

**CLASS : 12th (Sr. Secondary)**

**Code No. 1219**

**Series : SS/Annual Exam.-2024**

Roll No. 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**SET : A**

**शारीरिक शिक्षा**

**PHYSICAL EDUCATION**

[ Hindi and English Medium ]

**ACADEMIC/OPEN**

(Only for Fresh/Re-appear/Improvement/Additional Candidates)

Time allowed : **2:30** hours ]

[ Maximum Marks : **60**

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **8** तथा प्रश्न **30** हैं।

*Please make sure that the printed pages in this question paper are **8** in number and it contains **30** questions.*

- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये कोड नम्बर तथा सेट को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।

*The **Code No.** and **Set** on the right side of the question paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.*

- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।

*Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.*

- उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/पन्ने न छोड़ें।

*Don't leave blank page/pages in your answer-book.*

- उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं मिलेगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें और लिखा उत्तर न काटें।

*Except answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer.*

**1219/(Set : A)**

**P. T. O.**

- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें। रोल नं० के अतिरिक्त प्रश्न-पत्र पर अन्य कुछ भी न लिखें और वैकल्पिक प्रश्नों के उत्तरों पर किसी प्रकार का निशान न लगाएँ।

*Candidates must write their Roll No. on the question paper. Except Roll No. do not write anything on question paper and don't make any mark on answers of objective type questions.*

- कृपया प्रश्नों के उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरान्त इस सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।

*Before answering the questions, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.***

#### सामान्य निर्देश :

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।
- (iii) प्रश्न संख्या 1 से 15 तक वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।
- (iv) प्रश्न संख्या 16 से 21 तक अति लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।

- (v) प्रश्न संख्या 22 से 27 तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंकों का है।
- (vi) प्रश्न संख्या 28 से 30 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है।
- (vii) इस प्रश्न-पत्र के कुछ प्रश्नों में आंतरिक विकल्प उपलब्ध हैं।

#### General Instructions :

- (i) **All questions are compulsory.**
- (ii) Marks for each question are indicated against it.
- (iii) Question Nos. 1 to 15 are objective type questions. Each question carries 1 mark.
- (iv) Question Nos. 16 to 21 are very short answer type questions. Each question carries 2 marks.
- (v) Question Nos. 22 to 27 are short answer type questions. Each question carries 3 marks.
- (vi) Question No. 28 and 30 are long answer type questions. Each question carries 5 marks.
- (vii) In this question paper internal choice is available in some questions.

## (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

## (Objective Type Questions)

1. फ्रैक्चर क्या है ? 1  
What is Fracture ?
2. फार्टलेक प्रशिक्षण विधि है। हाँ/नहीं 1  
Fartlek is training method. Yes/No
3. व्यायाम से सहनशीलता बढ़ती है। हाँ/नहीं 1  
Endurance develop by exercise. Yes/No
4. खेल चोटों से कैसे बचा जा सकता है ? 1  
How can sports injuries be avoided ?
5. विटामिन-सी का मुख्य स्रोत क्या है ? 1  
(A) दूध (B) केला  
(C) अमरुद (D) अण्डा  
Main source of Vitamin-C is :  
(A) Milk (B) Banana  
(C) Guava (D) Egg
6. मोच क्या है ? 1  
What is Sprain ?
7. आधुनिक ओलम्पिक खेलों का संस्थापक किसे मानते हैं ? 1  
Who is known as founder of Modern Olympic Games ?

( 4 )

1219/(Set : A)

8. कच्ची अस्थि-भंग से कौन प्रभावित होता है ?

1

Who is affected by Green Fracture ?

9. फार्टलेक प्रशिक्षण विधि किस देश में विकसित हुई ?

1

(A) भारत

(B) अमेरिका

(C) स्वीडन

(D) इंग्लैण्ड

In which country Fartlek training method developed ?

(A) Bharat

(B) USA

(C) Sweden

(D) England

10. लड़कियों के लिए मेडिसिन बाल-पुट टेस्ट का वजन कितना होता है ?

1

What is the weight of Medicine Ball-put Test for Girls ?

11. क्या खेलों में योजना का महत्त्व है ?

1

Is there importance of planning in Sports ?

