

PRACTICE PAPER (2021-22)
CLASS: XII
SUBJECT: PHYSICAL EDUCATION (048)

Time Allowed : 90 Min.

समय : 90 मिनट

Maximum Marks : 35

अधिकतम अंक - 35

सामान्य निर्देश-

1. इस प्रश्नपत्र में तीन खंड हैं। खंड क, ख और ग।
2. खंड क में 24 प्रश्न हैं। कोई 20 प्रश्न हल कीजिए।
3. खंड ख में 24 प्रश्न हैं। कोई 20 प्रश्न हल कीजिए।
4. खंड ग में 12 प्रश्न हैं। कोई 10 प्रश्न हल कीजिए।
5. सभी प्रश्नों के अंक समान हैं और प्रत्येक प्रश्न 0.70 अंक का है।
6. गलत उत्तर के लिए कोई नकारात्मक अंक नहीं हैं।

General Instruction-

1. The question paper contains three sections namely Section-A, B and C.
2. Section A has 24 questions. Attempt any 20 questions.
3. Section B has 24 questions. Attempt any 20 questions.
4. Section C has 12 questions. Attempt any 10 questions.
5. All questions carry equal marks and each question has 0.70 marks.
6. There is no negative marking for wrong answer.

खंड-क (Section-A)

ज्ञानबोध पर आधारित (Knowledge and Understanding)

खंड-क में 24 प्रश्न हैं, इस खंड से किन्हीं 20 प्रश्नों को हल करे, सबसे पहले हल किए गए 20 प्रश्नों का ही मूल्यांकन किया जाएगा।

Section-A consists of 24 questions. Attempt any 20 questions from this section. The first 20 attempted questions will be evaluated.

1. निम्न में से एक विटामिन जल में घुलनशील है -

- (a) विटामिन-ए (b) विटामिन-बी
(c) विटामिन-डी (d) उपरोक्त सभी

One of the following is a water soluble vitamin:

- (a) Vitamin-A (b) Vitamin-B
(c) Vitamin-D (d) All of the above

2. नॉक-आउट टूर्नामेंट में मैचों की संख्या निकालने का सूत्र है -

- (a) $n(n-1)$ (b) $n-2$
(c) $n+1$ (d) $n-1$

Formula for calculating number of matches in a knockout tournament is :

- (a) $n(n-1)$ (b) $n-2$
(c) $n+1$ (d) $n-1$

3. वरिष्ठ नागरिक पुष्टि परीक्षण कहाँ पर विकसित किया गया था?

- (a) फुलर्टन यूनिवर्सिटी (b) कैंब्रिज यूनिवर्सिटी
(c) हारवर्ड यूनिवर्सिटी (d) कोलम्बिया यूनिवर्सिटी

Where was the Senior Citizen fitness test developed?

- (a) Fullerton University (b) Cambridge University
(c) Harvard University (d) Columbia University

4. निम्न में से कौन सा गति का नियम नहीं है -

- (a) जड़ता का नियम (b) प्रतिक्रिया का नियम
(c) तत्परता का नियम (d) त्वरण का नियम

Which one of the following is not the law of motion?

- (a) Law of Inertia (b) Law of Reaction
(c) Law of Readiness (d) Law of Acceleration

5. शरीर के मध्य किस भाग से दूर जोड़ों की पार्श्व गति कहलाती है -

- (a) फ्लेक्शन (b) एक्स्टेंशन
(c) अब्डक्शन (d) अडक्शन

The movement of joints laterally away from the midline of your body is called:

- (a) Flexion
- (b) Extension
- (c) Abduction
- (d) Adduction

6. प्रतियोगिता के नियमों तथा विनियमों का प्रकाशन किया जाना चाहिए-

- (a) प्रतियोगिता से पहले
- (b) प्रतियोगिता के दौरान
- (c) प्रतियोगिता के पश्चात्
- (d) उपरोक्त में से कोई नहीं

Publication of rule and regulation of the tournament should be done:

- (a) Pre-event
- (b) During event
- (c) Post event
- (d) None of the above

7. निम्न में से कौन सा वृहत पोषक तत्व नहीं है?

- (a) वसा
- (b) प्रोटीन
- (c) जल
- (d) विटामिन

Which among the following is not a macro nutrient?

- (a) Fat
- (b) Protein
- (c) Water
- (d) Vitamins

8. विटामिन B-12 का रासायनिक नाम क्या है?

- (a) पायरिडॉक्साइन
- (b) कोबालेमिन
- (c) राइबोफ्लेविन
- (d) पैंटोथेनिक एसिड

What is the chemical name of Vitamin B-12?

- (a) Pyridoxine
- (b) Cobalamin
- (c) Riboflavin
- (d) Pantathonic Acid

9. सीडींग वाली टीम कौन से राउंड में खेलती है -

- (a) पहले
- (b) दूसरे
- (c) तीसरे
- (d) चौथे

In which round seeded team play :

- (a) First
- (b) Second
- (c) Third
- (d) Fourth

10. यदि रीढ़ की हड्डी (मेरूदंड) का झुकाव एक ओर हो, तो यह कहलाता है?

