
निम्नलिखित में से कौन-सा गोल कंधों के लिए सुधारात्मक उपाय *नहीं* है ?

1

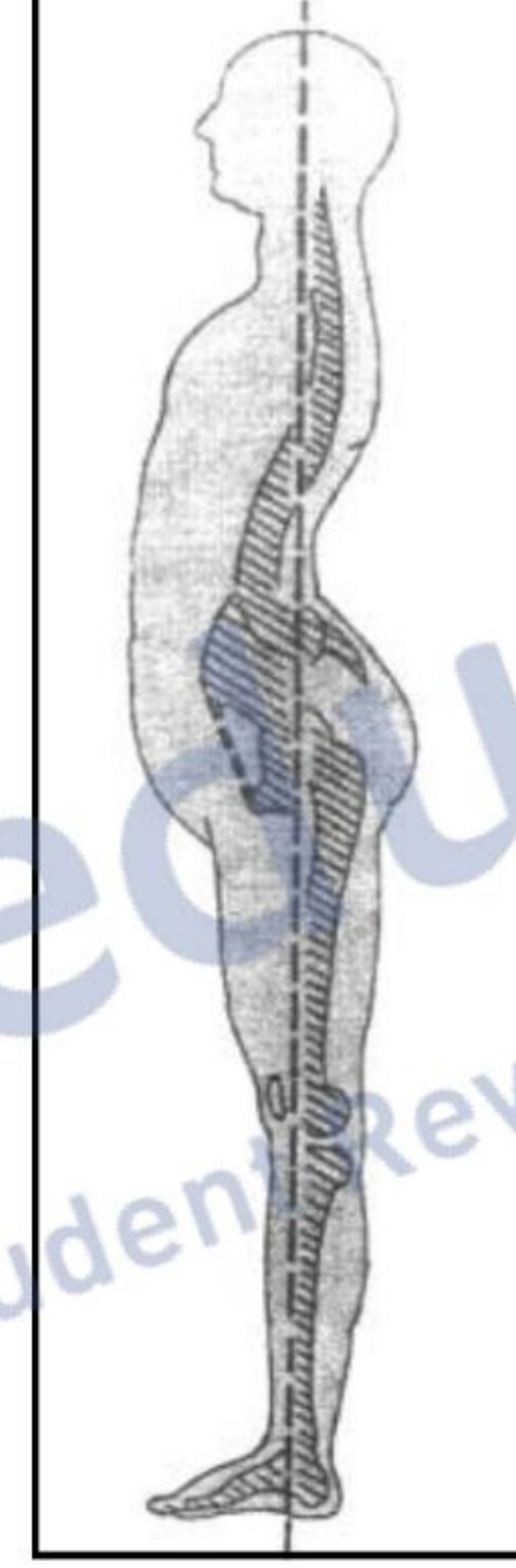
- (A) क्षैतिज दंडों (बार) पर लटकना
- (B) चक्रासन
- (C) वज्रासन
- (D) धनुरासन

13. निम्नलिखित आसन विकृतियों को पहचानिए तथा उनके नाम लिखिए :

2



(B)



(C)



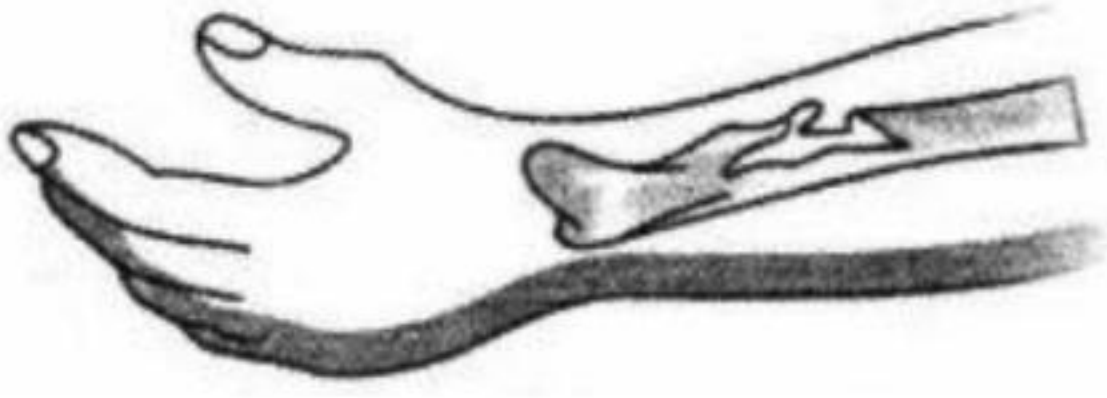
(D)