12. क्या महिलाओं के लिए खेल भागीदारी लाभकारी है ?

1

Is participation in Sports beneficial for women ?

13. निम्नलिखित कथनों को ध्यानपूर्वक पढ़कर **सही** विकल्प का चुनाव करें :

**अभिकथन (A) :** लीग टूर्नामेंट को बेहतर माना जाता है।

1

**कारण (R) :** इसमें सक्षम टीम जीतती है।

(A) अभिकथन (A) सही, कारण (R) गलत है

(B) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं

(C) अभिकथन (A) गलत, कारण (R) सही है

(D) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों गलत हैं

1219/(Set : A)

Read carefully of the following statements and choose the **correct** option :

**Assertion (A)** : League tournament is considered as best.

**Reason (R)** : Deserving team win in this.

- (A) Assertion (A) is right, Reason (R) is wrong
- (B) Assertion (A) and Reason (R) both are right
- (C) Assertion (A) is wrong, Reason (R) is right
- (D) Assertion (A) and Reason (R) both are wrong

14. भुजंगासन का अर्थ क्या है ? 1  
What is the meaning of Bhujangasana ?
15. नॉक-आउट टूर्नामेंट क्या है ? 1  
What is Knock-out Tournament ?

(अतिलघु उत्तरीय प्रश्न)

(Very Short Answer Type Questions)

16. गति के नियमों का वर्णन करें। 2  
Explain laws of Motion.

अथवा

OR

शरीर क्रिया-विज्ञान को परिभाषित करें।

Define Kinesiology.

17. प्राथमिक-चिकित्सा से क्या अभिप्राय है ? 2  
What do you mean by First-Aid ?

( 6 )

1219/(Set : A)

अथवा

OR

खेल पोषण क्या है ?

What is Sports Nutrition ?

18. आइसोकाइनेटिक व्यायाम क्या हैं ?

2

What are Isokinetic Exercises ?

19. स्कोलियोसिस विकृति का वर्णन करें।

2

Explain Scoliosis Deformity.

20. इंद्राम्यूरल गतिविधियों का मुख्य उद्देश्य क्या है ?

2

What is main objective of Intramural activities ?

21. बी० एम० आई० की गणना करने का सूत्र लिखिए।

2

Write formula to calculate BMI.

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

(Short Answer Type Questions)

22. बाल्यावस्था के दौरान विकास की विशेषताओं की व्याख्या करें।

3

Explain characteristics of development during childhood.

अथवा

OR

खेलों में मनोविज्ञान की भूमिका का वर्णन करें।

Explain role of Psychology in Sports.

1219/(Set : A)

( 7 )

1219/(Set : A)

23. मधुमेह रोग क्या है ? संक्षेप में लिखें।

3

Write in brief, what is Diabetes ?

अथवा

OR

गोल कंधों के क्या कारण हैं ?

What are the causes of round shoulders ?

24. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियाँ किस प्रकार सहायक हैं ?

3

How are physical activities helpful for children with special needs ?

25. योग के बारे में संक्षेप में लिखें।

3

Write down in brief about Yoga.

26. लीग टूर्नामेंट क्या है ?

3

What is League tournament ?

27. गामक विकास क्या है ?

3

What is Motor Development ?

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

(Long Answer Type Questions)

28. व्यायाम का मांसपेशी संस्थान पर प्रभाव स्पष्ट करें।

5

Explain the effect of exercise on Muscular System.

1219/(Set : A)

P. T. O.

( 8 )

1219/(Set : A)

अथवा

OR

खेलों में प्रशिक्षण के महत्त्व को विस्तार से लिखें।

Write down in detail about importance of training in Sports.

29. सहनक्षमता को विकसित करने के उपाय सुझाएँ।

5

Suggest methods to develop Endurance.

अथवा

OR

अस्थि-भंग के कारणों का वर्णन करें।

Explain the causes of Fracture.

30. प्रशिक्षण के दौरान अतिभार और अनुकूलन में क्या सम्बन्ध है ?

5

What is the relationship between load and adaption during training program ?

अथवा

OR

शारीरिक पुष्टि को प्रभावित करने वाले कारणों का वर्णन करें।

Explain factors affecting physical fitness.



