

रोल नं.

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

Roll No.

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



प्रश्न-पत्र कोड
Q.P. Code

75/S

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

Time allowed : 3 hours

अधिकतम अंक : 70

Maximum Marks : 70

नोट	NOTE
(I) कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 19 हैं।	(I) Please check that this question paper contains 19 printed pages.
(II) कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में 37 प्रश्न हैं।	(II) Please check that this question paper contains 37 questions.
(III) प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए प्रश्न-पत्र कोड को परीक्षार्थी उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें।	(III) 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.
(IV) कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, उत्तर-पुस्तिका में प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।	(IV) Please write down the serial number of the question in the answer-book before attempting it.
(V) 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 छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे।	(V) 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 students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

सामान्य निर्देश :

- (i) प्रश्न-पत्र में पाँच खण्ड हैं तथा 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, जिसमें से 5 प्रश्न करने हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है और 60-90 शब्दों में होना चाहिए।
- (iv) खण्ड ग में 25-30 तक लघु-उत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं, जिसमें से 5 प्रश्न करने हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंक का है और 100-150 शब्दों में 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 प्रश्न हैं, जिसमें से 3 प्रश्न करने हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है और 200-300 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

खण्ड क (सभी प्रश्न अनिवार्य हैं)

1. विशेष ओलम्पिक की आयु विभाजन प्रक्रिया के अनुसार, निम्नलिखित में से कौन-सा विकल्प टीम-खेलों के लिए उपयुक्त आयु विभाजन है ? 1
(A) 13 और उससे कम (B) 8 – 11 वर्ष
(C) 30 और उससे अधिक (D) 16 – 21 वर्ष
2. एक लड़की 2 वर्षों से खेलों में भाग ले रही है। निम्नलिखित में से उसके लिए मनोवैज्ञानिक लाभों की पहचान कीजिए : 1
(A) हड्डियों के घनत्व को बढ़ाने में मदद करता है
(B) माँसपेशियों की टोन को बेहतर बनाने में मदद करता है
(C) आत्म-सम्मान को बेहतर बनाने में मदद करता है
(D) संप्रेषण को बेहतर बनाने में मदद करता है

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 Very Short Answer type questions and 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 questions and 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 internal choice available.*
- (vi) ***Section E** consists of questions 34-37 carrying 5 marks each and are Long Answer type and should not exceed 200-300 words. Attempt any 3.*

Section A

(All Questions are Compulsory)

1. As per the division process of age in Special Olympics, which of the following is the appropriate age division for team games ? 1
 - (A) 13 and under
 - (B) 8 – 11 years
 - (C) 30 and above
 - (D) 16 – 21 years

2. A girl is participating in sports for 2 years. Identify the psychological benefits for her from the following : 1
 - (A) Helps in increasing bone density
 - (B) Helps in improving muscle tone
 - (C) Helps to improve self-esteem
 - (D) Helps in improving communication

3. _____ उच्च सामाजिकता की विशेषता है, यदि एक व्यक्ति मिलनसार है और दूसरों की संगति में प्रेरणा तलाशने की प्रवृत्ति रखता है। 1

- (A) कर्तव्यनिष्ठा
(B) सहमतिता
(C) बहिर्मुखी
(D) मनोविक्षुब्धता

4. निम्नलिखित में से माँसपेशीय तंत्र पर व्यायाम का अल्पकालिक प्रभाव कौन-सा है ? 1

- (A) माँसपेशियों की अतिवृद्धि
(B) ग्लाइकोजन भंडारण में वृद्धि
(C) माँसपेशियों का तापमान बढ़ाना
(D) लैक्टिक एसिड सहनशीलता में वृद्धि

5. निम्नलिखित में से कौन-सा एक वृहत खनिज तत्त्व है ? 1

- (A) आयोडीन (B) कॉपर
(C) आयरन (D) सोडियम

6. नीचे एक टूर्नामेंट में प्रतिभागी टीमों की संख्या के विकल्प दिए गए हैं। फिक्स्चर बनाते समय, निम्न में से किस विकल्प में, दी जाने वाली 'बाई' की संख्या अधिकतम होगी ? 1

- (A) 17 (B) 18
(C) 19 (D) 20

7. निम्नलिखित को मिलाएँ : 1

कॉलम I	कॉलम II
I. स्लाइडिंग घर्षण	1. साइकिल चलाना
II. तरल घर्षण	2. आइस स्केटिंग
III. रोलिंग घर्षण	3. भारी वस्तु को धकेलने की कोशिश करना
IV. स्थैतिक घर्षण	4. तैरना

- (A) I-2, II-1, III-3, IV-4 (B) I-2, II-1, III-4, IV-3
(C) I-2, II-4, III-1, IV-3 (D) I-4, II-2, III-3, IV-1

3. _____ is characterized by high sociability, if a person is outgoing and has a tendency to seek stimulation in the company of others. 1
- (A) Conscientiousness
(B) Agreeableness
(C) Extraversion
(D) Neuroticism
4. Which of the following is a short term effect of exercise on the muscular system ? 1
- (A) Hypertrophy of muscles
(B) Increase in glycogen storage
(C) Increase in muscle temperature
(D) Increase in lactic acid tolerance
5. Which of the following is a macro mineral ? 1
- (A) Iodine (B) Copper
(C) Iron (D) Sodium
6. Given below are the options for number of participating teams in a tournament. Which option will have highest number of 'Byes' while drawing a fixture ? 1
- (A) 17 (B) 18
(C) 19 (D) 20
7. Match the following : 1
- | <i>Column I</i> | <i>Column II</i> |
|-----------------------|-----------------------------|
| I. Sliding friction | 1. Cycling |
| II. Fluid friction | 2. Ice skating |
| III. Rolling friction | 3. Try to push heavy object |
| IV. Static friction | 4. Swimming |
- (A) I-2, II-1, III-3, IV-4 (B) I-2, II-1, III-4, IV-3
(C) I-2, II-4, III-1, IV-3 (D) I-4, II-2, III-3, IV-1