- (a) स्कोलियोसिस
- (b) कायफोसिस
- (c) लोडोसिस
- (d) फ्लैट बैक

If the spine has a sideways curve then it is called?

- (a) Scoliosis
- (b) Kyphosis
- (c) Lordosis
- (d) Flat back

11. हारवर्ड फिटनेस परीक्षण की परीक्षण अवधि है -

- (a) 4 मिनट
- (b) 5 मिनट
- (c) 3 मिनट
- (d) 1.5 मिनट

The test duration of Harvard fitness test is:

- (a) 4 minutes
- (b) 5 minutes
- (c) 3 minutes
- (d) 1.5 minutes

12. निम्न में से कौन सा शब्द परीक्षण से संबंधित नहीं है -

- (a) उपकरण
- (b) यंत्र
- (c) मूल्यपरक
- (d) विधि

Which one of the following term is not related to test :

- (a) Instrument
- (b) Tool
- (c) Value based
- (d) Procedure

13. अच्छी शारीरिक मुद्रा निम्नलिखित में से किसकी सूचक है -

- (a) व्यक्तित्व
- (b) आचरण
- (c) बुद्धिमानी
- (d) मस्तिष्क

A good physical posture is the index of :

- (a) Personality
- (b) Character
- (c) Intellect
- (d) Mind

14. प्रथम भारतीय महिला ओलंपिक पदक विजेता कौन थी?

- (a) पी.टी. ऊषा
- (b) कर्णम मल्लेश्वरी
- (c) साक्षी मलिक
- (d) साइना नेहवाल

Who was the first Indian women to win an Olympic Medal?

- (a) P.T. Usha
- (b) Karnam Malleswari
- (c) Sakshi Malik
- (d) Saina Nehwal

15. निम्न में से कौन सा न्यूटन का दूसरा गति का नियम है -

- (a) त्वरण का नियम
- (b) क्रिया-प्रतिक्रिया का नियम
- (c) जड़त्व का नियम
- (d) प्रभाव का नियम

Which one of the following is Newton's second law of motion:

- (a) Law of acceleration
- (b) Law of action-reaction
- (c) Law of inertia
- (d) Law of effects

16. रिकली और जोन्स के बाजू मोड़ने के परीक्षण में पुरुषों के लिए डम्बेल भार क्या होता है?

- (a) 5 पौंड
- (b) 6 पौंड
- (c) 8 पौंड
- (d) 10 पौंड

What is the weight of dumbbell for men in Arm Curl test of Rikli and Jones:

- (a) 5 lb (pounds)
- (b) 6 lb (pounds)
- (c) 8 lb (pounds)
- (d) 10 lb (pounds)

17. किस फिक्सचर को एलिमिनेशन प्रक्रिया के रूप में भी जाना जाता है?

- (a) नॉकआउट फिक्सचर
- (b) साइक्लिक फिक्सचर
- (c) सीढ़ीनुमा फिक्सचर
- (d) उपरोक्त सभी

Which fixture is also known as 'Elimination Method'?

- (a) Knockout fixture
- (b) Cyclic fixture
- (c) Ladder fixture
- (d) All of the above

18. निम्न में से कौन सी विकृति मेरूदंड से संबंधित नहीं है?

- (a) कायफोसिस
- (b) स्कोलियोसिस
- (c) लॉर्डोसिस
- (d) उपरोक्त सभी

Which of the following deformity is not related to spinal curvature?

- (a) Kyphosis
- (b) Scoliosis
- (c) Lordosis
- (d) All of the above

19. 'रिकेट्स' का मुख्य कारण क्या है?

- | | |
|----------------------|----------------------|
| (a) विटामिन-C की कमी | (b) विटामिन-A की कमी |
| (c) विटामिन-D की कमी | (d) विटामिन-K की कमी |

Which is the main cause of 'Rickets'?

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| (a) Lack of Vitamin-C | (b) Lack of Vitamin-A |
| (c) Lack of Vitamin-D | (d) Lack of Vitamin-K |

20. इनमें से कौन सा कोणीय गतिविधि का प्रकार है?

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| (a) फ्लेक्शन | (b) एब्डक्शन |
| (c) (a) और (b) दोनों | (d) उपरोक्त में कोई नहीं |

Which is one of the type of Angular movement?

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| (a) Flexion | (b) Abduction |
| (c) Both (a) and (b) | (d) None of the above |

21. यह खनिज अस्थियों और दाँतों के लिए आवश्यक है?

- | | |
|--------------|----------------|
| (a) सोडियम | (b) पोटेशियम |
| (c) कैल्शियम | (d) मैग्नीशियम |

This mineral is essential for bones and teeth :

- | | |
|-------------|---------------|
| (a) Sodium | (b) Potassium |
| (c) Calcium | (d) Magnesium |

22. इनमें से किस विधि का प्रयोग लीग प्रतियोगिता में विजेता का निर्णय करने में होता है?

- | | |
|----------------------|------------------|
| (a) ब्रिटिश विधि | (b) अमेरिकन विधि |
| (c) अंकों के आधार पर | (d) उपरोक्त सभी |

Which method is used to decide the winner of League tournament?