1219/(Set : A)



**CLASS : 12th (Sr. Secondary)**

**Code No. 1219**

**Series : SS/Annual Exam.-2024**

Roll No. 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**SET : B**

**शारीरिक शिक्षा**

**PHYSICAL EDUCATION**

[ Hindi and English Medium ]

**ACADEMIC/OPEN**

(Only for Fresh/Re-appear/Improvement/Additional Candidates)

Time allowed : **2:30** hours ]

[ Maximum Marks : **60**

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **8** तथा प्रश्न **30** हैं।

*Please make sure that the printed pages in this question paper are **8** in number and it contains **30** questions.*

- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये कोड नम्बर तथा सेट को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।

*The **Code No.** and **Set** on the right side of the question paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.*

- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।

*Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.*

- उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/पन्ने न छोड़ें।

*Don't leave blank page/pages in your answer-book.*

- उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं मिलेगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें और लिखा उत्तर न काटें।

*Except answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer.*

**1219/(Set : B)**

**P. T. O.**

- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें। रोल नं० के अतिरिक्त प्रश्न-पत्र पर अन्य कुछ भी न लिखें और वैकल्पिक प्रश्नों के उत्तरों पर किसी प्रकार का निशान न लगाएँ।

*Candidates must write their Roll No. on the question paper. Except Roll No. do not write anything on question paper and don't make any mark on answers of objective type questions.*

- कृपया प्रश्नों के उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरान्त इस सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।

*Before answering the questions, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.***

**सामान्य निर्देश :**

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।
- (iii) प्रश्न संख्या 1 से 15 तक वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।
- (iv) प्रश्न संख्या 16 से 21 तक अति लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।

- (v) प्रश्न संख्या 22 से 27 तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंकों का है।
- (vi) प्रश्न संख्या 28 से 30 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है।
- (vii) इस प्रश्न-पत्र के कुछ प्रश्नों में आंतरिक विकल्प उपलब्ध हैं।

**General Instructions :**

- (i) **All questions are compulsory.**
- (ii) Marks for each question are indicated against it.
- (iii) Question Nos. 1 to 15 are objective type questions. Each question carries 1 mark.
- (iv) Question Nos. 16 to 21 are very short answer type questions. Each question carries 2 marks.
- (v) Question Nos. 22 to 27 are short answer type questions. Each question carries 3 marks.
- (vi) Question No. 28 and 30 are long answer type questions. Each question carries 5 marks.
- (vii) In this question paper internal choice is available in some questions.

## (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

## (Objective Type Questions)

1. मोच क्या है ? 1  
What is Sprain ?
2. आधुनिक ओलम्पिक खेलों का संस्थापक किसे मानते हैं ? 1  
Who is known as founder of Modern Olympic Games ?
3. कच्ची अस्थि-भंग से कौन प्रभावित होता है ? 1  
Who is affected by Green Fracture ?
4. फार्टलेक प्रशिक्षण विधि किस देश में विकसित हुई ? 1  
(A) भारत (B) अमेरिका  
(C) स्वीडन (D) इंग्लैण्ड  
In which country Fartlek training method developed ?  
(A) Bharat (B) USA  
(C) Sweden (D) England
5. लड़कियों के लिए मेडिसिन बाल-पुट टेस्ट का वजन कितना होता है ? 1  
What is the weight of Medicine Ball-put Test for Girls ?
6. क्या खेलों में योजना का महत्त्व है ? 1  
Is there importance of planning in Sports ?
7. क्या महिलाओं के लिए खेल भागीदारी लाभकारी है ? 1  
Is participation in Sports beneficial for women ?

8. निम्नलिखित कथनों को ध्यानपूर्वक पढ़कर **सही** विकल्प का चुनाव करें :

**अभिकथन (A) :** लीग टूर्नामेंट को बेहतर माना जाता है।

1

**कारण (R) :** इसमें सक्षम टीम जीतती है।

- (A) अभिकथन (A) सही, कारण (R) गलत है
- (B) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं
- (C) अभिकथन (A) गलत, कारण (R) सही है
- (D) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों गलत हैं

Read carefully of the following statements and choose the **correct** option :

**Assertion (A) :** League tournament is considered as best.

**Reason (R) :** Deserving team win in this.

- (A) Assertion (A) is right, Reason (R) is wrong
- (B) Assertion (A) and Reason (R) both are right
- (C) Assertion (A) is wrong, Reason (R) is right
- (D) Assertion (A) and Reason (R) both are wrong

9. भुजंगासन का अर्थ क्या है ?