8. दिए गए चित्र में दिखाए गए आसन को पहचानिए।

1



(A) ताड़ासन

(B) कटिचक्रासन

(C) पवनमुक्तासन

(D) गरुड़ासन

केवल दृष्टिबाधित छात्रों के लिए

निम्नलिखित में से किस आसन में कमर को घुमाने से कमर में अच्छा खिंचाव आता है और इसे अधिक लचीली और कोमल बनाने में मदद करता है ?

1

(A) ताड़ासन

(B) गरुड़ासन

(C) पवनमुक्तासन

(D) कटिचक्रासन

9. स्कूलों में SAI खेलो इंडिया पुष्टि परीक्षण को दो समूहों अर्थात् कक्षा 1 – 3 और कक्षा 4 – 12 के लिए शुरू किया गया है। निम्नलिखित में से कौन-सी परीक्षण मद दोनों समूहों में शामिल है ?

1

(A) प्लेट टैपिंग परीक्षण

(B) बॉडी मास इंडेक्स परीक्षण

(C) सिट एण्ड रीच परीक्षण

(D) 50 मीटर डैश

8. Identify the asana shown in the picture given below :

1



(A) Tadasana

(B) Katichakrasana

(C) Pawanmuktasana

(D) Garudasana

For Visually Impaired Candidates only

In which of the following asanas does twist of the waist give a nice stretch to the waist and helps in making it more flexible and supple ?

1

(A) Tadasana

(B) Garudasana

(C) Pawanmuktasana

(D) Katichakrasana

9. SAI Khelo India Fitness Test is introduced in schools for two groups, namely class 1 – 3 and class 4 – 12. Which of the following test item is common for both groups ?

1

(A) Plate Tapping Test

(B) Body Mass Index Test

(C) Sit and Reach Test

(D) 50 mts Dash

10. निम्नलिखित में से लचीलेपन को विकसित करने की किस विधि में एक व्यक्ति गतिविधि को लयबद्ध तरीके से करता है ? 1
- (A) धीमी गति से खिंचाव विधि
(B) धीमी गति से खींचना और रोकना विधि
(C) पीएनएफ विधि
(D) बालिस्टिक विधि
11. पैरालंपिक में शारीरिक क्षति के _____ प्रकार होते हैं। 1
- (A) सात (B) छह
(C) आठ (D) नौ
12. हार्वर्ड स्टेप परीक्षण में पुरुषों के लिए उपयोग की जाने वाली बेंच की ऊंचाई _____ होती है। 1
- (A) 16 इंच (B) 20 इंच
(C) 22 इंच (D) 15 इंच
13. प्रतियोगिता का बजट तैयार करना और प्रतियोगिता की आय और व्यय का ब्यौरा रखना किस समिति की ज़िम्मेदारी है ? 1
- (A) तकनीकी
(B) वित्त
(C) परिवहन
(D) चिकित्सा (मेडिकल)
14. निम्नलिखित में से कौन-सा आसन बैठी हुई अवस्था में किया जाता है ? 1
- (A) भुजंगासन (B) मत्स्येन्द्रासन
(C) गरुड़ासन (D) मंडूकासन

10. In which of the following methods to develop flexibility, an individual performs the movement with swing and rhythm ? 1
- (A) Slow stretching method
(B) Slow stretch and hold method
(C) PNF method
(D) Ballistic method
11. There are _____ different types of physical impairment in Paralympics. 1
- (A) Seven (B) Six
(C) Eight (D) Nine
12. The height of bench used in Harvard Step Test for men is _____. 1
- (A) 16 inches (B) 20 inches
(C) 22 inches (D) 15 inches
13. Preparing budget of the tournament and maintaining a record of income and expenditure of the tournament are the responsibilities of which committee ? 1
- (A) Technical
(B) Finance
(C) Transport
(D) Medical
14. Which of the following asana is performed in a sitting position ? 1
- (A) Bhujangasana (B) Matsyendrasana
(C) Garudasana (D) Mandukasana

15. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।

1

अभिकथन (A) : आत्म-सम्मान, स्वयं में विश्वास एवं स्वयं के प्रति सम्मान पर केंद्रित है।

कारण (R) : मानसिक कल्पना एक मनोवैज्ञानिक कौशल है, जिसे किसी भी बाहरी उत्तेजना के अभाव में मस्तिष्क में बनाया जा सकता है।

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

- (A) अभिकथन (A) तथा कारण (R) दोनों सही हैं, तथा कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।
- (B) अभिकथन (A) तथा कारण (R) दोनों सही हैं, लेकिन कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (C) अभिकथन (A) सही है, लेकिन कारण (R) गलत है।
- (D) अभिकथन (A) गलत है, लेकिन कारण (R) सही है।

16. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।

1

अभिकथन (A) : रजोदर्शन आमतौर पर लड़कियों के लिए यौन परिपक्वता का बिंदु माना जाता है।

कारण (R) : मासिक धर्म संबंधी शिथिलता एक महिला के मासिक धर्म चक्र में एक असामान्य स्थिति है।

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

- (A) अभिकथन (A) तथा कारण (R) दोनों सही हैं, तथा कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।
- (B) अभिकथन (A) तथा कारण (R) दोनों सही हैं, लेकिन कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (C) अभिकथन (A) सही है, लेकिन कारण (R) गलत है।
- (D) अभिकथन (A) गलत है, लेकिन कारण (R) सही है।

15. Given below are two statements labelled Assertion (A) and Reason (R) :

1

Assertion (A) : Self-esteem is centred around a belief in the self and respect for the self.

