www.prepp.in

Prepp
Your Personal Exams Guide

Series : WXYZ/S

Set – 4

प्रश्न-पत्र कोड Q.P. Code	75/S

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.

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 **19** हैं।
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए प्रश्न-पत्र कोड को परीक्षार्थी उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें।
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में **37** प्रश्न हैं।
- ***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 **19** printed pages.
- 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 check that this question paper contains **37** questions.
- **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.

#

Prepp
Your Personal Exams Guide

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 से अधिक नहीं 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 से अधिक नहीं 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 प्रकार के 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. सीडिंग का निर्णय ____________ पर आधारित होता है। *1*

(A) पूर्व प्रदर्शन (B) भविष्य के प्रदर्शन

(C) वर्तमान प्रदर्शन (D) खराब प्रदर्शन

2. एक नॉकआउट प्रतियोगिता में, यदि बाई की संख्या विषम हों, तो निचले अर्ध में बाई की संख्या की गणना किसके द्वारा की जाएगी ? *1*

(A) $\frac{NB+1}{2}$ (B) $\frac{NB-1}{2}$

(C) $\frac{NB}{2}$ (D) $NB-1$

3. निम्नलिखित में से कौन-सा व्यायाम का हृद्वाहिका तंत्र पर होने वाला अल्पकालिक प्रभाव है ? *1*

(A) हृदय का आकार व शक्ति बढ़ती है

(B) हृदय दर में बढ़ोतरी होती है

(C) रक्त आयतन में बढ़ोतरी होती है

(D) आराम की स्थिति में हृदय दर में कमी होती है

www.prepp.in

Prepp
Your Personal Exams Guide

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 Type and their answer should not exceed* ***200 – 300*** *words. Attempt any* ***3****.*

SECTION A

(All questions are compulsory)

1. Seeding is decided on the basis of : *1*

(A) Previous Performance (B) Future Performance

(C) Current Performance (D) Bad Performance

2. In a knock-out tournament, if byes are in odd numbers, then number of byes in lower half is calculated by : *1*

(A) $\frac{NB+1}{2}$ (B) $\frac{NB-1}{2}$

(C) $\frac{NB}{2}$ (D) NB – 1

3. Which of the following is the short-term effect of Exercise on cardio-vascular system ? *1*

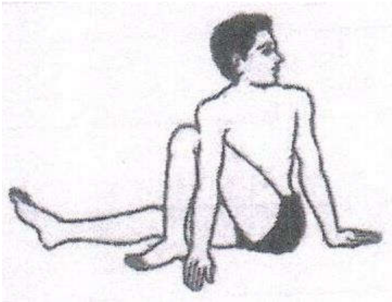
(A) Size and strength of heart increases

(B) Increase in heart rate

(C) Blood volume increases

(D) Resting heart rate decreases

4. आसन को पहचानिए : *1*



(A) वक्रासन (B) गोमुखासन

(C) शलभासन (D) उर्ध्व हस्तोत्तानासन

(केवल दृष्टिबाधित परीक्षार्थियों के लिए)

निम्नलिखित में से कौन-सा अधोमुख रेखीय (प्रोन लाइन) आसन है ?

(A) शवासन (B) सरल मत्स्यासन से

(C) मकरासन (D) उत्तानपादासन से

5. डॉ. लुडविग गट्टमैन का सम्बन्ध है : *1*

(A) पैरालिम्पिक खेल से (B) ओलम्पिक खेल से

(C) एशियन खेल से (D) कॉमनवेल्थ खेल से

6. यदि मासिक धर्म चक्र यौवन के समय शुरू नहीं होता है, तो इस स्थिति को ________ कहा जाता है। *1*

(A) प्राथमिक एमेनोरिया (B) द्वितीयक एमेनोरिया

(C) ओलिगोमेनोरिया (D) रजोदर्शन

7. नीचे दो कथन, अभिकथन (A) तथा कारण (R) के रूप में अंकित किए गए हैं। दोनों कथनों को ध्यानपूर्वक पढ़िए : *1*

अभिकथन (A) : सन्तुलित आहार वह आहार है, जिसमें सभी आवश्यक पोषक तत्त्व पर्याप्त मात्रा व अनुपात में मौजूद हों।