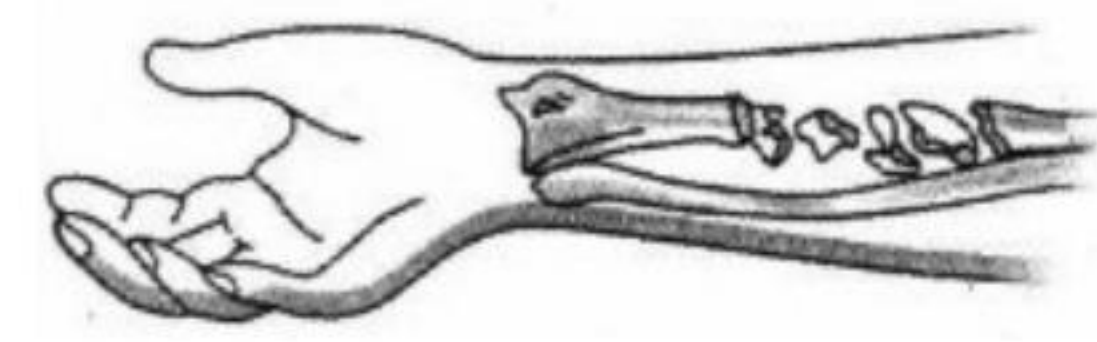
14. निम्नलिखित खेल चोटों को पहचानिए तथा उनके नाम लिखिए :

2

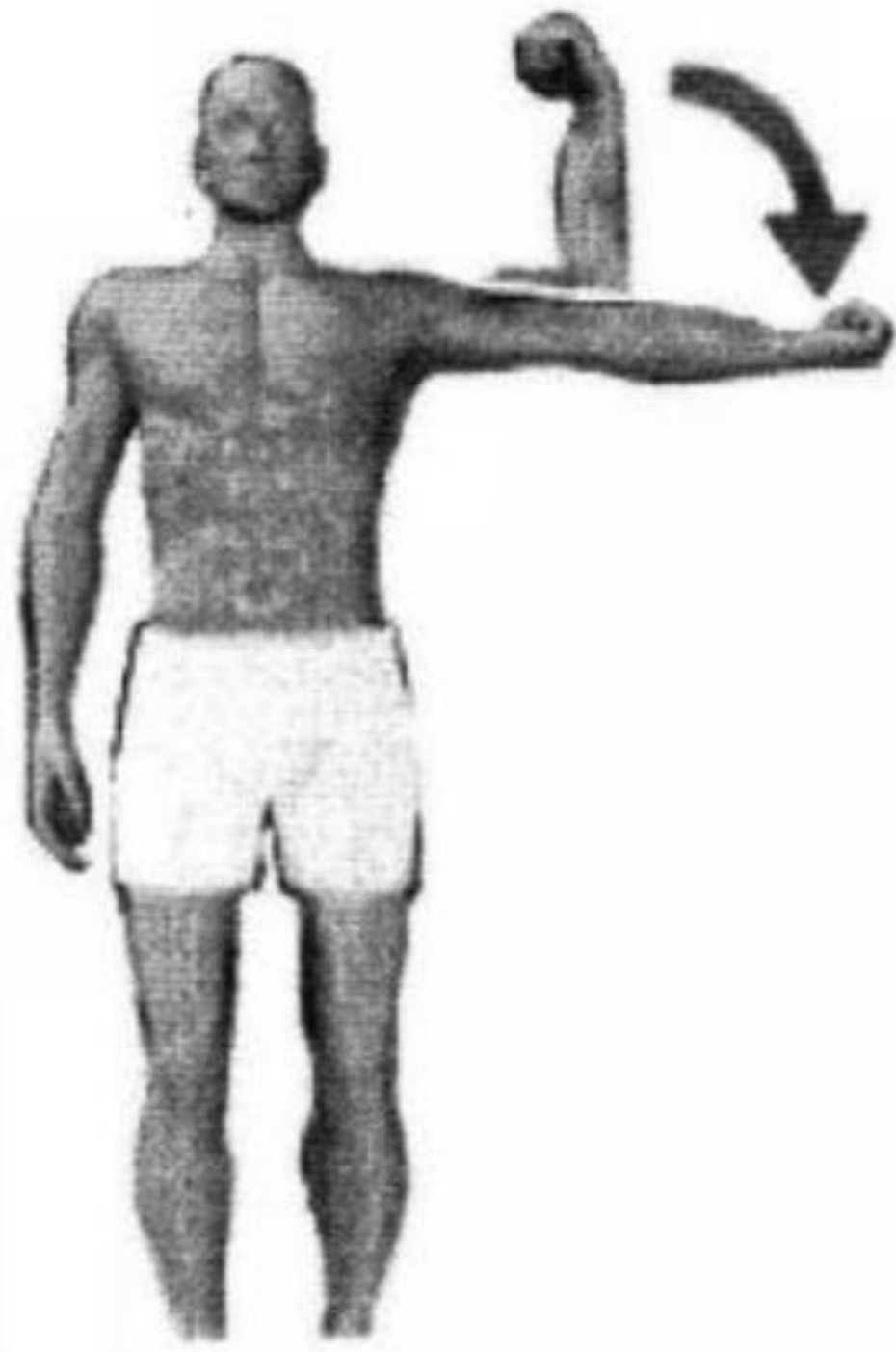
(A)