Reason (R) : Mental imagery is a psychological skill, that can be created in the mind in the absence of any external stimuli.

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 the Assertion (A).
- (B) Both Assertion (A) and Reason (R) are true and Reason (R) is **not** the correct explanation of the Assertion (A).
- (C) Assertion (A) is true, but Reason (R) is false.
- (D) Assertion (A) is false, but Reason (R) is true.

16. Given below are two statements labelled Assertion (A) and Reason (R) :

1

Assertion (A) : Menarche is usually considered the point of sexual maturity for girls.

Reason (R) : Menstrual dysfunction is an abnormal condition in a woman's menstrual cycle.

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 the Assertion (A).
- (B) Both Assertion (A) and Reason (R) are true and Reason (R) is **not** the correct explanation of the Assertion (A).
- (C) Assertion (A) is true, but Reason (R) is false.
- (D) Assertion (A) is false, but Reason (R) is true.

17. वसा में घुलनशील विटामिनों में _____ को छोड़कर निम्नलिखित विटामिन शामिल हैं। 1
- (A) विटामिन-बी (B) विटामिन-डी
- (C) विटामिन-ए (D) विटामिन-ई
18. जॉनसन-मेथेनी परीक्षण मदों में _____ गामक स्टंट सम्मिलित नहीं है। 1
- (A) फ्रंट रोल (B) साइड रोल
- (C) बैक रोल (D) जंपिंग फुल टर्न्स

खण्ड ख
(किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए)

19. 'स्वास्थ्य दौड़' का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2
20. कोमल उत्तकों की चोटों के प्रबंधन में 'R.I.C.E.' चिकित्सा विधान का संक्षिप्त वर्णन कीजिए। 2
21. अस्थमा के निवारक उपाय के रूप में धनुरासन की प्रक्रिया समझाइए। 2
22. मेक्रो-चक्र से आप क्या समझते हैं ? 2
23. चार गैर-पोषक खाद्य पदार्थों की सूची बनाइए। $4 \times \frac{1}{2} = 2$
24. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (CWSN) के लिए शारीरिक गतिविधियों को सुलभ बनाने के लिए कोई दो रणनीतियाँ सुझाइए। $1+1=2$

खण्ड ग
(किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए)

25. खेलों में प्रतिभा पहचान की अवधारणा का संक्षिप्त वर्णन कीजिए। 3
26. 'फ्लेमिंगो संतुलन परीक्षण' के उद्देश्य व प्रक्रिया का वर्णन कीजिए। 3
27. प्रक्षेप्य-पथ को प्रभावित करने वाले किन्हीं तीन कारकों को स्पष्ट कीजिए। 3

17. Fat soluble vitamins include the following vitamins except _____. 1
- (A) Vitamin-B (B) Vitamin-D
(C) Vitamin-A (D) Vitamin-E
18. Johnson-Metheny Test Battery does not consist of _____ motor stunt. 1
- (A) Front Roll (B) Side Roll
(C) Back Roll (D) Jumping Full Turns

SECTION – B
(Attempt any 5 questions)

19. Briefly explain 'Health Run'. 2
20. Briefly explain 'R.I.C.E.' Therapy to manage soft tissue injuries. 2
21. Explain the procedure of Dhanurasana as a preventive measure for Asthma. 2
22. What do you understand by Macro-cycle ? 2
23. Enlist four non-nutritive food items. $4 \times \frac{1}{2} = 2$
24. Suggest any two strategies to make physical activities accessible for CWSN. $1+1=2$

SECTION – C
(Attempt any 5 questions)

25. Briefly explain the concept of Talent Identification in sports. 3
26. Explain the purpose and procedure of 'Flamingo Balance Test'. 3
27. Elucidate any three factors, affecting projectile trajectory. 3

28. वरिष्ठ नागरिकों की कार्यात्मक पुष्टि (फिटनेस) जाँचने के लिए किन्हीं दो परीक्षणों को सूचीबद्ध कीजिए और किसी एक परीक्षण की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए। $1+2=3$
29. तीन खाद्य मिथकों तथा उनसे संबंधित तथ्यों का वर्णन कीजिए। $1+1+1=3$
30. शक्ति विकसित करने की किन्हीं दो विधियों का खेलों से उचित उदाहरण देते हुए वर्णन कीजिए। $1\frac{1}{2}+1\frac{1}{2}=3$

खण्ड घ
(आंतरिक विकल्प उपलब्ध हैं)

31. नीचे दी गई तालिका का अध्ययन कीजिए : $4 \times 1 = 4$

I राउंड	II राउंड	III राउंड	IV राउंड	V राउंड	VI राउंड	VII राउंड
7 बाई	6 बाई	5 बाई	4 बाई	3 बाई	2 बाई	1 बाई
6 1	5 7	4 6	3 5	2 4	1 3	7 2
5 2	4 1	3 7	2 6	1 5	7 4	6 3
4 3	3 2	2 1	1 7	7 6	6 5	5 4

उपर्युक्त अध्ययन व अपने ज्ञान के आधार पर निम्न प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- लीग प्रतियोगिता को _____ के नाम से भी जाना जाता है।
- उपर्युक्त फिक्स्चर में प्रयोग की गई विधि की पहचान कीजिए।
- यदि 6 टीमें एक लीग प्रतियोगिता में भाग ले रही हैं, तो राउंड्स की संख्या क्या होगी ?
- उपर्युक्त फिक्स्चर में कितने मैच खेले गए हैं ?