1

What is the meaning of Bhujangasana ?

10. नॉक-आउट टूर्नामेंट क्या है ?

1

What is Knock-out Tournament ?

11. फ्रैक्चर क्या है ?

1

What is Fracture ?

12. फार्टलेक प्रशिक्षण विधि है।

हाँ/नहीं 1

Fartlek is training method.

Yes/No

1219/(Set : B)

13. व्यायाम से सहनशीलता बढ़ती है।  
Endurance develop by exercise. हाँ/नहीं 1
14. खेल चोटों से कैसे बचा जा सकता है ?  
How can sports injuries be avoided ? Yes/No 1
15. विटामिन-सी का मुख्य स्रोत क्या है ? 1
- (A) दूध (B) केला  
(C) अमरुद (D) अण्डा
- Main source of Vitamin-C is :
- (A) Milk (B) Banana  
(C) Guava (D) Egg

(अतिलघु उत्तरीय प्रश्न)

(Very Short Answer Type Questions)

16. आइसोकाइनेटिक व्यायाम क्या हैं ? 2  
What are Isokinetic Exercises ?
17. स्कोलियोसिस विकृति का वर्णन करें। 2  
Explain Scoliosis Deformity.
18. इंद्राम्यूरल गतिविधियों का मुख्य उद्देश्य क्या है ? 2  
What is main objective of Intramural activities ?
19. बी० एम० आई० की गणना करने का सूत्र लिखिए। 2  
Write formula to calculate BMI.
20. गति के नियमों का वर्णन करें। 2  
Explain laws of Motion.

( 6 )

1219/(Set : B)

अथवा

OR

शरीर क्रिया-विज्ञान को परिभाषित करें।

Define Kinesiology.

21. प्राथमिक-चिकित्सा से क्या अभिप्राय है ?

2

What do you mean by First-Aid ?

अथवा

OR

खेल पोषण क्या है ?

What is Sports Nutrition ?

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

(Short Answer Type Questions)

22. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियाँ किस प्रकार सहायक हैं ?

3

How are physical activities helpful for children with special needs ?

23. योग के बारे में संक्षेप में लिखें।

3

Write down in brief about Yoga.

24. लीग टूर्नामेंट क्या है ?

3

What is League tournament ?

1219/(Set : B)

( 7 )

1219/(Set : B)

25. गामक विकास क्या है ?

3

What is Motor Development ?

26. बाल्यावस्था के दौरान विकास की विशेषताओं की व्याख्या करें।

3

Explain characteristics of development during childhood.

अथवा

OR

खेलों में मनोविज्ञान की भूमिका का वर्णन करें।

Explain role of Psychology in Sports.

27. मधुमेह रोग क्या है ? संक्षेप में लिखें।

3

Write in brief, what is Diabetes ?

अथवा

OR

गोल कंधों के क्या कारण हैं ?

What are the causes of round shoulders ?

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

(Long Answer Type Questions)

28. सहनक्षमता को विकसित करने के उपाय सुझाएँ।

5

Suggest methods to develop Endurance.

1219/(Set : B)

P. T. O.

( 8 )

1219/(Set : B)

अथवा

OR

अस्थि-भंग के कारणों का वर्णन करें।

Explain the causes of Fracture.

29. प्रशिक्षण के दौरान अतिभार और अनुकूलन में क्या सम्बन्ध है ?

5

What is the relationship between load and adaption during training program ?

अथवा

OR

शारीरिक पुष्टि को प्रभावित करने वाले कारणों का वर्णन करें।

Explain factors affecting physical fitness.

30. व्यायाम का मांसपेशी संस्थान पर प्रभाव स्पष्ट करें।

5

Explain the effect of exercise on Muscular System.

अथवा

OR

खेलों में प्रशिक्षण के महत्त्व को विस्तार से लिखें।

Write down in detail about importance of training in Sports.