कारण (R) : भोजन की आवश्यकता आयु, कार्य के प्रकार, आदि पर निर्भर करती है।

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

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

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

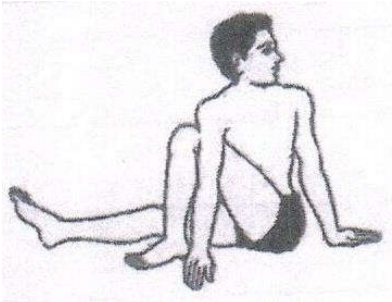
(C) अभिकथन (A) सही है, परन्तु कारण (R) ग़लत है।

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

www.prepp.in

Prepp
Your Personal Exams Guide

4. Identify the asana : *1*



(A) Vakrasana (B) Gomukhasana

(C) Shalabhasana (D) Urdhva Hastottanasana

(For Visually Impaired Candidates Only)

Which of the following is a prone line asana ?

(A) Shavasana (B) Saral Matsyasana

(C) Makarasana (D) Uttanpadasana

5. Dr. Ludwig Guttmann is related to : *1*

(A) Paralympic Games (B) Olympic Games

(C) Asian Games (D) Commonwealth Games

6. If the menstrual cycle does not began at puberty, the condition is called : *1*

(A) Primary Amenorrhea (B) Secondary Amenorrhea

(C) Oligomenorrhea (D) Menarche

7. Given below are two statements labelled as Assertion (A) and Reason (R).

Read both the statements carefully : *1*

Assertion (A) : Balanced diet is the diet which contains all the essential nutrients in adequate quantity and proportion.

Reason (R) : Requirement of food depends upon age, type of work, etc.

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 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.

www.prepp.in

Prepp
Your Personal Exams Guide

8. आर्म कर्ल परीक्षण में, महिलाओं के लिए डम्बल का भार ________ है। *1*

(A) 2·5 kg (B) 2·3 kg
(C) 2·8 kg (D) 2·1 kg

9. बैक स्क्रैच परीक्षण का उपयोग क्या मापने के लिए किया जाता है ? *1*

(A) शरीर के निचले भाग की शक्ति (B) शरीर के निचले भाग का लचीलापन
(C) शरीर के ऊपरी भाग का लचीलापन (D) शरीर के ऊपरी भाग की शक्ति

10. सूची I का सूची II के साथ मिलान कीजिए : *1*

	सूची I		**सूची II**
a.	मांसपेशीय आकार	i.	सहनशक्ति निर्धारित करता है
b.	फास्ट ट्विच फाइबर	ii.	शक्ति निर्धारित करता है
c.	वायवीय (ऐरोबिक) क्षमता	iii.	गति निर्धारित करता है
d.	जोड़ की संरचना	iv.	लचीलापन निर्धारित करता है

निम्नलिखित में से सही विकल्प का चयन कीजिए :

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

11. अर्ध चक्रासन में कौन-सी मुद्रा सही है ? *1*

(A) खड़ी अवस्था में पीठ को पीछे मोड़ना
(B) खड़ी अवस्था में आगे की ओर झुकना
(C) बैठी अवस्था में पैरों को उठाना
(D) लेटी हुई अवस्था में सिर को ऊपर उठाना

12. नीचे दो कथन, अभिकथन (A) तथा कारण (R) के रूप में अंकित किए गए हैं। दोनों कथनों को ध्यानपूर्वक पढ़िए : *1*

अभिकथन (A) : न्यूटन के गति के तीसरे नियम से यह निष्कर्ष निकलता है कि बल, क्रिया और प्रतिक्रिया के युग्मों में घटित होता है।

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

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

(A) अभिकथन (A) तथा कारण (R) दोनों सही हैं और कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।
(B) अभिकथन (A) तथा कारण (R) दोनों सही हैं, परन्तु कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या ***नहीं*** है।
(C) अभिकथन (A) सही है, परन्तु कारण (R) ग़लत है।
(D) अभिकथन (A) ग़लत है, परन्तु कारण (R) सही है।

8. In arm curl test, weight of the dumbbell for women is ________. *1*

(A) 2·5 kg (B) 2·3 kg

(C) 2·8 kg (D) 2·1 kg

9. Back Scratch Test is used to measure : *1*

(A) Lower body strength (B) Lower body flexibility

(C) Upper body flexibility (D) Upper body strength

10. Match List I with List II : *1*

	List I		List II
a.	Size of muscle	i.	Determines endurance
b.	Fast Twitch Fibre	ii.	Determines strength
c.	Aerobic capacity	iii.	Determines speed
d.	Joint structure	iv.	Determines flexibility