(केवल दृष्टिबाधित छात्रों के लिए)

अन्तः प्राचीर व बाह्य प्राचीर खेलों से आप क्या समझते हैं ? प्रत्येक के लिए, कोई दो उद्देश्य लिखिए।

$$2 + \frac{1}{2} \times 4 = 4$$

28. Enlist any two tests to measure functional fitness of senior citizens and describe the procedure of any one of them. $1+2=3$
29. Describe three food myths and their related facts. $1+1+1=3$
30. Describe any two methods to develop strength, by giving suitable examples from sports. $1\frac{1}{2}+1\frac{1}{2}=3$

SECTION – D
(Internal choices available)

31. Study the table given below : $4 \times 1 = 4$

I Round	II Round	III Round	IV Round	V Round	VI Round	VII Round
7 Bye 6 1 5 2 4 3	6 Bye 5 7 4 1 3 2	5 Bye 4 6 3 7 2 1	4 Bye 3 5 2 6 1 7	3 Bye 2 4 1 5 7 6	2 Bye 1 3 7 4 6 5	1 Bye 7 2 6 3 5 4

Based on the above study and your knowledge, answer the following questions :

- (a) League Tournament is also known as _____.
- (b) Identify the method used in the above fixture.
- (c) How many rounds will be played if 6 teams are participating in a league tournament ?
- (d) How many matches are played in the above fixture ?

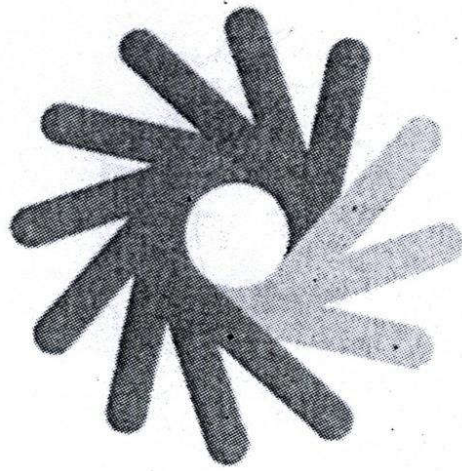
(For Visually Impaired Candidates only)

What do you understand by intramural and extramural sports ? Write any two objectives for each.

$$2 + \frac{1}{2} \times 4 = 4$$

32. नीचे दिए गए चित्र का अध्ययन कीजिए :

$$4 \times 1 = 4$$



डेफलिम्पिक्स

उपर्युक्त अध्ययन व अपने ज्ञान के आधार पर निम्न प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- (a) उपर्युक्त प्रतीक चिह्न में लाल, नीला, पीला व _____ चार रंग सम्मिलित हैं।
- (b) डेफलिम्पिक्स के प्रतीक चिह्न को वर्ष _____ में डिज़ाइन किया गया।
- (c) हाथ की आकृतियाँ, “ओके”, “गुड” और “_____” एक दूसरे से ओवरलैप होती हैं।
- (d) प्रथम डेफलिम्पिक्स-खेल, वर्ष _____ में पेरिस में हुए।

अथवा

प्रथम डेफलिम्पिक्स खेलों को _____ के नाम से जाना जाता था।

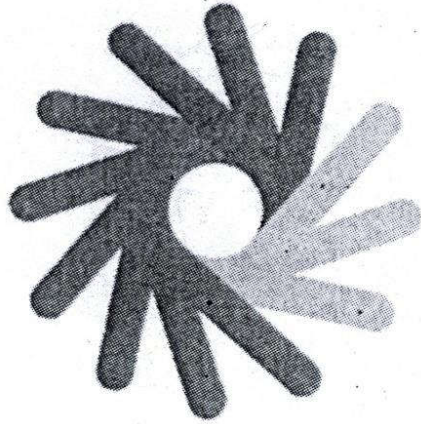
(केवल दृष्टिबाधित परीक्षार्थियों के लिए)

विशेष-आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने से होने वाले किन्हीं चार लाभों का वर्णन कीजिए।

$$1+1+1+1=4$$

32. Study the picture given below :

$4 \times 1 = 4$



Deaflympics

Based on the above study and your knowledge, answer the following questions :

- (a) The above logo incorporates four colours, red, blue, yellow and _____.
- (b) The logo of Deaflympics was designed in the year _____.
- (c) In the above logo, the hand shapes, “Ok”, “Good” and “_____” overlap each other.
- (d) The first Deaflympics were held in the year _____ in Paris.

OR

First Deaflympics Games were also known as _____.

(For Visually Impaired Candidates only)

Explain any four advantages of physical activities for children with special needs.