1219/(Set : B)



**CLASS : 12th (Sr. Secondary)**

**Code No. 1219**

**Series : SS/Annual Exam.-2024**

Roll No. 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**SET : C**

**शारीरिक शिक्षा**

**PHYSICAL EDUCATION**

[ Hindi and English Medium ]

**ACADEMIC/OPEN**

(Only for Fresh/Re-appear/Improvement/Additional Candidates)

Time allowed : **2:30** hours ]

[ Maximum Marks : **60**

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **8** तथा प्रश्न **30** हैं।

*Please make sure that the printed pages in this question paper are **8** in number and it contains **30** questions.*

- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये कोड नम्बर तथा सेट को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।

*The **Code No.** and **Set** on the right side of the question paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.*

- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।

*Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.*

- उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/पन्ने न छोड़ें।

*Don't leave blank page/pages in your answer-book.*

- उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं मिलेगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें और लिखा उत्तर न काटें।

*Except answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer.*

**1219/(Set : C)**

**P. T. O.**

- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें। रोल नं० के अतिरिक्त प्रश्न-पत्र पर अन्य कुछ भी न लिखें और वैकल्पिक प्रश्नों के उत्तरों पर किसी प्रकार का निशान न लगाएँ।

*Candidates must write their Roll No. on the question paper. Except Roll No. do not write anything on question paper and don't make any mark on answers of objective type questions.*

- कृपया प्रश्नों के उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरान्त इस सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।

*Before answering the questions, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.***

**सामान्य निर्देश :**

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।
- (iii) प्रश्न संख्या 1 से 15 तक वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।
- (iv) प्रश्न संख्या 16 से 21 तक अति लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।

- (v) प्रश्न संख्या 22 से 27 तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंकों का है।
- (vi) प्रश्न संख्या 28 से 30 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है।
- (vii) इस प्रश्न-पत्र के कुछ प्रश्नों में आंतरिक विकल्प उपलब्ध हैं।

**General Instructions :**

- (i) **All questions are compulsory.**
- (ii) Marks for each question are indicated against it.
- (iii) Question Nos. 1 to 15 are objective type questions. Each question carries 1 mark.
- (iv) Question Nos. 16 to 21 are very short answer type questions. Each question carries 2 marks.
- (v) Question Nos. 22 to 27 are short answer type questions. Each question carries 3 marks.
- (vi) Question No. 28 and 30 are long answer type questions. Each question carries 5 marks.
- (vii) In this question paper internal choice is available in some questions.

## (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

## (Objective Type Questions)

1. लड़कियों के लिए मेडिसिन बाल-पुट टेस्ट का वजन कितना होता है ? 1

What is the weight of Medicine Ball-put Test for Girls ?

2. क्या खेलों में योजना का महत्त्व है ? 1

Is there importance of planning in Sports ?

3. क्या महिलाओं के लिए खेल भागीदारी लाभकारी है ? 1

Is participation in Sports beneficial for women ?

4. निम्नलिखित कथनों को ध्यानपूर्वक पढ़कर **सही** विकल्प का चुनाव करें : 1

**अभिकथन (A) :** लीग टूर्नामेंट को बेहतर माना जाता है।

**कारण (R) :** इसमें सक्षम टीम जीतती है।

- (A) अभिकथन (A) सही, कारण (R) गलत है  
 (B) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं  
 (C) अभिकथन (A) गलत, कारण (R) सही है  
 (D) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों गलत हैं

Read carefully of the following statements and choose the **correct** option :

**Assertion (A) :** League tournament is considered as best.

**Reason (R) :** Deserving team win in this.

- (A) Assertion (A) is right, Reason (R) is wrong  
 (B) Assertion (A) and Reason (R) both are right  
 (C) Assertion (A) is wrong, Reason (R) is right  
 (D) Assertion (A) and Reason (R) both are wrong