Choose the correct option from the following :

(A) a-iii, b-iv, c-ii, d-i (B) a-ii, b-iii, c-i, d-iv

(C) a-i, b-ii, c-iv, d-iii (D) a-iv, b-i, c-iii, d-ii

11. In Ardha Chakrasana, which is the correct pose ? *1*

(A) Back bend in standing position

(B) Forward bend in standing position

(C) Leg raised in sitting position

(D) Head raised in lying position

12. Given below are two statements labelled as Assertion (A) and Reason (R). Read both statements carefully : *1*

Assertion (A) : Newton's third law of motion concludes that forces occur in pairs of action and reaction.

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

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 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.

13. 3 – 4 वर्ष की आयु के बच्चों को __________ के लिए शारीरिक गतिविधियों में शामिल करना चाहिए। *1*

(A) 120 मिनट (B) 60 मिनट
(C) 180 मिनट (D) 45 मिनट

14. सूची I की मदों का मिलान सूची II से कीजिए : *1*

	सूची I		**सूची II**
a.	पॉलिशिंग	i.	सतह को फिसलनदार बनाता है
b.	स्नेहन	ii.	सतह को चिकना बनाता है
c.	जूते व स्पाइक्स	iii.	सर्पी घर्षण को रोलिंग घर्षण में बदलता है
d.	बॉल बेयरिंग का उपयोग	iv.	घर्षण को बढ़ाने के लिए डिज़ाइन किया गया है ताकि बेहतर गति उत्पन्न हो

निम्नलिखित में से सही विकल्प का चयन कीजिए :

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

15. निम्नलिखित में से कौन-सा एक बिग फाइव सिद्धांत की विशेषता ***नहीं*** है ? *1*

(A) नए विचारों के लिए खुलापन (B) मनोविक्षुब्धता
(C) बहिर्मुखता (D) अधीनता

16. एक व्यक्ति जो साहसी व मिलनसार है, वह एक __________ है। *1*

(A) अन्तर्मुखी (B) उभयमुखी
(C) बहिर्मुखी (D) सोमेटोटाइप

17. माइक्रो चक्र की अवधि __________ होती है। *1*

(A) 3 से 6 सप्ताह (B) 3 से 10 दिन
(C) 3 से 12 महीने (D) 3 से 10 वर्ष

18. किस विधि में खिंचाव को लयबद्धता से किया जाता है ? *1*

(A) धीमे खिंचाव (B) धीरे खींचना व रोकना
(C) बैलिस्टिक विधि (D) पीएनएफ

खण्ड ख

(किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए)

19. नाड़ी-शोधन प्राणायाम करते समय श्वास का सही तरीका बताइए। *2*

20. मासिक धर्म संबंधी विकार से आप क्या समझते हैं ? संक्षेप में लिखिए। *2*

13. Children aged 3 – 4 years should engage in physical activities for : *1*

(A) 120 minutes (B) 60 minutes

(C) 180 minutes (D) 45 minutes

14. Match the items of List I with List II : *1*

	List I		**List II**
a.	Polishing	i.	Makes surface slippery
b.	Lubrication	ii.	Makes surface smooth
c.	Shoes and spikes	iii.	Replaces sliding friction with rolling friction
d.	Use of ball bearings	iv.	Designed to increase friction so that better speed is generated

Choose the correct option from the following :

(A) a-iv, b-iii, c-ii, d-i (B) a-ii, b-i, c-iv, d-iii

(C) a-iii, b-iv, c-i, d-ii (D) a-i, b-ii, c-iii, d-iv

15. Which one of the following is ***not*** a trait of Big Five Theory ? *1*

(A) Openness to new ideas (B) Neuroticism

(C) Extraversion (D) Submissiveness

16. A person who is bold and outgoing is a/an __________. *1*

(A) Introvert (B) Ambivert

(C) Extrovert (D) Somatotype

17. The duration of micro cycle is : *1*

(A) 3 to 6 weeks (B) 3 to 10 days

(C) 3 to 12 months (D) 3 to 10 years

18. In which method is stretching done rhythmically ? *1*

(A) Slow stretch (B) Slow stretch and hold

(C) Ballistic method (D) PNF

SECTION B
(Attempt any 5 questions)