$1+1+1+1=4$

33. नीचे दिए गए चित्र का अध्ययन कीजिए :

4×1=4



उपर्युक्त अध्ययन व अपने ज्ञान के आधार पर निम्न प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- चित्र 'A' में दर्शाई गई चोट की पहचान कीजिए।
- चित्र 'A' में दर्शाई गई चोट _____ के अत्यधिक खिंचाव के कारण होती है।
- चित्र 'B' में दर्शाए गए अस्थिभंग की पहचान कीजिए।

या

अस्थिभंग एक _____ ऊतक की चोट है।

- _____ जोड़ों की वह चोट है, जो हड्डियों के सिरों को अपने स्थान से बाहर कर देती है।

(केवल दृष्टिबाधित परीक्षार्थियों के लिए)

कोमल ऊतक की किन्हीं दो चोटों का वर्णन कीजिए।

2×2=4

खण्ड ड

(किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए)

34. किन्हीं दो आसन संबंधी विकृतियों का वर्णन कीजिए तथा उनके लिए सुधारात्मक उपाय

सुझाइए।

$$2\frac{1}{2} + 2\frac{1}{2} = 5$$

35. सन्तुलन को परिभाषित कीजिए। खेलों से उचित उदाहरण देते हुए स्थैतिक व गतिशील सन्तुलन का वर्णन कीजिए।

$$1+2+2=5$$

36. मोटापे से आप क्या समझते हैं ? मोटापे के प्रबंधन के लिए किन्हीं दो आसनों की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए।

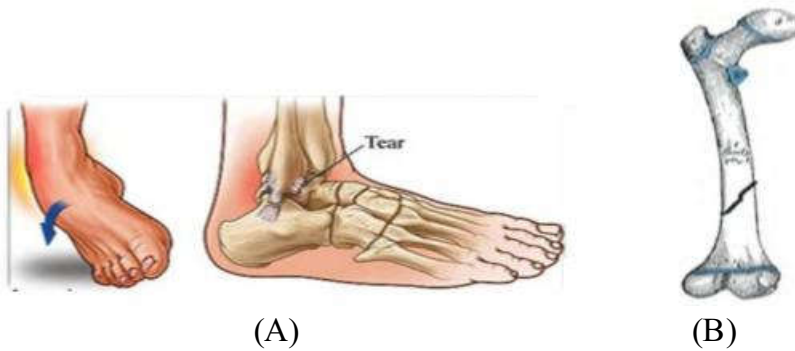
$$1+2+2=5$$

37. अभिप्रेरण को परिभाषित कीजिए। आंतरिक व बाह्य अभिप्रेरण के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए।

$$1+2+2=5$$

33. Study the picture given below :

4×1=4



Based on the above study and your knowledge, answer the following questions :

- (a) Identify the injury shown in picture 'A'.
- (b) The injury shown in picture 'A' occurs due to overstretching of _____.
- (c) Identify the type of fracture shown in picture 'B'.

OR

Fracture is a _____ tissue injury.

- (d) _____ is a joint injury that forces the ends of bones out of position.

(For Visually Impaired Candidates only)

Explain any two soft tissue injuries.

2×2=4

SECTION – E

(Attempt any 3 questions)

- 34. Explain any two postural deformities and suggest their corrective measures. $2\frac{1}{2} + 2\frac{1}{2} = 5$
- 35. Define Equilibrium. Explain Static and Dynamic Equilibrium by giving suitable examples from sports. $1+2+2=5$
- 36. What do you understand by Obesity ? Explain the procedure of any two asanas to manage obesity. $1+2+2=5$
- 37. Define Motivation. Differentiate between Intrinsic and Extrinsic Motivation. $1+2+2=5$

Marking Scheme
Strictly Confidential
(For Internal and Restricted use only)
Senior Secondary School Supplementary Examination, 2024
SUBJECT NAME: PHYSICAL EDUCATION (Q.P CODE 075)

General Instructions: -

1	You are aware that evaluation is the most important process in the actual and correct assessment of the candidates. A small mistake in evaluation may lead to serious problems which may affect the future of the candidates, education system and teaching profession. To avoid mistakes, it is requested that before starting evaluation, you must read and understand the spot evaluation guidelines carefully.
2	“Evaluation policy is a confidential policy as it is related to the confidentiality of the examinations conducted, Evaluation done and several other aspects. Its’ leakage to public in any manner could lead to derailment of the examination system and affect the life and future of millions of candidates. Sharing this policy/document to anyone, publishing in any magazine and printing in News Paper/Website etc may invite action under various rules of the Board and IPC.”
3	Evaluation is to be done as per instructions provided in the Marking Scheme. It should not be done according to one’s own interpretation or any other consideration. Marking Scheme should be strictly adhered to and religiously followed. However, while evaluating, answers which are based on latest information or knowledge and/or are innovative, they may be assessed for their correctness otherwise and due marks be awarded to them. In class-XII, while evaluating two competency-based questions, please try to understand given answer and even if reply is not from marking scheme but correct competency is enumerated by the candidate, due marks should be awarded.
4	The Marking scheme carries only suggested value points for the answers. These are in the nature of Guidelines only and do not constitute the complete answer. The students can have their own expression and if the expression is correct, the due marks should be awarded accordingly.
5	The Head-Examiner must go through the first five answer books evaluated by each evaluator on the first day, to ensure that evaluation has been carried out as per the instructions given in the Marking Scheme. If there is any variation, the same should be zero after deliberation and discussion. The remaining answer books meant for evaluation shall be given only after ensuring that there is no significant variation in the marking of individual evaluators.
6	Evaluators will mark(√) wherever answer is correct. For wrong answer CROSS ‘X” be marked. Evaluators will not put right (✓)while evaluating which gives an impression that answer is correct and no marks are awarded. This is most common mistake which evaluators are committing.
7	If a question has parts, please award marks on the right-hand side for each part. Marks awarded for different parts of the question should then be totaled up and written in the left-hand margin and encircled. This may be followed strictly.
8	If a question does not have any parts, marks must be awarded in the left-hand margin and encircled. This may also be followed strictly.
9	If a student has attempted an extra question, answer of the question deserving more marks should be retained and the other answer scored out with a note “Extra Question” .
10	No marks to be deducted for the cumulative effect of an error. It should be penalized only once.
11	A full scale of marks _____80_____ (example 0 to 80/70/60/50/40/30 marks as given in Question Paper) has to be used. Please do not hesitate to award full marks if the answer deserves it.
12	Every examiner has to necessarily do evaluation work for full working hours i.e., 8 hours every day and evaluate 20 answer books per day in main subjects and 25 answer books per day in other subjects (Details are given in Spot Guidelines).