5. भुजंगासन का अर्थ क्या है ? 1  
What is the meaning of Bhujangasana ?
6. नॉक-आउट टूर्नामेंट क्या है ? 1  
What is Knock-out Tournament ?
7. फ्रैक्चर क्या है ? 1  
What is Fracture ?
8. फार्टलेक प्रशिक्षण विधि है। 1  
Fartlek is training method. **हाँ/नहीं**  
**Yes/No**
9. व्यायाम से सहनशीलता बढ़ती है। 1  
Endurance develop by exercise. **हाँ/नहीं**  
**Yes/No**
10. खेल चोटों से कैसे बचा जा सकता है ? 1  
How can sports injuries be avoided ?
11. विटामिन-सी का मुख्य स्रोत क्या है ? 1  
(A) दूध (B) केला  
(C) अमरुद (D) अण्डा  
Main source of Vitamin-C is :  
(A) Milk (B) Banana  
(C) Guava (D) Egg
12. मोच क्या है ? 1  
What is Sprain ?

( 5 )

1219/(Set : C)

13. आधुनिक ओलम्पिक खेलों का संस्थापक किसे मानते हैं ? 1  
Who is known as founder of Modern Olympic Games ?
14. कच्ची अस्थि-भंग से कौन प्रभावित होता है ? 1  
Who is affected by Green Fracture ?
15. फार्टलेक प्रशिक्षण विधि किस देश में विकसित हुई ? 1  
(A) भारत (B) अमेरिका  
(C) स्वीडन (D) इंग्लैण्ड  
In which country Fartlek training method developed ?  
(A) Bharat (B) USA  
(C) Sweden (D) England

(अतिलघु उत्तरीय प्रश्न)

(Very Short Answer Type Questions)

16. इंद्रायूरल गतिविधियों का मुख्य उद्देश्य क्या है ? 2  
What is main objective of Intramural activities ?
17. बी० एम० आई० की गणना करने का सूत्र लिखिए। 2  
Write formula to calculate BMI.
18. गति के नियमों का वर्णन करें। 2  
Explain laws of Motion.

अथवा

OR

शरीर क्रिया-विज्ञान को परिभाषित करें।

Define Kinesiology.

1219/(Set : C)

P. T. O.

( 6 )

1219/(Set : C)

19. प्राथमिक-चिकित्सा से क्या अभिप्राय है ?

2

What do you mean by First-Aid ?

अथवा

OR

खेल पोषण क्या है ?

What is Sports Nutrition ?

20. आइसोकाइनेटिक व्यायाम क्या हैं ?

2

What are Isokinetic Exercises ?

21. स्कोलियोसिस विकृति का वर्णन करें।

2

Explain Scoliosis Deformity.

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

(Short Answer Type Questions)

22. लीग टूर्नामेंट क्या है ?

3

What is League tournament ?

23. गामक विकास क्या है ?

3

What is Motor Development ?

24. बाल्यावस्था के दौरान विकास की विशेषताओं की व्याख्या करें।

3

Explain characteristics of development during childhood.

1219/(Set : C)

( 7 )

1219/(Set : C)

अथवा

OR

खेलों में मनोविज्ञान की भूमिका का वर्णन करें।

Explain role of Psychology in Sports.

25. मधुमेह रोग क्या है ? संक्षेप में लिखें।

3

Write in brief, what is Diabetes ?

अथवा

OR

गोल कंधों के क्या कारण हैं ?

What are the causes of round shoulders ?

26. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियाँ किस प्रकार सहायक हैं ?

3

How are physical activities helpful for children with special needs ?

27. योग के बारे में संक्षेप में लिखें।

3

Write down in brief about Yoga.

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

(Long Answer Type Questions)

28. प्रशिक्षण के दौरान अतिभार और अनुकूलन में क्या सम्बन्ध है ?

5

What is the relationship between load and adaption during training program ?

1219/(Set : C)

P. T. O.

( 8 )

1219/(Set : C)

अथवा

OR

शारीरिक पुष्टि को प्रभावित करने वाले कारणों का वर्णन करें।

Explain factors affecting physical fitness.

29. व्यायाम का मांसपेशी संस्थान पर प्रभाव स्पष्ट करें।

5

Explain the effect of exercise on Muscular System.

अथवा

OR

खेलों में प्रशिक्षण के महत्त्व को विस्तार से लिखें।

Write down in detail about importance of training in Sports.

30. सहनक्षमता को विकसित करने के उपाय सुझाएँ।

5

Suggest methods to develop Endurance.