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| (a) British method | (b) American method |
| (c) On the basis of points | (d) All of the above |

23. गामक विकास के प्रकार है -

- | | |
|-------|-------|
| (a) 2 | (b) 3 |
| (c) 4 | (d) 5 |

Types of motor development are :

- | | |
|-------|-------|
| (a) 2 | (b) 3 |
| (c) 4 | (d) 5 |

24. जीवित प्राणियों पर आरोपित बल और उनके प्रभावों का अध्ययन कहलाता है -

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| (a) शरीर क्रिया विज्ञान | (b) शरीर संरचना विज्ञान |
| (c) जीव-विज्ञान | (d) जीव-यांत्रिकी |

The study of forces and their effects on living beings is called :

- | | |
|----------------|------------------|
| (a) Physiology | (b) Anatomy |
| (c) Biology | (d) Biomechanics |

खंड-ख (Section-B)

खंड-ख में 24 प्रश्न हैं, इस खंड से किन्हीं 20 प्रश्नों को हल कीजिए। सर्वप्रथम उत्तर दिए गए 20 प्रश्नों का ही मूल्यांकन किया जाएगा।

Section-B consists of 24 questions. Attempt any 20 questions from this section. The first 20 attempted questions will be evaluated.

25. 50 मीटर स्टैंडिंग स्टार्ट का उद्देश्य है -

- | | |
|-----------------|--------------------|
| (a) गति का मापन | (b) शक्ति का मापन |
| (c) लचक का मापन | (d) फूर्ति का मापन |

The objective of 50m standing start is :

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| (a) Measurement of speed | (b) Measurement of strength |
| (c) Measurement of flexibility | (d) Measurement of agility |

26. घुटनों का आपस में टकराने का वैज्ञानिक नाम है -

- | | |
|----------------|------------------|
| (a) जेनु बैराम | (b) जेनु वैल्गाम |
| (c) पेस-प्लानस | (d) जेनु वारम |

The scientific name of knock-knee is :

- (a) Genu Varum (b) Genu Valgum
(c) Pes-Planus (d) Genu Varam

27. VO_2 max निर्धारित करने के लिए कौन सा घटक आवश्यक नहीं है -

- (a) लिंग (b) भार
(c) आयु (d) उँचाई

Which of the following component is not required to determine VO_2 max:

- (a) Gender (b) Weight
(c) Age (d) Height

28. यदि नॉकआउट प्रतियोगिता में 17 टीमों भागीदारी कर रही हो तो खेले जाने वाले मैचों की संख्या होगी -

- (a) 12 (b) 14
(c) 13 (d) 16

If there are 17 teams participating in a knockout tournament then the number of matches played will be :

- (a) 12 (b) 14
(c) 13 (d) 16

29. यदि लीग टूर्नामेंट में 6 टीमों भाग ले रही हैं, तो कितने बाई दिए जाएंगी -

- (a) 7 (b) 5
(c) 0 (d) 9

How many byes will be given if there are 6 teams, in a league tournament -

- (a) 7 (b) 5
(c) 0 (d) 9

30. चक्रासन का प्रयोग निम्न में से किस विकृति के उपचार में किया जाता है?

- (a) कायफोसिस (b) स्कोलियोसिस
(c) लोडोसिस (d) बो-लेग्ज

Chakrasana is used for curing which of the following deformities:

- (a) Kyphosis (b) Scoliosis
(c) Lordosis (d) Bow legs

31. निम्न का मिलान कीजिए -

1. विटामिन-ए (i) बेरी-बेरी
2. विटामिन-बी (ii) रिकेट्स
3. विटामिन-सी (iii) रतौंधी
4. विटामिन-डी (iv) स्कर्वी

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

Match the following:

1. Vitamin-A (i) Beri-Beri
2. Vitamin-B (ii) Rickets
3. Vitamin-C (iii) Night blindness
4. Vitamin-D (iv). Scurvy

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

32. निम्न का मिलान कीजिए -

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. 50 मी. स्टैंडिंग स्टार्ट | (i) गति और स्फूर्ति मापन |
| 2. आंशिक कर्ल-अप | (ii) शरीर ऊपरी भाग की सहनशक्ति का मापन |
| 3. संशोधित पुश-अप | (iii) पेट की शक्ति और सहनशक्ति का मापन |
| 4. 4×10 मी. शटल रन | (iv) गति और त्वरण का मापन |

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

Match the following:

- | | |
|------------------------|---|
| 1. 50m standing starts | (i) To measure speed and agility |
| 2. Partial curl-ups | (ii) To measure upper body endurance |
| 3. Modified push-ups | (iii) To measure abdominal strength & endurance |
| 4. 4×10m shuttle run | 4. To measure speed and acceleration |

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

33. निम्न शारीरिक विकृतियों का उनके उपचारात्मक व्यायामों से मिलान कीजिए -

- | | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| 1. चपटे पैर | (i) घुड़सवारी करना |
| 2. घुटनों का टकराना | (ii) रस्सी कूदना |
| 3. धनुषाकार टांगें | (iii) पैरों के अंदरूनी किनारे पर चलना |
| 4. मेरुदंड का एक ओर झुकाव | (iv) तैराकी करना |

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

Match the following physical deformities with their remedial exercises?