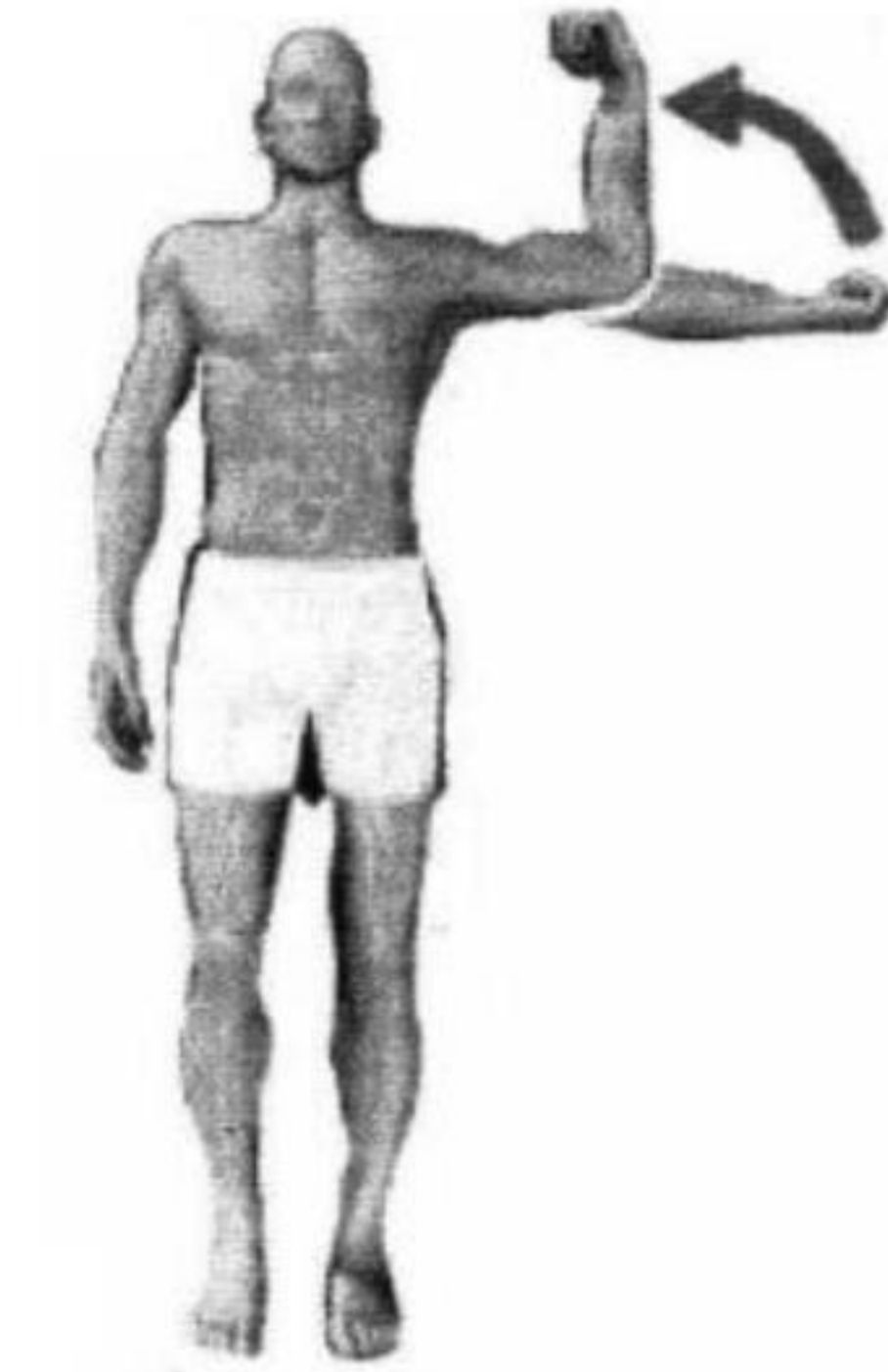
(B)