अथवा

OR

अस्थि-भंग के कारणों का वर्णन करें।

Explain the causes of Fracture.



1219/(Set : C)



**CLASS : 12th (Sr. Secondary)**

**Code No. 1219**

**Series : SS/Annual Exam.-2024**

Roll No. 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**SET : D**

**शारीरिक शिक्षा**

**PHYSICAL EDUCATION**

[ Hindi and English Medium ]

**ACADEMIC/OPEN**

(Only for Fresh/Re-appear/Improvement/Additional Candidates)

Time allowed : **2:30** hours ]

[ Maximum Marks : **60**

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **8** तथा प्रश्न **30** हैं।

*Please make sure that the printed pages in this question paper are **8** in number and it contains **30** questions.*

- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये कोड नम्बर तथा सेट को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।

*The **Code No.** and **Set** on the right side of the question paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.*

- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।

*Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.*

- उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/पन्ने न छोड़ें।

*Don't leave blank page/pages in your answer-book.*

- उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं मिलेगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें और लिखा उत्तर न काटें।

*Except answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer.*

**1219/(Set : D)**

**P. T. O.**

- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें। रोल नं० के अतिरिक्त प्रश्न-पत्र पर अन्य कुछ भी न लिखें और वैकल्पिक प्रश्नों के उत्तरों पर किसी प्रकार का निशान न लगाएँ।

*Candidates must write their Roll No. on the question paper. Except Roll No. do not write anything on question paper and don't make any mark on answers of objective type questions.*

- कृपया प्रश्नों के उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरान्त इस सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।

*Before answering the questions, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.***

#### सामान्य निर्देश :

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।
- (iii) प्रश्न संख्या 1 से 15 तक वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।
- (iv) प्रश्न संख्या 16 से 21 तक अति लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।

- (v) प्रश्न संख्या 22 से 27 तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंकों का है।
- (vi) प्रश्न संख्या 28 से 30 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है।
- (vii) इस प्रश्न-पत्र के कुछ प्रश्नों में आंतरिक विकल्प उपलब्ध हैं।

#### General Instructions :

- (i) **All questions are compulsory.**
- (ii) Marks for each question are indicated against it.
- (iii) Question Nos. 1 to 15 are objective type questions. Each question carries 1 mark.
- (iv) Question Nos. 16 to 21 are very short answer type questions. Each question carries 2 marks.
- (v) Question Nos. 22 to 27 are short answer type questions. Each question carries 3 marks.
- (vi) Question No. 28 and 30 are long answer type questions. Each question carries 5 marks.
- (vii) In this question paper internal choice is available in some questions.

(Objective Type Questions)

1. निम्नलिखित कथनों को ध्यानपूर्वक पढ़कर **सही** विकल्प का चुनाव करें :

**अभिकथन (A) :** लीग टूर्नामेंट को बेहतर माना जाता है।

1

**कारण (R) :** इसमें सक्षम टीम जीतती है।

- (A) अभिकथन (A) सही, कारण (R) गलत है  
(B) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं  
(C) अभिकथन (A) गलत, कारण (R) सही है  
(D) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों गलत हैं

Read carefully of the following statements and choose the **correct** option :

**Assertion (A) :** League tournament is considered as best.

**Reason (R) :** Deserving team win in this.

- (A) Assertion (A) is right, Reason (R) is wrong  
(B) Assertion (A) and Reason (R) both are right  
(C) Assertion (A) is wrong, Reason (R) is right  
(D) Assertion (A) and Reason (R) both are wrong

2. भुजंगासन का अर्थ क्या है ?

1

What is the meaning of Bhujangasana ?

3. नॉक-आउट टूर्नामेंट क्या है ?

1

What is Knock-out Tournament ?

4. फ्रैक्चर क्या है ?

1

What is Fracture ?