- | | |
|----------------|-------------------------------------|
| 1. Flat foot | (i) Horse riding |
| 2. Knock-knees | (ii) Skipping |
| 3. Bow legs | (iii) Walking on inner edge of feet |
| 4. Scoliosis | (iv) Swimming |

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

34. निम्न का मिलान कीजिए -

- | | |
|----------------------|---|
| 1. गति का पहला नियम | (i) शरीर के मध्य भाग से दूर की ओर होने वाली पार्श्व गति |
| 2. गति का तीसरा नियम | (ii) क्रिया-प्रतिक्रिया का नियम |
| 3. अब्डक्शन | (iii) जडत्व का नियम |
| 4. एक्टेसन | (iv) जोड़ के साथ जुड़ी दो हड्डियों के बीच के कोण का बढ़ना |

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

Match the following:

- | | |
|------------------------|--|
| 1. First law of motion | (i) Movement away from the midline of the body |
| 2. Third law of motion | (ii) Law of action-reaction |
| 3. Abduction | (iii) Law of Inertia |
| 4. Extension | (iv) Increase of angle at the joint |

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

35. एक ग्राम वसा से कितनी ऊर्जा प्राप्त होती है?

- | | |
|-------------|-------------|
| (a) 4.2 जूल | (b) 5.2 जूल |
| (c) 8.0 जूल | (d) 9.0 जूल |

How much energy can be obtained from one gram of fat?

- | | |
|-----------|-----------|
| (a) 4.2 J | (b) 5.2 J |
| (c) 8.0 J | (d) 9.0 J |

36. यदि नॉकआउट फिक्सचर में टीमों की संख्या 25 है तो कितने राउंड खेले जाएंगे?

- | | |
|-------|-------|
| (a) 5 | (b) 6 |
| (c) 7 | (d) 3 |

How many rounds will be played if there are 25 teams in the knockout fixture?

- | | |
|-------|-------|
| (a) 5 | (b) 6 |
| (c) 7 | (d) 3 |

37. निम्नलिखित में से बेमेल या विषम को पहचानिए?

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| (a) बैक स्ट्रैच परीक्षण | (b) बाजू मोड़ने का परीक्षण |
| (c) चेयर सिट एवं रीच परीक्षण | (d) स्टेप परीक्षण |

Identify odd one out from the following?

- (a) Back scratch test (b) Arm curl test
(c) Chair sit and reach test (d) Step test

38. निम्नलिखित कथन को पढ़ें - अभिकथन (A) नीचे दिए गए हैं, और उनमें सही विकल्प को चुनिए।

अभिकथन (A) : संतुलित आहार से विभिन्न तत्वों की उचित मात्रा होती है।

कारण (R) : हमें कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, खनिज, विटामिन, रूक्षांश और जल का सेवन पर्याप्त मात्रा में करना चाहिए।

- (a) दोनों (A) और (R) सही हैं परन्तु (R) सही व्याख्या है (A) की।
(b) दोनों (A) और (R) सही हैं परन्तु (R) सही व्याख्या नहीं है (A) की।
(c) (A) सही है परन्तु (R) गलत है।
(d) (A) गलत है परन्तु (R) सही है।

Read the following statements – Assertion (A) and Reason (R). Choose one of the correct alternatives given below:

Assertion (A) : Balanced diet contains proper amount of various elements.

Reason (R) : We should intake carbohydrates, fats, proteins, minerals, vitamins, roughage and water in an appropriate amount.

- (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
39. अभिकथन (A) : नॉक नी एक आसन विकृति है जिसमें सामान्य स्थिति में खड़े होने पर दोनों घुटने आपस में स्पर्श करते हैं।

कारण (R) : इसमें दोनों टखनों के बीच व्यापक अंतर होता है जो विकृति की स्थिति के साथ बदलता रहता है।

- (a) दोनों (A) और (R) सही हैं परन्तु (R) सही व्याख्या है (A) की।
(b) दोनों (A) और (R) सही हैं परन्तु (R) सही व्याख्या नहीं है (A) की।
(c) (A) सही है परन्तु (R) गलत है।
(d) (A) गलत है परन्तु (R) सही है।

Assertion (A) : Knock knee is a postural deformity in which both the knees knock or touch each other in normal standing position.

Reason (R) : There is a wide gap between the ankles varying directly with the degree or deformity.

- (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

40. अभिकथन (A) : अब्डक्शन का तात्पर्य शरीर के किसी अंग को शरीर की मध्य रेखा से दूर ले जाना है।

कारण (R) : अडक्शन, अब्डक्शन का दूसरा नाम है।

- (a) दोनों (A) और (R) सही हैं परन्तु (R) सही व्याख्या है (A) की।
- (b) दोनों (A) और (R) सही हैं परन्तु (R) सही व्याख्या नहीं है (A) की।
- (c) (A) सही है परन्तु (R) गलत है।
- (d) (A) गलत है परन्तु (R) सही है।

Assertion (A) : Abduction means moving the body part away from the midline of the body.

Reason (R) : Adduction is known as Abduction.