(C)



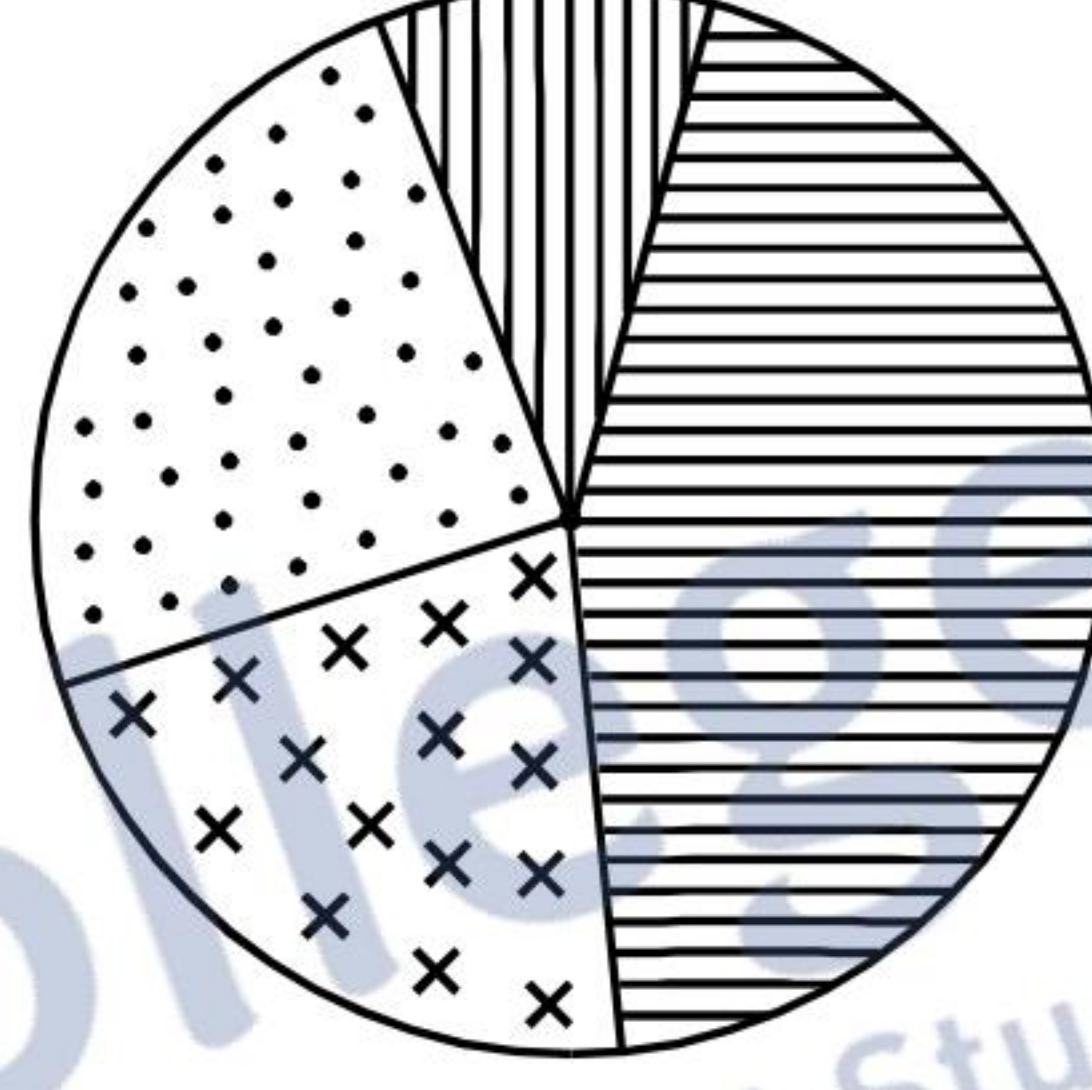
(D)