13	<p>Ensure that you do not make the following common types of errors committed by the Examiner in the past:- Giving more marks for an answer than assigned to it.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wrong totaling of marks awarded on an answer. ● Wrong transfer of marks from the inside pages of the answer book to the title page. <p>Wrong question wise totaling on the title page.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Leaving answer or part thereof unassessed in an answer book. ● Wrong totaling of marks of the two columns on the title page. ● Wrong grand total. ● Marks in words and figures not tallying/not same. ● Wrong transfer of marks from the answer book to online award list. ● Answers marked as correct, but marks not awarded. (Ensure that the right tick mark is correctly and clearly indicated. It should merely be a line. Same is with the X for incorrect answer.) ● Half or a part of answer marked correct and the rest as wrong, but no marks awarded.
14	<p>While evaluating the answer books if the answer is found to be totally incorrect, it should be marked as cross (X) and awarded zero (0)Marks.</p>
15	<p>Any un assessed portion, non-carrying over of marks to the title page, or totaling error detected by the candidate shall damage the prestige of all the personnel engaged in the evaluation work as also of the Board. Hence, in order to uphold the prestige of all concerned, it is again reiterated that the instructions be followed meticulously and judiciously.</p>
16	<p>The Examiners should acquaint themselves with the guidelines given in the “Guidelines for spot Evaluation” before starting the actual evaluation.</p>
17	<p>Every Examiner shall also ensure that all the answers are evaluated, marks carried over to the title page, correctly totaled and written in figures and words.</p>
18	<p>The candidates are entitled to obtain photocopy of the Answer Book on request on payment of the prescribed processing fee. All Examiners/Additional Head Examiners/Head Examiners are once again reminded that they must ensure that evaluation is carried out strictly as per value points for each answer as given in the Marking Scheme.</p>

General instruction

- a. The marking scheme carries only suggested value point for the answers.
- b. These are only guidelines and do not constitute the complete answer.
- c. The student can have their own expression and if the expression is correct, the marks be awarded accordingly
- d. The candidates would be permitted to obtain a photocopy of the answer book on request on payment of the prescribed processing fee. All evaluator /Additional head examiners/Head examiners are once again reminded that they must ensure that evaluation is carried out as per value point for each answer as given in the marking scheme.
- e. All Head examiners/Additional head examiners/Evaluators are instructed that while evaluating the answer book if the answer found to be totally incorrect, (X) should be marked on the incorrect answer and awarded '0' marks

प्रश्न संख्या	उत्तर	अंक
	खण्ड-क	1
1	D) 16-21-वर्ष	1
2	C) आत्मसम्मान को बेहतर बनाने में मदद करता है।	1
3	C) बहिर्मुखी	1
4	C) माँसपेशियों का तापमान बढ़ाना।	1
5	D) सोडियम	1
6	A) 17	1
7	C) I-2, II-4, III-1, IV-3	1
8	B) कटिचक्रासन केवल दृष्टिबाधित छात्रों के लिए :- D) कटिचक्रासन	1
9	B) बाँड़ी मास इंडेक्स परीक्षण	1
10	D) बालिस्टिक विधि	1
11	C) आठ	1
12	B) 20 इंच	1
13	B) वित्त	1
14	D) मंडूकासन	1
15	B) अभिकथन (A) तथा कारण (R) दोनों सही हैं, लेकिन कारण (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।	1
16	B) अभिकथन (A) तथा कारण (R) दोनों सही हैं, लेकिन कारण (R) अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।	1
17	A) विटामिन- बी	1
18	B) साइड रोल	1