- (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

41. यदि एक छात्र के परीक्षण की अवधि 300 सैकेंड थी और 1 से 1.5 मिनट के बीच दिल की धड़कनों की संख्या 70 थी तो उसका फिटनेस इंडेक्स स्कोर क्या होगा?

- | | |
|----------|----------|
| (a) 73.2 | (b) 62.8 |
| (c) 77.9 | (d) 85.3 |

What will be the fitness index score of a student if the test duration was 300 seconds and the pulse count between 1 to 1.5 minutes was 70.

- | | |
|----------|----------|
| (a) 73.2 | (b) 62.8 |
| (c) 77.9 | (d) 85.3 |

42. निम्नलिखित का मिलान कीजिए-

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| 1. प्रत्यायन समिति | (i) निमंत्रण पत्र भेजना |
| 2. स्वागत समिति | (ii) बजट तैयार करना |
| 3. वित्तीय समिति | (iii) वैध पास जारी करना |
| 4. विपणन समिति | (iv) प्रायोजन करना |

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

Match the following:

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| 1. Accreditation committee | (i) To send invitations |
| 2. Reception committee | (ii) To prepare budget |
| 3. Finance committee | (iii) To issue valid pass |
| 4. Marketing committee | (iv) To promote sponsorships |

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

43. निम्नलिखित का मिलान कीजिए-

- | | |
|-----------------------|--|
| 1. खाद्य असहिष्णुता | (i) नाश्ता छोड़ना |
| 2. खाद्य मिथक | (ii) बाल झड़ना |
| 3. डायटिंग मिथक | (iii) भोजन को तोड़ने वाले एंजाइम की अनुपस्थिति |
| 4. अल्पाहार के नुकसान | (iv) अधिक व्यायाम का अर्थ है अधिक खाना |

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

Match the following:

- | | |
|-----------------------|--|
| 1. Food Intolerance | (i) Skip breakfast |
| 2. Food Myth | (ii) Hair loss |
| 3. Dieting Myth | (iii) Absence of enzyme that digest food |
| 4. Pitfall of dieting | (iv) More exercise means more eating |

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

44. बास्केटबॉल में “ड्रिब्लिंग” गति के किस नियम का उदाहरण है?

- | | |
|-----------------------|-------------------------------|
| (a) गति का पहला नियम | (b) गति का दूसरा नियम |
| (c) गति का तीसरा नियम | (d) गति का पहला और दूसरा नियम |

Dribbling in Basketball is an example of which law of motion?

- | | |
|-------------------------|----------------------------------|
| (a) First Law of Motion | (b) Second Law of Motion |
| (c) Third Law of Motion | (d) First & Second Law of Motion |

45. अभिकथन (A) : गति का तीसरा नियम यह निष्कर्ष निकालता है कि बल हमेशा क्रिया और प्रतिक्रिया के समूह में होते हैं।

कारण (R) : क्रिया बल प्रतिक्रिया बल से अधिक है।

- | |
|---|
| (a) दोनों (A) और (R) सही है परन्तु (R) सही व्याख्या है (A) की। |
| (b) दोनों (A) और (R) सही है परन्तु (R) सही व्याख्या नहीं है (A) की। |

(c) (A) सही है परन्तु (R) गलत है।

(d) (A) गलत है परन्तु (R) सही है।

Assertion (A) : The third law of motion concludes that the forces always occur in pair of action and reaction.

Reason (R) : The action force is more than the reaction force.

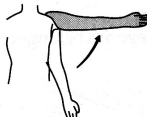
(a) both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A)

(b) both (A) and (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A)

(c) (A) is true but (R) is false

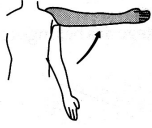
(d) (A) is false but (R) is true

46. निम्नलिखित गतिविधियों का मिलान कीजिए-

- | | | |
|----|---|----------------|
| 1. |  | (i) फ्लेक्शन |
| 2. |  | (ii) एक्सटेंशन |
| 3. |  | (iii) अब्डक्शन |
| 4. |  | (iv) अडक्शन |

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

Match the following movements:

- | | | |
|-------|---|---------------|
| (i) |  | (1) Flexion |
| (ii) |  | (2) Extension |
| (iii) |  | (3) Abduction |
| (iv) |  | (4) Adduction |

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

नोट : प्र.स. 46 के स्थान पर, दृष्टिबाधित विद्यार्थियों के लिए :

Note : This question is only for visually impaired students:

निर्देशित अक्ष के निकट लाना कहलाता है?

- | | |
|--------------|---------------|
| (a) फ्लेक्शन | (b) एक्सटेंशन |
| (c) अब्दक्शन | (d) अडक्शन |

Bringing closer to the reference axis is called.