19. Explain the correct breathing pattern while performing Nadi-Shodhana Pranayama. *2*

20. What do you understand by menstrual dysfunction ? Write in brief. *2*

21. 'रुक्षांश (रफेज) हमारे शरीर के लिए एक आवश्यक तत्त्व है।' रुक्षांश के कार्य बताते हुए इस कथन की व्याख्या कीजिए। *2*

22. उदर के आंशिक कर्ल अप परीक्षण का क्या उद्देश्य है ? *2*

23. बहिर्मुखी व अंतर्मुखी व्यक्तित्व के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए। *2*

24. शक्ति को निर्धारित करने वाले किन्हीं दो शरीरक्रियात्मक कारकों को लिखिए। *2*

खण्ड ग

(किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए)

25. नॉकआउट तथा लीग प्रतियोगिता के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए। $1\frac{1}{2}+1\frac{1}{2}=3$

26. किन्हीं दो सामान्य आसन संबंधी विकृतियों को उनके सुधारात्मक उपायों के साथ समझाइए। $1\frac{1}{2}+1\frac{1}{2}=3$

27. सिट-एण्ड-रीच परीक्षण आयोजित करने का क्या उद्देश्य है ? इस परीक्षण को आयोजित करने की प्रक्रिया लिखिए। *1+2=3*

28. पीठ दर्द के लिए किन्हीं दो आसनों को सूचीबद्ध कीजिए और किसी एक आसन की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए। *1+2 = 3*

29. पैरालिम्पिक के धावकों को समूहबद्ध करने के लिए किस प्रकार की शारीरिक असमर्थता पर विचार किया जाता है ? *3*

30. शॉटपुट, भाला और डिस्कस फेंकने के लिए निर्गमन के कोण अलग-अलग क्यों होते हैं ? वर्णन कीजिए। *3*

खण्ड घ

31. एक बैडमिंटन प्रतियोगिता में 7 खिलाड़ी थे। तीन खिलाड़ी पहले दौर में ही अपना मैच हारने के बाद बाहर हो गए। इस जानकारी तथा अपने पूर्व ज्ञान के आधार पर, निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए : *4*

(i) ऊपर किस प्रकार की प्रतियोगिता का उल्लेख किया गया है ?

(A) राउंड रॉबिन प्रतियोगिता

(B) नॉकआउट प्रतियोगिता

(C) चैलेंज प्रतियोगिता

(D) नॉकआउट-कम-लीग प्रतियोगिता

Prepp
Your Personal Exams Guide

21. 'Roughage is an essential component for our body.' Explain this statement by enumerating the functions of roughage. *2*

22. What is the purpose of the abdominal partial curl up test ? *2*

23. Differentiate between extroverts and introverts. *2*

24. Write any two physiological factors to determine strength. *2*

SECTION C

(Attempt any 5 questions)

25. Differentiate between Knock-out and League tournament. $1\frac{1}{2}+1\frac{1}{2}=3$

26. Explain any two common postural deformities with their corrective measures. $1\frac{1}{2}+1\frac{1}{2}=3$

27. What is the purpose of conducting the Sit and Reach test ? Write the procedure for conducting this test. *1+2=3*

28. Enlist any two asanas for back pain and explain the procedure of any one asana. *1+2=3*

29. What types of physical impairments are considered for grouping the athletes for Paralympics ? *3*

30. Why are the angles of release for shotput, javelin and discus throw different ? Explain. *3*

SECTION D

31. In a badminton competition, there were 7 players. In the first round, 3 players were eliminated after they lost their matches. Based on this information and your prior knowledge, answer the following questions : *4*

    (i) What type of tournament is mentioned above ?

    (A) Round Robin Tournament

    (B) Knock-out Tournament

    (C) Challenge Tournament

    (D) Knock-out Cum League Tournament

(ii) यदि यह राउंड रॉबिन प्रतियोगिता है, तो कुल कितने मैच खेले जाएँगे ?

(A) 18 (B) 17

(C) 21 (D) 16

(iii) नॉकआउट प्रतियोगिता का एक लाभ कौन-सा है ?