	खण्ड-ख	
19	<p>प्रश्न:- 'स्वास्थ्य दौड़' का संक्षेप में वर्णन कीजिए। उत्तर:- स्वास्थ्य दौड़ :- आमतौर पर समाज में स्वास्थ्य मानकों में सुधार लाने व अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने अथवा दान के रूप में धन एकत्रित करने के साथ-साथ शारीरिक गतिविधियों के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा करने के उद्देश्य से आयोजित की जाती है। इस प्रकार की दौड़ में धावकों का उद्देश्य जीतना नहीं बल्कि स्पर्धा में भाग लेना होता है। इस को सफल बनाने के लिए एक बड़ी संख्या में धावकों के नामांकन (रजिस्ट्रेशन) की आवश्यकता होती है। इसमें प्रतिभागियों के लिए कोई आयु सीमा नहीं है, यह कोई पेशेवर दौड़ भी नहीं है। इसलिए लंबी दूरी तक दौड़ने की आवश्यकता नहीं है। ये दौड़ें स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए गैर सरकारी संगठनों अथवा स्वास्थ्य विभागों द्वारा आयोजित की जाती है।</p>	2
20	<p>प्रश्न:- कोमल ऊतक की चोटों के प्रबंधन के लिए 'R.I.C.E.' चिकित्सा विधान का संक्षिप्त वर्णन कीजिए। उत्तर:- कोमल ऊतकों की चोट जैसे खिंचाव और मोच को प्राथमिक उपचार और R.I.C.E. देकर नियंत्रित किया जा सकता है। यह वह थेरेपी है जो दर्द और सूजन को कम करने में मदद करती है। R.I.C.E. का सिद्धांत दर्शाता है :- R- आराम करें और चोटग्रस्त या दर्द वाले क्षेत्र की रक्षा करें। I- जितनी जल्दी हो सके बर्फ या ठंडे पैक का प्रयोग करें। C- दबाव या घाव या पीड़ादायक क्षेत्र को इलास्टिक पट्टी से लपेटना। E- चोटग्रस्त या पीड़ादायक क्षेत्र को ऊपर उठाएं।</p>	1/2×4=2
21	<p>प्रश्न:- अस्थमा के निवारक उपाय के रूप में धनुरासन की प्रक्रिया समझाइए। उत्तर:- धनुरासन की प्रक्रिया :- 1. सर्वप्रथम पेट के बल लेट जाएं, दोनों पैर एक साथ और दोनों हाथ जांघों से सटे हुए सीधे ठुड्डी जमीन पर टिकी हुई। 2. दोनों पैरों को घुटने से मोड़कर जांघों तक ले आए। 3. दोनों हाथों को पीछे की ओर लाएं और दोनों पैरों के पंजों को दोनों हाथों के अंगूठे और तर्जनी से पकड़ें। 4. दोनों पैरों को ऊपर उठाएं साथ ही सिर और छाती को भी ऊपर उठाएं। 5. पंजों को पकड़कर दोनों पैरों को कानों की ओर खींचें। सामने देखते हुए। 6. पूर्ववस्था (मूल) स्थिति में लौटते समय अपने हाथों को ढीला कर लें, पैरों को पीछे की ओर ले जाएं, जांघों को जमीन से छूने दें, पंजों को छोड़ दें और अंत में पैरों व हाथों को पहली वाली स्थिति में ले आए।</p>	2
22	<p>प्रश्न :- 'मैक्रो-चक्र' से आप क्या समझते हैं ? उत्तर :- मैक्रो-चक्र :- इस चक्र की अवधि 3-12 महीने है और इस प्रकार, इसे प्रशिक्षण का सबसे विस्तारित (बड़ा) चक्र माना जाता है। एक मैक्रोसायकल (मैक्रो-चक्र) में कई मैसोसायकल शामिल होते हैं; अंतिम मैसोसायकल (मैसो-चक्र) में सुचारू परिवर्तन के लिए पुनर्प्राप्ति सुनिश्चित करता है। मैक्रो-सायकल का उद्देश्य खिलाड़ी को प्रतियोगिता के दौरान एक विशिष्ट समय पर प्रदर्शन क्षमता में सुधार करने और इष्टतम प्रदर्शन करने में सक्षम बनाना है।</p>	2
23	<p>प्रश्न :- चार गैर-पोषक खाद्य पदार्थों की सूची बनाइए। उत्तर :- चार गैर-पोषक खाद्य पदार्थों की सूची :- -फाइबर या रूक्षांश -पानी (जल) -रंग यौगिक -स्वाद यौगिक -पादप यौगिक</p>	1/2×4=2