- | | |
|---------------|---------------|
| (a) Flexion | (b) Extension |
| (c) Abduction | (d) Adduction |

47. निम्न का मिलान कीजिए -

- | | | |
|----|---|-------------------------------|
| 1. |  | (i) शरीर के ऊपरी भाग लचक |
| 2. |  | (ii) शरीर के निचले भाग की लचक |
| 3. |  | (iii) शरीर के ऊपरी भाग शक्ति |
| 4. |  | (iv) स्फूर्ति का मापन |

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

Match the following :

- | | | |
|----|---|-----------------------------|
| 1. |  | (i) Upper body flexibility |
| 2. |  | (ii) Lower body flexibility |
| 3. |  | (iii) Upper body strength |
| 4. |  | (iv) To measure agility |

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

नोट : प्र.स. 47 के स्थान पर, दृष्टिबाधित विद्यार्थियों के लिए :

Note : This question is only for visually impaired students:

अभिकथन (A) : 600 मी. दौड़/पैदल चाल सहनशक्ति और एरोबिक फिटनेस मापन करता है।

कारण (R) : 50 मी. स्टैंडिंग स्टार्ट भी सहनशक्ति का मापन करता है।

- (a) दोनों (A) और (R) सही है परन्तु (R) सही व्याख्या है (A) की।
- (b) दोनों (A) और (R) सही है परन्तु (R) सही व्याख्या नहीं है (A) की।
- (c) (A) सही है परन्तु (R) गलत है।
- (d) (A) गलत है परन्तु (R) सही है।

Assertion (A) : 600 m. run/walk is to measure endurance and aerobic fitness.

Reason (R) : 50m standing start is also done by measuring endurance.

- (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

48. विटामिन्स के संदर्भ में कौन-सा कथन असत्य है -

- (a) विटामिन-बी व सी पानी में घुलनशील विटामिन है।
- (b) विटामिन्स को दो श्रेणियों में बांटा गया है।
- (c) विटामिन्स की कमी से बेरी-बेरी रोग होता है।
- (d) विटामिन्स हिमोग्लोबिन के निर्माण में सहायक है।

Which statement is not true about vitamins :

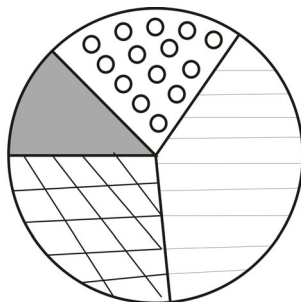
- (a) Vitamin B and C are water soluble.
- (b) Vitamins are divided into two categories.
- (c) Deficiency of vitamins causes beri-beri disease.
- (d) Vitamins helps in formation of haemoglobin.

खंड-ग (Section-C)

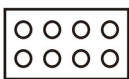
खंड-ग में 12 प्रश्न हैं। इस खंड से किन्हीं 10 प्रश्नों का उत्तर दीजिए। पहले दिए गए 10 उत्तरों का मूल्यांकन किया जाएगा।

Section-C consists of 12 questions. Attempt any 10 questions from this section. The first attempted 10 questions would be evaluated.

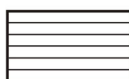
49. नीचे एक स्कूल के बच्चों की स्वास्थ्य जाँच का बी.एम.आई. विवरण दिया गया है।



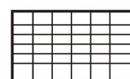
< 18.5



18.5<24.9



25-29.9

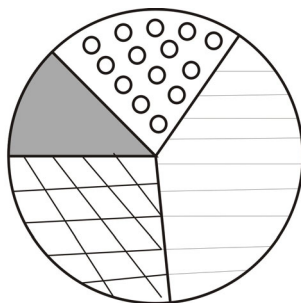


30-34.9

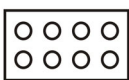
किस श्रेणी में बच्चों की प्रमुख जनसंख्या आती है?

- (a) अल्प भार
- (b) सामान्य भार
- (c) अधिक भार
- (d) स्थलूता वर्ग-I

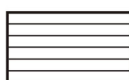
Given below is the BMI data of a school children's health checkup.



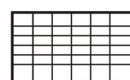
< 18.5



18.5<24.9



25-29.9



30-34.9

In which category does the major children population falls into?

- (a) Under weight (b) Normal weight
(c) Over weight (d) Obesity Type-I

नोट : प्र.स. 49 के स्थान पर, दृष्टिबाधित विद्यार्थियों के लिए :

Note : This question is only for visually impaired students:

निम्नलिखित का मिलान कीजिए-

- | | |
|-------------|--|
| 1. आयरन | (i) थायरॉइड ग्रंथि का उचित कार्य करना। |
| 2. सोडियम | (ii) मजबूत हड्डियों का विकास करना। |
| 3. फॉस्फोरस | (iii) तंत्रिका तंत्र की कार्यप्रणाली। |
| 4. आयोडीन | (iv) हीमोग्लोबिन का बनना। |

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

Match the following:

- | | |
|---------------|-------------------------------------|
| 1. Iron | (i) Proper thyroid function |
| 2. Sodium | (ii) Development of strong bones |
| 3. Phosphorus | (iii) Functioning of Nervous system |
| 4. Iodine | (iv) Formation of Haemoglobin |

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

50. राजेश अपने जन्मदिन के अवसर पर एक वृद्धाश्रम में गया था। उस समय वृद्धाश्रम के सभी वृद्ध एक जगह एकत्रित हुए थे जब उसने उनसे पूछताछ की तो उन्होंने जवाब दिया कि उनका शारीरिक फिटनेस परीक्षण है।

निम्नलिखित में से कौन सा परीक्षण वरिष्ठ नागरिकों के लिए है?