(A) इसमें कम समय लगता है

(B) कमजोर टीम फाइनल में जगह बना सकती है

(C) मजबूत टीम बाहर हो सकती है

(D) यह ज्यादा महँगी है

(iv) एक नॉकआउट प्रतियोगिता में ऊपरी-अर्ध की बाई की गणना का सूत्र है :

(A) $\frac{N+1}{2}$ (B) $\frac{N-1}{2}$

(C) $\frac{NB+1}{2}$ (D) $\frac{NB-1}{2}$

32. 10वें 'एशिया प्रशांत बधिर खेल' कुआलालंपुर, मलेशिया में आयोजित किए गए। नीचे दी गई तालिका में प्रतियोगिता में भारत द्वारा जीते गए पदक दर्शाए गए हैं :

पदक तालिका

क्रम सं.	क्षेत्र	पुरुष	महिलाएँ	स्वर्ण	रजत	कांस्य	कुल संख्या
1	एथलेटिक्स	17	10	05	12	11	28
2	बैडमिंटन	04	04	00	03	03	06
3	शतरंज	04	03	00	01	02	03
4	जूडो	02	04	02	00	05	07
5	टेबल टेनिस	04	04	00	01	02	03
6	ताइक्वांडो	01	01	00	00	00	00
7	कुश्ती	10	00	01	01	06	08
	कुल योग	42	26	08	18	29	55

उपर्युक्त प्रकरण व अपने पूर्व ज्ञान के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए : *4*

(i) प्रथम बधिर ओलंपिक खेल वर्ष ____________ में आयोजित किए गए थे।

(A) 1924 (B) 1984

(C) 1948 (D) 1954

(ii) How many total matches will be played if it is a Round Robin tournament ?

(A) 18 (B) 17

(C) 21 (D) 16

(iii) An advantage of knock-out tournament is :

(A) It takes less time

(B) Weak teams may enter the final

(C) Strong teams may get eliminated

(D) It is more expensive

(iv) The formula to calculate byes in the upper-half in a knock-out tournament is :

(A) $\frac{N+1}{2}$ (B) $\frac{N-1}{2}$

(C) $\frac{NB+1}{2}$ (D) $\frac{NB-1}{2}$

32. The 10th 'Asia Pacific Deaf Games' were held in Kuala Lumpur, Malaysia. The table given below shows the medals won by India in the tournament :

Medal Table

S.No.	Discipline	Men	Women	Gold	Silver	Bronze	Sum Total
1	Athletics	17	10	05	12	11	28
2	Badminton	04	04	00	03	03	06
3	Chess	04	03	00	01	02	03
4	Judo	02	04	02	00	05	07
5	Table Tennis	04	04	00	01	02	03
6	Taekwondo	01	01	00	00	00	00
7	Wrestling	10	00	01	01	06	08
	Grand Total	42	26	08	18	29	55

Answer the following questions based on the above case and your prior knowledge : *4*

(i) The first Deaflympic Games were held in the year __________.

(A) 1924 (B) 1984

(C) 1948 (D) 1954

www.prepp.in

(ii) जूडो प्रतियोगिता में कितने खिलाड़ियों ने हिस्सा लिया ?

(A) 2 (B) 4

(C) 6 (D) 8

(iii) कुश्ती प्रतियोगिता में कितने रजत पदक जीते गए ?

(A) 1 (B) 2

(C) 6 (D) 3

(iv) बधिर ओलम्पिक के प्रतीक चिह्न को किस वर्ष डिज़ाइन किया गया ?

(A) 2001 (B) 2002

(C) 2003 (D) 2005

(केवल दृष्टिबाधित परीक्षार्थियों के लिए)

राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एन.ई.पी.), 2020 के विशेष संदर्भ में, एबीसी (ABC) विद्यालय समावेशी एवं समान गुणवत्ता वाली शिक्षा सुनिश्चित कर, सभी के लिए सीखने के अवसरों को बढ़ावा देना चाहता है। विद्यालय प्रबंधन ने विशेष जरूरतों वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों को सुलभ बनाने के लिए विशेषज्ञों की एक समिति गठित की। समिति ने निम्नलिखित रणनीतियों की सिफारिश की जो कि इस प्रकार हैं :

