

Max. Time: 2 Hours

CLASS- XII

Max. Marks: 50

General instructions:

1. Please read the instructions carefully.
2. This Question Paper consists of 20 questions in two sections Section A & Section B
3. Section A has Objective type questions whereas Section B contains Subjective type questions.
4. Out of the given (5+15) 20 questions, a candidate has to answer (5+10=) 15 questions in the allotted (maximum) time of 2 hours.
5. All questions of a particular section must be attempted in the correct order.
6. SECTION-A-OBJECTIVE TYPE QUESTIONS (24 MARKS)
 - (i) This section has 05 questions.
 - (ii) There is no negative marking.
 - (iii) Do as per the instructions given.
 - (iv) Marks allotted are mentioned against each question/part
7. SECTION B-SUBJECTIVE TYPE QUESTIONS (26 MARKS):
 - (i) This section contains 15 questions.
 - (ii) A candidate has to do 10 questions.
 - (iii) Do as per the instructions given.
 - (iv) Marks allotted are mentioned against each question/part.

SECTION – A (Objective Type Questions)

1) Answer any 4 out of the given 6 questions on Employability Skills: 4 X 1 = 4

I.What does BMI stand for? / BMI का पूर्ण रूप क्या है?

- a. Body Mass Index
- b. Basic Muscle Index
- c. Body Motion Indicator
- d. Blood Mass Indicator

II.Which nutrient gives instant energy? / कौन सा पोषक तत्व त्वरित ऊर्जा प्रदान करता है?

- a. Carbohydrates
- b. Proteins
- c. Fats
- d. Vitamins

III. Warm-up exercises help to – / वार्म-अप अभ्यास मदद करते हैं –

- a. Prevent injury
- b. Cause fatigue
- c. Increase stress
- d. Decrease flexibility

IV. What is the normal pulse rate of an adult? / वयस्क की सामान्य नाड़ी दर क्या है?

- a. 40–60 bpm
- b. 60–100 bpm
- c. 100–120 bpm
- d. 120–160 bpm

V. Which test measures flexibility? / कौन सा परीक्षण लचीलापन मापता है?

- a. Sit and Reach Test
- b. Shuttle Run
- c. Push-up Test
- d. Vertical Jump

VI. Endurance means – / सहनशक्ति का अर्थ है –

- a. Work for long without fatigue
- b. High speed
- c. Strength only
- d. None

2) Answer any 5 out of the given 6 questions : 5 X 1 = 5

I. CPR stands for – / CPR का पूरा नाम है –

- a. Cardiopulmonary Resuscitation
- b. Cardiac Pressure Recovery
- c. Circulatory Pulse Rate
- d. Chest Pressure Response

II.8. Which mineral helps in bone formation? / हड्डियों के निर्माण में कौन सा खनिज सहायक है?

- a. Calcium
- b. Iron
- c. Zinc
- d. Copper

III. Vitamin obtained from sunlight – / सूर्य के प्रकाश से प्राप्त विटामिन –

- a. Vitamin A
- b. Vitamin D
- c. Vitamin B
- d. Vitamin E

IV. Example of aerobic exercise – / एरोबिक व्यायाम का उदाहरण –

- a. Jogging
- b. Sprinting
- c. Push-up
- d. Weightlifting

V. Physical fitness means – / शारीरिक तंदुरुस्ती का अर्थ है –

- a. Ability to perform work efficiently
- b. Playing games only
- c. Eating well
- d. Muscle building only

VI. Safety rules in sports are important because – / खेलों में सुरक्षा नियम महत्वपूर्ण हैं क्योंकि –

- a. Prevent injuries
- b. Waste time
- c. Reduce practice
- d. Create confusion

3) Answer any 5 out of the given 6 questions : 5 X 1 = 5

I. Agility is – / फुर्ती है –

- a. Ability to change position quickly
- b. Power of muscles
- c. Strength of arms
- d. Flexibility of joints

II. Function of carbohydrates – / कार्बोहाइड्रेट का कार्य –

- a. Provide energy
- b. Repair tissues
- c. Build bones
- d. Maintain skin

III. R.I.C.E. stands for – / R.I.C.E. का पूरा नाम है –

- a. Rest, Ice, Compression, Elevation
- b. Run, Ice, Care, Exercise
- c. Rest, Inhale, Compress, Exercise
- d. Raise, Ice, Cure, Exercise