- (a) सिट एवं रीच परीक्षण (b) स्टैडिंग ब्राडजंप
(c) 50 मी. स्टैडिंग स्टार्ट (d) 8 फुट 'अप' एंड 'गो' परीक्षण

Rajesh went to an old age home on his birthday. At that time all senior citizen of the old age home assembled at one place. When he enquired they replied that they had a physical fitness test.

Which one of the following test is for senior citizens?

- (a) Sit and Reach Test (b) Standing board jump
(c) 50m standing start (d) 8 foot up and go test
51. शारीरिक शिक्षा की कक्षा के दौरान न्यूटन के गति नियमों पर चर्चा की गई और छात्रों को खेलों में इनके व्यावहारिक अनुप्रयोग के बारे में बताया गया। ये नियम खेलों में सबसे ज्यादा प्रासंगिक हैं क्योंकि खेलों में अधिकांश क्रियाएं इन नियमों से संबंधित हैं।

द्रव्यमान और बल के बीच में क्या संबंध है?

- (a) कोई संबंध नहीं है। (b) समानुपातिक
(c) व्युत्क्रमानुपाती (d) (b) और (c) दोनों

During the physical education class Newton's law of motion were discussed and their practical application in sports events was explained to students. These laws are most relevant in sports as most of the actions in sports are related to these laws.

What is the relation between mass and force?

- (a) No relationship (b) Directly proportional
(c) Inversely proportional (d) both (b) and (c)

52. संतुलित आहार से तात्पर्य भोजन के सेवन से है, जो सभी आवश्यक पोषक तत्वों का निर्माण करता है। रोहन एक गांव में अपने दादा-दादी से मिलने के दौरान पड़ोसियों के साथ भोजन और पोषक का अपना ज्ञान साझा करता है। रोहन ने देखा कि उस गांव में रहने वाले कुछ लोग गंभीर रक्तल्पतता से पीड़ित है।

निम्न में से किस खनिज की अल्प मात्रा से अनेमिया होता है ?

- | | |
|--------------|--------------|
| (a) कॉपर | (b) सेलेनियम |
| (c) कैल्शियम | (d) आयरन |

A balanced diet refers to the intake of food that constitutes all the necessary nutrients. Rohan shared his knowledge of food and nutrition with neighbours while visiting his grandparents in a village. Rohan noticed that few people living in that village are suffering with severe anaemia.

Which one of the following low level of mineral leads to Anaemia?

- | | |
|-------------|--------------|
| (a) Copper | (b) Selenium |
| (c) Calcium | (d) Iron |

53. आपके स्कूल को क.ख.ग स्कूल द्वारा आयोजित की जा रही वॉलीबाल प्रतियोगिता में भाग लेने का निमन्त्रण मिला है। प्रतियोगिता के लिए एक प्रवेश शुल्क रखा गया है जिसके कारण बहुत कम छात्रों ने भाग लेने की इच्छा व्यक्त की है।

टीमों की संख्या कम होने पर किस प्रकार के फिक्सचर को प्राथमिकता दी जाती है?

- | | |
|-----------------|----------------------|
| (a) नॉकआउट | (b) लीग |
| (c) राउंड रोबिन | (d) (b) और (c) दोनों |

Your school has received the invitation for participation in a volleyball competition being organised by XYZ School. There is an entry fee for the competition due to which very few students have shown their willingness to participate.

Which type of fixture is preferred if there are more number of teams?

- | | |
|-----------------|----------------------|
| (a) Knockout | (b) League |
| (c) Round Robin | (d) Both (b) and (c) |

54. 12वीं कक्षा की छात्रा अंजू स्कूल की लाइब्रेरी में किताबें पढ़ती थी। एक दिन वह भारतीय खेलों में महिलाओं की भागीदारी के इतिहास का अध्ययन कर रही थी, और उन्हें लगा कि लड़कियों और महिलाओं को खेलों में सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। उनका मानना था कि खेलों में भागीदारी लेने से असंभव चीजों को भी प्राप्त किया जा सकता है।

ओलंपिक में महिलाओं ने सर्वप्रथम किस वर्ष में भागीदारी की थी?

- (a) 2000 (b) 1900
(c) 2012 (d) 1947

Anju, a student of Class XII used to read books in the school library. One day she was studying about the history of women participation in Indian Sports and felt that more girls and women must be encouraged to actively participate in sports. She believed that impossible things can be achieved through participation in sports.

In which year did women first participate in Olympic?

- (a) 2000 (b) 1900
(c) 2012 (d) 1947

55. गामक विकास का अर्थ जन्म से लेकर मृत्यु तक चलने-फिरने और विभिन्न क्रियात्मक क्षमताओं के विकास से है। बच्चों में गामक विकास एक बच्चे की हड्डियों मांसपेशियों और चारों ओर घूमने और उसके वातावरण में बदलाव करने की क्षमता के विकास को संदर्भित करता है।

निम्न में से कौन सी गतिविधि स्थूल गामक विकास से संबंधित नहीं है?