नोट : निम्नलिखित प्रश्न केवल दृष्टिबाधित परीक्षार्थियों के लिए प्रश्न संख्या 13 एवं 14 के स्थान पर हैं ।

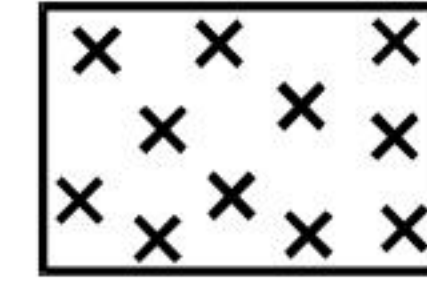
13. भारत में खेलकूद में महिलाओं की भागीदारी को प्रोत्साहित करने के लिए कोई चार सुझाव दीजिए । 2
14. लीग टूर्नामेंट के कोई दो लाभ व दो हानियाँ लिखिए । 2
15. (a) पाठ्यक्रम के अनुसार 'उच्चरक्तचाप' का उपचार (इलाज) करने हेतु किन्हीं चार आसनों को सुझाइए । 2
अथवा
(b) पाठ्यक्रम के अनुसार 'मधुमेह' का उपचार (इलाज) करने हेतु किन्हीं चार आसनों को सुझाइए । 2
16. संज्ञानात्मक अक्षमता व शारीरिक अक्षमता के बीच उनकी विशेषताओं के आधार पर अन्तर स्पष्ट कीजिए । (कोई दो) 2
17. कोमल ऊतक की चोटों के आँकड़े नीचे दिए गए हैं, जो कि एक प्रशिक्षण केन्द्र से प्रशिक्षण पूरा होने पर एकत्रित किए गए हैं : 3



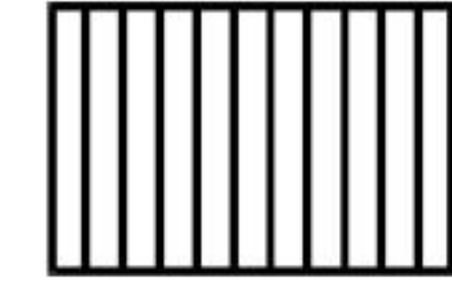
खिंचाव



खरोंच (रगड़)



मोच



नील पड़ना

- (i) खिलाड़ी कौन-सी चोट से सबसे ज्यादा प्रभावित हुए ?
(a) खरोंच (रगड़)
(b) नील पड़ना
(c) खिंचाव
(d) मोच
- (ii) मोच का संबंध किससे है ?
(a) मांसपेशी
(b) लिगामेन्ट (अस्थिबंध)
(c) त्वचा
(d) हड्डी
- (iii) खिलाड़ी कौन-सी चोट से सबसे कम प्रभावित हुए ?
(a) मोच
(b) खरोंच (रगड़)
(c) खिंचाव
(d) नील पड़ना





नोट : निम्नलिखित प्रश्न केवल दृष्टिबाधित परीक्षार्थियों के लिए प्रश्न संख्या 17 के स्थान पर है ।