IV. Test for cardiovascular endurance – / हृदय सहनशक्ति का परीक्षण –

- a. 600 m Run
- b. Sit-up
- c. Jump Test
- d. Sit and Reach

V. Overtraining causes – / अत्यधिक प्रशिक्षण से होता है –

- a. Fatigue
- b. Injury
- c. Stress
- d. All of these

VI. Source of protein – / प्रोटीन का स्रोत –

- a. Pulses
- b. Oil
- c. Rice
- d. Sugar

4) Answer any 5 out of the given 6 questions : 5 X 1 = 5

I. Posture means – / आसन का अर्थ है –

- a. Body alignment
- b. Body shape
- c. Muscle tone
- d. Body movement

II. Organ controlling balance – / संतुलन नियंत्रित करने वाला अंग –

- a. Ear
- b. Brain
- c. Lungs
- d. Heart

III. BMI formula – / BMI का सूत्र –

- a. Weight (kg) / Height² (m²)
- b. Height / Weight
- c. Age × Weight
- d. Weight / Pulse

IV. Physical Activity reduces – / शारीरिक गतिविधि कम करती है –

- a. Stress
- b. Focus
- c. Energy
- d. Immunity

V. Hydration means – / हाइड्रेशन का अर्थ –

- a. Maintaining body water
- b. Drinking milk
- c. Avoiding fluids
- d. Eating food

VI. Test for power – / शक्ति का परीक्षण –

- a. Standing Broad Jump
- b. Sit and Reach
- c. Push-up
- d. Shuttle Run

5) Answer any 5 out of the given 6 questions : 5 X 1 = 5

I. Test for abdominal strength – / पेट की शक्ति के लिए परीक्षण –

- a. Sit-ups
- b. 600 m Run
- c. Sit and Reach
- d. Jump Test

II. Nutrient for tissue repair – / ऊतकों की मरम्मत का पोषक तत्व –

- a. Protein
- b. Carbohydrate
- c. Fat
- d. Mineral

III. Dynamic exercise involves – / गतिशील व्यायाम में शामिल है –

- a. Movement
- b. Rest
- c. Static work
- d. Relaxation

IV. Items in First Aid box – / प्राथमिक उपचार बॉक्स में होना चाहिए –

- a. Bandage
- b. Antiseptic
- c. Cotton
- d. All of these

V. Good posture prevents – / अच्छा आसन बचाता है –

- a. Back pain
- b. Fatigue
- c. Injury
- d. All of these

VI. Main aim of Physical Education – / शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य –

- a. All-round development
- b. Winning medals
- c. Fun only
- d. Time pass

SECTION – B (Subjective Type Questions)

Answer any 3 out of the given 5 questions on Employability skills: 3 X 2 = 6 Answers each question in 20-30 words.

- 6) Explain the importance of warm-up and cool-down exercises. / वार्म-अप और कूल-डाउन व्यायामों का महत्व समझाइए।
- 7) Define Physical Fitness and its components. / शारीरिक तंदुरुस्ती को परिभाषित करें और इसके घटकों का उल्लेख करें।
- 8) State the principles of training. / प्रशिक्षण के सिद्धांत बताइए।
- 9) Explain the importance of balanced diet in sports. / खेलों में संतुलित आहार का महत्व समझाइए।
- 10) Describe the role of a Physical Activity Trainer. / शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक की भूमिका बताइए।

Answer any 4 out of the given 6 questions in 20-30 words each: 4 X 2 = 8

- 11) List any four safety rules in playground. / खेल मैदान में चार सुरक्षा नियम लिखिए।
- 12) Define First Aid and mention its importance. / प्राथमिक उपचार को परिभाषित करें और इसका महत्व बताइए।
- 13) Explain R.I.C.E. method in detail. / R.I.C.E. विधि को विस्तार से समझाइए।
- 14) Describe the components of Health Related Fitness. / स्वास्थ्य संबंधी तंदुरुस्ती के घटकों का वर्णन कीजिए।
- 15) Explain the benefits of good posture. / अच्छे आसन के लाभ बताइए।
- 16) Define endurance and state its types. / सहनशक्ति को परिभाषित करें और इसके प्रकार बताइए।

Answer any 3 out of the given 5 questions in 50-80 words each : 3 X 4 = 12

- 17) Differentiate between aerobic and anaerobic exercise. / एरोबिक और एनारोबिक व्यायाम में अंतर बताइए।
- 18) Explain the importance of hydration in physical activities. / शारीरिक गतिविधियों में जल संतुलन का महत्व समझाइए।
- 19) Discuss the importance of Physical Education in modern lifestyle. / आधुनिक जीवनशैली में शारीरिक शिक्षा का महत्व बताइए।
- 20) Explain the need for assessment in Physical Education. / शारीरिक शिक्षा में मूल्यांकन की आवश्यकता समझाइए।
- 21) Write a short note on nutrition and safety in sports. / खेलों में पोषण और सुरक्षा पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।