- (a) चित्रकारी करना (b) खड़े होना
(c) दौड़ना (d) छलांग लगाना

Motor development refers to the development of movement and various motor ability from birth till death. In children motor development refers to the development of child's bones, muscles and ability to move around and manipulate his/her environment.

Which of the following activity is not related to gross motor development?

- (a) Drawing (b) Standing
(c) Running (d) Jumping

56. रॉकपोर्ट के एक मील परीक्षण को रॉकपोर्ट फिटनेस वाकिंग टेस्ट के रूप में भी जाना जाता है। यह परीक्षण अरामपरस्त व्यक्तियों के लिए उपयुक्त होता है। यह परीक्षण व्यक्ति की ऑक्सीजन का अधिकतम आयतन का निरीक्षण करता है।

रॉकपोर्ट एक मील परीक्षण की दूरी मीटर में कितनी होती है?

- (a) 1709.34 मी. (b) 1509 मी.
(c) 1609.34 मी. (d) 1709 मी.

Rockport one mile test is also known as Rockport fitness walking test. This test is suitable for sedentary individuals. This test is to check or observe the development of the individual's maximum volume of oxygen,

What is the distance of Rockport one mile test in meters?

- (a) 1709.34 m (b) 1509 m
(c) 1609.34 m (d) 1709 m

57. सर आइजेक न्यूटन एक अंग्रेजी वैज्ञानिक थे जिन्होंने भौतिकी, प्रकाशकीय, गणित, तथा खगोल विज्ञान में महान योगदान दिया। उन्हें गति के तीन नियमों तथा गुरुत्वाकर्षण के सार्वभौतिक नियम के लिए जाना जाता है।

निशानेबाजी गति के किस नियम का सबसे अच्छा उदाहरण है?

- (a) जड़त्व का नियम (b) त्वरण का नियम
(c) क्रिया और प्रतिक्रिया का नियम (d) (a) और (c) दोनों

Sir Issac Newton was an English scientist who made great contributions to Physics, Optics, Maths and Astronomy. He is known for his three laws of motion and universal law of gravitation.

Shooting is the best example of which law of motion?

- (a) Law of Inertia (b) Law of Acceleration
(c) Law of Action & Reaction (d) Both (a) and (c)

58. रवि क.ख.ग. स्कूल में शारीरिक शिक्षा के शिक्षक हैं, उन्होंने देखा कि VIII कक्षा के छात्र मोनू के मेरूदंड में बाहरी वक्र है। उन्होंने इस समस्या को दूर करने के लिए कुछ विशेष व्यायामों का सुझाव दिया।

इस विकृति को दूर करने के लिए कौन सा आसन उपयुक्त है?

- (a) धनुरासन (b) चक्रासन
(c) भुजंगासन (d) उपरोक्त सभी

Ravi, a Physical Education teacher at XYZ School, observed that Monu a student of Class VIII has outward curve of vertebral column at thoracic region. He suggested some special exercises to rectify this problem.

Which asana is suitable as a remedy to curve this deformity?

- (a) Dhanurasana (b) Chakrasana
(c) Bhujangasana (d) All of the above

59. शारीरिक शिक्षा के शिक्षकों के साथ-साथ खेल प्रशिक्षक विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं में अपने छात्रों के प्रदर्शन को बेहतर बनाने के सर्वश्रेष्ठ प्रयास करते रहते हैं। जीव-यांत्रिकी खेलों के क्षेत्र में कौशल, तकनीक और गतिविधियों में सुधार करने में सहायक है।

निम्नलिखित में से जड़त्व के नियम का उदाहरण कौन सा है?

- (a) नाव खेना शुरू करना (b) ट्रैम्पोलिन पर बाउसिंग करना
(c) डाइविंग बोर्ड पर उछलना (d) उपरोक्त सभी

Physical education teacher as well as coaches always make their best efforts to improve the performance of their students in various competitive games and sports. Bio-mechanics is helpful in improving skills, techniques and movement in the field of sports.

Which one of the following is an example of law of Inertia?

- (a) Starting in rowing (b) Bouncing on trampolining
(c) Springing on the diving board (d) All of the above

60. क.ख.ग. स्कूल अपने छात्रों को प्रदान की जाने वाली विभिन्न खेल सुविधाओं के लिए अपने क्षेत्र के प्रतिष्ठित स्कूलों में एक है। इसे ध्यान में रखते हुए सी.बी.एस.ई. स्पोर्ट सेल ने उन्हें जोनल वॉलीबाल क्लस्टर का आयोजन करने की जिम्मेदारी दी है। प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए 39 टीमों ने अपनी प्रविष्टियाँ भेजी है।

इस नॉक-आउट फिक्सचर में कितने बाई दी जाएगी?

- | | |
|--------|--------|
| (a) 29 | (b) 32 |
| (c) 25 | (d) 14 |

XYZ school is one of the reputed school in their area for the various sports facilities. Keeping that in consideration CBSE sports cell has given them the responsibility of conducting zonal volleyball cluster. 39 teams have sent the entry for participation in the tournament.

How many byes will be given in this knockout fixture?

- | | |
|--------|--------|
| (a) 29 | (b) 32 |
| (c) 25 | (d) 14 |