17. नियमित व्यायाम द्वारा हमारे मांसपेशीय तंत्र पर पड़ने वाले कोई छः प्रभाव लिखिए । 3
18. सुनीता जुडो की एक राज्य स्तरीय खिलाड़ी है, जो अपने वजन को नियंत्रित करने के लिए आहार में कमी करती है । उसके प्रशिक्षक ने उसे अल्पाहार की हानियाँ बताते हुए, उसे सरल कार्बोहाइड्रेट्स, वसा, प्रोटीन, विटामिन व खनिज पर्याप्त मात्रा में लेने की सलाह दी ।
- उपर्युक्त स्थिति के अनुसार निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए : 3
- (i) ग्लूकोज़, फ्रक्टोज़ एवं लेक्टोज़ _____ हैं ।
- (a) सरल कार्बोहाइड्रेट्स
(b) जटिल कार्बोहाइड्रेट्स
(c) विटामिन्स
(d) खनिज तत्त्व
- (ii) _____ शरीर के निर्माण वाले आहार के रूप में जाने जाते हैं ।
- (a) कार्बोहाइड्रेट्स
(b) वसा
(c) प्रोटीन
(d) खनिज तत्त्व
- (iii) निम्नलिखित में से कौन-सी अल्पाहार की हानि **नहीं** है ?
- (a) वजन का कम होना
(b) रक्ताल्पता
(c) ऊर्जा का कम होना
(d) स्वस्थ भार
19. (a) एक वरिष्ठ नागरिक की गति, चपलता (फुरती) व संतुलन को मापने की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए । 3
अथवा
(b) हार्वर्ड स्टेप परीक्षण में पुरुषों के लिए बैंच की ऊँचाई कितनी होती है ? अल्पकालिक विधि का उपयोग करते हुए स्वस्थता सूचकांक (पुष्टि इंडेक्स) की गणना कीजिए, यदि व्यायाम की अवधि 300 सेकण्ड है तथा 1 से 1.5 मिनट में हृदय गति 70 है । 3
20. वृद्धि व विकास की किन्हीं दो अवस्थाओं को सूचीबद्ध कीजिए । किसी एक अवस्था हेतु व्यायाम संबंधी दिशा-निर्देशों की व्याख्या कीजिए । 3
21. 'स्कोलियोसिस' के लिए किन्हीं तीन सुधारात्मक उपायों की व्याख्या कीजिए । 3
22. जैव-यांत्रिकी का ज्ञान खिलाड़ी के प्रदर्शन सुधार में मदद करता है । व्याख्या कीजिए । 3
23. किन्हीं तीन अक्षमता शिष्टाचारों का विस्तृत वर्णन कीजिए । 3
24. (a) किसी भी एक हृद्वाहिका पुष्टि (स्वस्थता) परीक्षण की प्रक्रिया की विस्तार से व्याख्या कीजिए । 3
अथवा
(b) चेयर सिट व रीच परीक्षण तथा चेयर स्टैंड परीक्षण की प्रक्रिया की विस्तार से व्याख्या कीजिए । 3





25. (a) किसी धावक (ऐथलीट) की गति को बढ़ाने के लिए त्वरण दौड़ व पेस दौड़ विधियों का उपयोग किया जा सकता है। सिद्ध कीजिए। 3
- अथवा**
- (b) आइसोटोनिक व आइसोमीट्रिक व्यायामों के बीच कोई तीन अंतर बताइए। 3
26. खेलों के उपयुक्त उदाहरण देते हुए अपवर्तन (एब्डक्शन) और अभिवर्तन (एड्डक्शन) गतियों में अंतर स्पष्ट कीजिए। 3
27. (a) निम्नलिखित की संक्षेप में व्याख्या कीजिए : 5×1=5
- (i) विटामिन्स
 - (ii) स्वस्थ भार
 - (iii) अल्पाहार की हानि
 - (iv) भोजन/खाद्य असहनशीलता
 - (v) भोजन मिथक
- अथवा**
- (b) आहार के पोषक व गैर-पोषक तत्वों की सूची बनाइए तथा किन्हीं दो पोषक तत्वों के बारे में विस्तार से लिखिए। 5
28. व्यक्तित्व को परिभाषित कीजिए। शेल्डन का वर्गीकरण तथा खेलकूदों में इसके महत्त्व को समझाइए। 5
29. (a) दमा (अस्थमा) की रोकथाम के लिए किए जाने वाले किन्हीं दो आसनों की विधि, उनसे होने वाले लाभ व निषेधों को समझाइए। 5
- अथवा**
- (b) मोटापे को रोकने में सहायक त्रिकोणासन व वज्रासन की विधि, लाभ व निषेधों का वर्णन कीजिए। 5
30. नॉकआउट खेलकूद-प्रतियोगिता के आधार पर सभी सोपानों का उल्लेख करते हुए 17 टीमों का एक फिक्सचर तैयार कीजिए। 5