अंदर खेली जाने वाली गतिविधियों से शुरुआत करना बेहतर है। विशिष्ट निर्देश सरल शब्दों और वाक्यों में देने चाहिए। गतिविधियों के लिए जगह बाधा-मुक्त होनी चाहिए। उपकरण तथा नियमों को उनकी आयु और आवश्यकता के अनुसार संशोधित किया जाना चाहिए। उन्हें व्यायाम करने के लिए मानसिक रूप से तैयार किया जाना चाहिए और सकारात्मक प्रतिक्रिया के साथ शारीरिक गतिविधि में भाग लेने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए। उन्हें समुदाय-आधारित कार्यक्रमों में शामिल किया जाना चाहिए जैसे कि पहिए वाली कुर्सी की गतिविधियाँ, पैदल चलना, इत्यादि, ताकि वे समाज के साथ जुड़ सकें।

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

(i) शारीरिक गतिविधि को सुलभ बनाने के लिए निम्नलिखित में से कौन-सी रणनीति सबसे कम पसंद की जाती है ?

(A) आयु के अनुसार उपयुक्त उपकरण

(B) केवल मानक उपकरणों का उपयोग

(C) उपयुक्त स्थान का प्रयोग

(D) स्पष्ट निर्देश

Prepp
Your Personal Exams Guide

(ii) How many athletes participated in the Judo tournament ?

(A) 2 (B) 4

(C) 6 (D) 8

(iii) How many silver medals were clinched in the wrestling competition ?

(A) 1 (B) 2

(C) 6 (D) 3

(iv) In which year was the logo of Deaflympics designed ?

(A) 2001 (B) 2002

(C) 2003 (D) 2005

(For Visually Impaired Candidates Only)

With specific reference to NEP 2020, ABC School seeks to ensure inclusive and equitable quality education and promote learning opportunities for all. The school management set up a committee of experts to make physical activities accessible for children with special needs. The committee recommended the following strategies, i.e. :

It is better to start with indoor activities. Specific instructions must be provided in simple words and sentences. Space for activities should be disturbance-free. Equipment and rules must be modified according to their age and need. They should be mentally conditioned to exercise and motivated to participate in physical activities with positive feedback. They should be involved in community-based programmes, i.e. wheelchair activities, walking, etc., so that they may interact with the society.

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

(i) Which of the following is the least preferred strategy for making physical activity accessible ?

(A) Age appropriate equipment

(B) Use of standard equipment only

(C) Use of appropriate space

(D) Clear instructions

Prepp
Your Personal Exams Guide

(ii) निम्नलिखित में से कौन-सी एक सामाजिक रणनीति है, जो शारीरिक गतिविधि को सुलभ बनाती है ?

(A) विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (सीडब्ल्यूएसएन) के बीच बातचीत बढ़ाना

(B) संशोधित उपकरण उपलब्ध कराना

(C) साफ-सुथरा स्थान उपलब्ध कराना

(D) गैर-गतिशील गतिविधि का संचालन करना

(iii) विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (सीडब्ल्यूएसएन) के लिए सर्वप्रथम शारीरिक गतिविधि कहाँ से शुरू होनी चाहिए ?

(A) अंतर-सदन प्रतियोगिता से

(B) अंतर-वर्ग प्रतियोगिता से

(C) अन्दर खेली जाने वाली गतिविधि से

(D) बाहर खेली जाने वाली गतिविधि से

(iv) एक प्रभावी समावेशी शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम में __________ शामिल होती हैं।

(A) साधारण से जटिल गतिविधियाँ

(B) जटिल से साधारण गतिविधियाँ

(C) चुनौतीपूर्ण गतिविधियाँ

(D) प्रतियोगी गतिविधियाँ

33. XYZ विद्यालय की हैंडबॉल टीम सीबीएसई क्लस्टर-आधारित प्रतियोगिता के सेमीफाइनल में पहुँची। टीम मैच के निर्धारित समय पर मैदान पर पहुँची, जिससे उन्हें शरीर को गर्माने के लिए पर्याप्त समय नहीं मिला। मैच शुरू होते ही रोहित प्रतिद्वंद्वी के कोर्ट में पहुँचकर गोल करने के लिए अपनी जगह लेने लगा, लेकिन अचानक वह चोटिल हो गया तथा जमीन पर गिर गया। उसके कोच को प्राथमिक चिकित्सा का कुछ ज्ञान था। वह तुरंत उसकी मदद के लिए दौड़ पड़े ताकि किसी गंभीर चोट की संभावना से बचा जा सके।

उपर्युक्त प्रकरण व अपने पूर्व ज्ञान के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए : *4*

(i) चोट का क्या कारण था ?

