

**अभ्यास प्रश्न पत्र**  
**PRACTICE PAPER**  
**कक्षा – XII**  
**CLASS – XII**  
**शारीरिक शिक्षा (048)**  
**PHYSICAL EDUCATION (048)**  
**सत्र - II (2021-22)**  
**TERM II (2021 – 22)**

**अधिकतम अंक: 35**

**Max Marks: 35**

**समय: 2 घंटे**

**Time: 2 hrs**

---

**सामान्य निर्देश:**

1. प्रश्न पत्र में तीन खंड हैं अर्थात् खंड अ, खंड ब और खंड स।
2. खंड अ में 9 प्रश्न हैं, जिनमें से 7 प्रश्नों को करना है, प्रत्येक प्रश्न के 2 अंक हैं और इसमें 30-50 शब्द होने चाहिए।
3. खंड ब में 5 प्रश्न हैं, जिनमें से 3 प्रश्नों को करना है, प्रत्येक प्रश्न के 3 अंक हैं और 80-100 शब्द होने चाहिए।
4. खंड स में 4 प्रश्न हैं, जिनमें से 3 प्रश्नों को करना है, प्रत्येक प्रश्न के 4 अंक हैं और 100-150 शब्द होने चाहिए।

---

**General instructions:**

1. There are three sections in the Question paper namely Section A, Section B and Section C.
  2. Section A consists of 9 questions amongst which 7 questions have to be attempted, each question carries 2 marks and should have 30-50 words.
  3. Section B consists of 5 questions amongst which 3 questions have to be attempted, each question carries 3 marks and should have 80-100 words.
  4. Section C consists of 4 questions amongst which 3 questions have to be attempted, each question carries 4 marks and should have 100-150 words.
-

## खंड अ (SECTION A)

- प्रश्न 1. पश्चिमोत्तासन के कोई दो लाभ बताइए। (1\*2)
- Q1. Explain any two benefits of paschimottasana.
- प्रश्न 2. लचीलेपन को उदाहरण की सहायता से परिभाषित कीजिए। (2)
- Q2. Define flexibility with help of example.
- प्रश्न 3. व्यक्तित्व और आक्रामकता को परिभाषित करें। (1+1)
- Q3. Define personality and aggressions.
- प्रश्न 4. ODD और ADHD का पूर्ण रूप लिखिए। (1+1)
- Q4. Write the full form of ODD and ADHD.
- प्रश्न 5. मांसपेशी संस्थान पर व्यायाम के किन्हीं चार प्रभावों को सूचीबद्ध कीजिए। (0.5\*4)
- Q5. List any four changes happening in the muscular system due to exercising.
- प्रश्न 6. आइसोमेट्रिक विधि को परिभाषित करें, उपयुक्त उदाहरण सहित। (2)
- Q6. Define isometric method and with suitable example.
- प्रश्न 7. OCD के किन्हीं दो लक्षणों और कारणों का उल्लेख कीजिए। (0.5\*2 + 0.5\*2)
- Q7. Mention any two symptoms and causes of OCD.
- प्रश्न 8. मोच और खिंचाव को परिभाषित करें। (1+1)
- Q8. Define Sprain & Strain.
- प्रश्न 9. CWSN के लिए शारीरिक गतिविधियों को सुलभ बनाने के लिए किन्हीं दो रणनीतियों का विवरण दीजिए। (1\*2)
- Q9. List down any two strategies to make physical activities accessible for CWSN.

## खंड ब (SECTION B)

- प्रश्न 10. प्रेरणा की किन्हीं तीन तकनीकों की व्याख्या कीजिए। (1\*3)
- Q10. Explain any three techniques of motivation.
- प्रश्न 11. संज्ञानात्मक अक्षमता को लक्षणों के आधार पर समझाइए। (1+2)
- Q11. Explain cognitive disability along with its symptoms.

प्रश्न 12. कठोर ऊतक चोटों के वर्गीकरण का एक फ़्लोचार्ट बनाएं और उनमें से किसी एक की व्याख्या करें। (1+2)

Q12. Draw a flowchart of the classification of hard tissue injuries and explain any one of them.

प्रश्न 13. मधुमेह की रोकथाम के लिए प्रयोग किए जाने वाले भुजंगासन की संपूर्ण प्रक्रिया का वर्णन करें तथा इसके दो लाभ भी लिखें। (2+0.5\*2)

Q13. Define the complete procedure for Bhujangasana used for preventing Diabetes With two benefits.

प्रश्न 14. अंतराल और फार्टलेक प्रशिक्षण विधियों की विशेषताएं क्या हैं? (1.5+1.5)

Q14. What are the features of the interval and fartlek training methods?

### खंड स (SECTION C)

प्रश्न 15. बिग फाइव थ्योरी की किन्हीं चार व्यक्तित्व के प्रकारों की व्याख्या कीजिए। (1\*4)

Q15. Explain any four personality types of Big five theory.

प्रश्न 16. गति और शक्ति को निर्धारित करने वाले शारीरिक कारकों पर चर्चा करें। (0.5\*4 +0.5\*4)

Q16. Discuss physiological factors determining speed and strength.

प्रश्न 17. तालमेल संबंधित योग्यताओं को परिभाषित कीजिए और उनमें से किन्हीं दो प्रकारों को खेलकूद के उपयुक्त उदाहरणों के साथ समझाइए। (1+1.5+1.5)

Q17. Define coordinative abilities and explain any two types of them with suitable example from sports.

प्रश्न 18. जीवनशैली रोगों के निवारक उपायों के रूप में आसनों की संक्षेप में व्याख्या करें। (4)

Q18. Briefly explain the asanas as preventive measures of lifestyle diseases.