5. फार्टलेक प्रशिक्षण विधि है।  
Fartlek is training method. हाँ/नहीं 1  
Yes/No
6. व्यायाम से सहनशीलता बढ़ती है।  
Endurance develop by exercise. हाँ/नहीं 1  
Yes/No
7. खेल चोटों से कैसे बचा जा सकता है ?  
How can sports injuries be avoided ? 1
8. विटामिन-सी का मुख्य स्रोत क्या है ?  
(A) दूध (B) केला  
(C) अमरुद (D) अण्डा  
Main source of Vitamin-C is :  
(A) Milk (B) Banana  
(C) Guava (D) Egg 1
9. मोच क्या है ?  
What is Sprain ? 1
10. आधुनिक ओलम्पिक खेलों का संस्थापक किसे मानते हैं ?  
Who is known as founder of Modern Olympic Games ? 1
11. कच्ची अस्थि-भंग से कौन प्रभावित होता है ?  
Who is affected by Green Fracture ? 1
12. फार्टलेक प्रशिक्षण विधि किस देश में विकसित हुई ?  
(A) भारत (B) अमेरिका  
(C) स्वीडन (D) इंग्लैण्ड 1

In which country Fartlek training method developed ?

- (A) Bharat (B) USA  
(C) Sweden (D) England

13. लड़कियों के लिए मेडिसिन बाल-पुट टेस्ट का वजन कितना होता है ? 1

What is the weight of Medicine Ball-put Test for Girls ?

14. क्या खेलों में योजना का महत्व है ? 1

Is there importance of planning in Sports ?

15. क्या महिलाओं के लिए खेल भागीदारी लाभकारी है ? 1

Is participation in Sports beneficial for women ?

(अतिलघु उत्तरीय प्रश्न)

(Very Short Answer Type Questions)

16. स्कोलियोसिस विकृति का वर्णन करें। 2

Explain Scoliosis Deformity.

17. इंद्राम्यूरल गतिविधियों का मुख्य उद्देश्य क्या है ? 2

What is main objective of Intramural activities ?

18. बी० एम० आई० की गणना करने का सूत्र लिखिए। 2

Write formula to calculate BMI.

19. गति के नियमों का वर्णन करें। 2

Explain laws of Motion.

( 6 )

1219/(Set : D)

अथवा

OR

शरीर क्रिया-विज्ञान को परिभाषित करें।

Define Kinesiology.

20. प्राथमिक-चिकित्सा से क्या अभिप्राय है ?

2

What do you mean by First-Aid ?

अथवा

OR

खेल पोषण क्या है ?

What is Sports Nutrition ?

21. आइसोकाइनेटिक व्यायाम क्या हैं ?

2

What are Isokinetic Exercises ?

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

(Short Answer Type Questions)

22. योग के बारे में संक्षेप में लिखें।

3

Write down in brief about Yoga.

23. लीग टूर्नामेंट क्या है ?

3

What is League tournament ?

1219/(Set : D)

24. गामक विकास क्या है ? 3

What is Motor Development ?

25. बाल्यावस्था के दौरान विकास की विशेषताओं की व्याख्या करें। 3

Explain characteristics of development during childhood.

अथवा

OR

खेलों में मनोविज्ञान की भूमिका का वर्णन करें।

Explain role of Psychology in Sports.

26. मधुमेह रोग क्या है ? संक्षेप में लिखें। 3

Write in brief, what is Diabetes ?

अथवा

OR

गोल कंधों के क्या कारण हैं ?

What are the causes of round shoulders ?

27. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियाँ किस प्रकार सहायक हैं ? 3

How are physical activities helpful for children with special needs ?

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

(Long Answer Type Questions)

28. अस्थि-भंग के कारणों का वर्णन करें। 5

Explain the causes of Fracture.

( 8 )

1219/(Set : D)

अथवा

OR

सहनक्षमता को विकसित करने के उपाय सुझाएँ।

Suggest methods to develop Endurance.

29. शारीरिक पुष्टि को प्रभावित करने वाले कारणों का वर्णन करें।

5

Explain factors affecting physical fitness.

अथवा

OR

प्रशिक्षण के दौरान अतिभार और अनुकूलन में क्या सम्बन्ध है ?

What is the relationship between load and adaption during training program ?

30. खेलों में प्रशिक्षण के महत्त्व को विस्तार से लिखें।

5

Write down in detail about importance of training in Sports.

अथवा

OR

व्यायाम का मांसपेशी संस्थान पर प्रभाव स्पष्ट करें।

Explain the effect of exercise on Muscular System.

1219/(Set : D)