(A) वार्मिंग-अप की कमी

(B) अनुचित उपकरण

(C) अन्य खिलाड़ी के साथ टकराना

(D) अनुचित कोचिंग

Prepp Your Personal Exams Guide

(ii) Which of the following is a social strategy for making physical activity accessible ?

(A) Increasing interaction among CWSN

(B) Providing modified equipment

(C) Providing clear space

(D) Conducting non-locomotor activity

(iii) From where should the physical activity start first for CWSN students ?

(A) From an inter-house competition

(B) From an inter-class competition

(C) From an indoor activity

(D) From an outdoor activity

(iv) An effective inclusive physical education programme includes ______.

(A) Simple to complex activities

(B) Complex to simple activities

(C) Challenging activities

(D) Competitive activities

33. A handball team from XYZ School reached the semifinals of the CBSE cluster-based tournament. The team reached the venue at the scheduled time of the match, so they did not get sufficient time for warming-up. As soon as the match started, Rohit took his place to reach the opponent's court to make a goal but suddenly he fell prey to an injury and fell on the ground. His coach had some knowledge of first aid. He immediately rushed to him to avoid any serious injury.

Answer the following questions based on the above case and your prior knowledge : *4*

(i) What was the cause of injury ?

(A) Lack of warming-up

(B) Improper equipment

(C) Collision with another player

(D) Improper coaching

Prepp
Your Personal Exams Guide

(ii) निम्नलिखित में से कौन-सी चोट लिगामेंट के टूटने से होती है ?

(A) नील पड़ना (B) खिंचाव

(C) मोच (D) रगड़

(iii) निम्नलिखित में से कौन-सा, किसी वाहिका के बाहर रक्त के संग्रह को संदर्भित करता है ?

(A) चीरा (B) रगड़

(C) नील पड़ना (D) विदारण

(iv) हड्डी का बिना टूटे अस्थिभंग होना, ____________ कहलाता है।

(A) तिरछा अस्थिभंग

(B) दबाव अस्थिभंग

(C) विखण्डित अस्थिभंग

(D) ग्रीन स्टिक अस्थिभंग

खण्ड ङ

(किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर दीजिए)

34. विटामिन दो अलग-अलग श्रेणियों में विभाजित हैं। उन्हें सूचीबद्ध कीजिए तथा किन्हीं दो विटामिनों का उनकी कमी से होने वाले रोगों सहित वर्णन कीजिए। *1+2+2 = 5*

35. घर्षण को परिभाषित कीजिए। खेल-कूद के क्षेत्र में घर्षण के क्या लाभ व हानियाँ हैं ? उपयुक्त उदाहरणों के साथ समझाइए। *1+2+2 = 5*

36. भारत में समावेशी शिक्षा की आवश्यकता क्यों है ? समावेशी शिक्षा के प्रभावी कार्यान्वयन के लिए क्या उपाय किए जा सकते हैं ? *2+3 = 5*

37. गति क्या है ? गति विकसित करने की किन्हीं दो विधियों का वर्णन कीजिए। *1+2+2 = 5*

www.prepp.in

Prepp
Your Personal Exams Guide

(ii) Which of the following injury occurs due to tear of ligament ?

(A) Contusion (B) Strain

(C) Sprain (D) Abrasion

(iii) Which of the following refers to any collection of blood outside of a vessel ?

(A) Incision (B) Abrasion

(C) Contusion (D) Laceration

(iv) Fracture of a bone without breaking is called __________.

(A) Oblique fracture

(B) Impacted fracture

(C) Comminuted fracture

(D) Green stick fracture

SECTION E

(Attempt any 3 questions)

34. Vitamins are divided into two different categories. Enlist them and explain any two vitamins with their deficiency diseases. *1+2+2 = 5*

35. Define friction. What are the advantages and disadvantages of friction in the field of games and sports ? Explain with suitable examples. *1+2+2 = 5*

36. What is the need for inclusive education in India ? What measures can be taken for the effective implementation of inclusive education ? *2+3 = 5*

37. What is speed ? Explain any two methods of speed development. *1+2+2 = 5*