	-कृत्रिम मिठास -परिरक्षक -मसाले -काँफी (कोई चार घटक)	
24	<p>प्रश्न:- विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (CWSN) के लिए शारीरिक गतिविधियों को सुलभ बनाने के लिए कोई दो रणनीतियाँ सुझाइए।</p> <p>उत्तर:- शारीरिक गतिविधियों को सुलभ बनाने की रणनीतियाँ :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • चिकित्सीय जाँच • विशिष्ट वातावरण बनाना • शारीरिक व मानसिक क्षमता का आंकलन करना • बच्चे की रूचि अनुसार शिक्षण अनुदेशों की रणनीतियाँ बनाना • नियमों में संशोधन • संशोधित उपकरण का प्रयोग करना • माता-पिता (अभिभावकों) का सहयोग और प्रशिक्षित प्रशिक्षक की योजनानुसार सरलता से जटिलता के कार्यान्वयन की योजना • सुरक्षात्मक दृष्टिकोण। <p>(कोई अन्य 2 प्रासंगिक रणनीतियाँ)</p>	1+1=2
	खण्ड-ग	
25	<p>प्रश्न:- खेलों में प्रतिभा पहचान की अवधारणा का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।</p> <p>उत्तर:- प्रतिभा की पहचान वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा निर्धारित मापदंडों के आधार पर बच्चों को विभिन्न खेलों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। बच्चों के स्वास्थ्य, शारीरिक संरचना और परिपक्वता के वर्तमान स्तर को ध्यान रखते हुए उसकी प्रदर्शन क्षमता का अनुमान विशेष रूप से डिज़ाइन की हुई परीक्षण प्रणालियों द्वारा लगाया जाता है।</p> <p>कम उम्र में ही भविष्य में उत्कृष्ट खिलाड़ी बनने की क्षमता वाले प्रतिभागियों की पहचान करना है। इस प्रक्रिया में बच्चे की शारीरिक संरचना, शारीरिक स्वास्थ्य, मनोवैज्ञानिक स्तर और अन्य तकनीकी घटकों का ध्यान रखा जाता है। इस के अंतर्गत ड्रिल, बैटरी परीक्षण, इलेक्ट्रॉनिक उपकरण, मानक और मानदंडों आदि जैसे विभिन्न तरीकों का प्रयोग किया जाता है।</p> <p>इस प्रक्रिया का पहला चरण 10-12 वर्ष की आयु के बीच हो सकता है। इस में स्कूल के स्तर पर आसानी से बच्चों की प्रतिभा को पहचाना जा सकता है।</p> <p>इस प्रक्रिया का दूसरा चरण 13-16 वर्ष की आयु के स्कूली बच्चों पर किया जा सकता है। इस आयु के बच्चों को अधिक परिष्कृत परीक्षणों के लिए आमंत्रित किया जाना चाहिए। ये परीक्षण क्षेत्र अथवा राज्य स्तर के खेल विशेषज्ञों द्वारा प्रशासित होने चाहिए। इसमें उपलब्ध खेल मैदानों, उपकरण प्रयोगशाला परीक्षण आदि को शामिल किया जाना चाहिए।</p> <p>अंत में चयनित खिलाड़ियों को एकल व सामूहिक खेलों में अर्थात् जूनियर वर्ग में शामिल किया जाना चाहिए।</p>	3
26	<p>प्रश्न :- फ्लेमिंगो संतुलन परीक्षण के उद्देश्य व प्रक्रिया का वर्णन कीजिए।</p> <p>उत्तर:- फ्लेमिंगो संतुलन परीक्षण के उद्देश्य व प्रक्रिया:-</p> <p>उद्देश्य : एक पैर पर सफलतापूर्वक संतुलन बनाने की क्षमता का आकलन करना। यह एक पैर पर संतुलन परीक्षण, श्रोणि और धड़ की मांसपेशियों की शक्ति के साथ-साथ गतिशील संतुलन का आकलन भी करता है।</p> <p>प्रक्रिया:- सर्वप्रथम बीम पर खड़े हो जाएं। प्रशिक्षक का हाथ पकड़कर संतुलन बनाए रखें। पसंदीदा पैर पर संतुलन बनाते समय, मुक्त पैर को घुटने से मोड़ा जाता है और इस पैर के पंजे को नितंबों के पास रखा जाता है। प्रशिक्षक के 'गो' आदेश दिए जाने पर घड़ी चालू करें। जब भी व्यक्ति संतुलन खोता है (या तो बीम से गिरकर या पकड़े हुए पैर को छोड़ कर) तो स्टॉपवाच बंद कर दें। फिर 'गो' आदेश से शुरू करें, फिर से समय मापें जब तक कि वे संतुलन खो न दें। संतुलन बनाने के 60 सेकंड में गिरने</p>	1+2=3




























	की संख्या गिनें। यदि पहले 30 सेकंड में 15 से अधिक बार गिरावट होती है, तो परीक्षण समाप्त हो जाता है और शून्य अंक दिया जाता है।	
27	<p>प्रश्न :- प्रक्षेप्य-पथ को प्रभावित करने वाले किन्हीं तीन कारकों को स्पष्ट कीजिए। उत्तर:- प्रक्षेप्य-पथ को प्रभावित करने वाले कारक निम्नलिखित हैं :-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. प्रक्षेपण कोण :- जब यह 45 डिग्री होता है तो अधिकतम क्षैतिज दूरी प्राप्त होती है। 2. प्रारंभिक वेग :- क्षैतिज सीमा प्रारंभिक वेग पर निर्भर करती है। प्रक्षेपण के दौरान प्रक्षेप्य पर लगाया जाता है। 3. गुरुत्वाकर्षण :- यह बल आकर्षण का बल है जो कि पृथ्वी द्वारा किसी वस्तु पर लगाया जाता है। किसी वस्तु का भार जितना अधिक होगा उस पर गुरुत्वाकर्षण का प्रभाव उतना ही अधिक होता है। गुरुत्वाकर्षण बल किसी भी वस्तु की ऊपर की ओर की गति को रोक देता है जिसके परिणामस्वरूप प्रक्षेप्य ऊँचाई कम हो जाती है। 4. वायु प्रतिरोध :- सतह क्षेत्र, गति, वस्तु की सतह और वस्तु का द्रव्यमान, ये सभी वायु प्रतिरोध पर प्रभाव डालते हैं। 5. घूर्णन (स्पिन) - यह प्रक्षेप्य का पथ बदलता है। घूर्णन की मात्रा और दिशा सीधे उस दूरी को प्रभावित करती है जो प्रक्षेप्य तय करता है क्योंकि हवा का दबाव गेंद पर कार्य करता है। (या कोई अन्य 3 प्रासंगिक कारक) 	1+1+1=3
28	<p>प्रश्न:- वरिष्ठ नागरिकों की कार्यात्मक पुष्टि (फिटनेस) जाँचने के लिए किन्हीं दो परीक्षणों को सूचीबद्ध कीजिए और किसी एक परीक्षण की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए। उत्तर:-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. चेयर स्टैंड परीक्षण:- शरीर के निचले भाग की ताकत के लिए। 2. आर्म कर्ल परीक्षण:- शरीर के ऊपरी भाग की मजबूती के लिए। 3. चेयर सित एण्ड रीच परीक्षण:- शरीर के निचले भाग के लचीलेपन के लिए। 4. बैक स्केच परीक्षण:- ऊपरी शरीर के लचीलेपन के लिए। 5. आठ फुट अप एण्ड गो परीक्षण:- फुर्ती (चपलता) के लिए। 6. छ: मिनट वॉक परीक्षण:- एरोबिक सहनशक्ति के लिए। <p>चेयर स्टैंड परीक्षण:- प्रक्रिया :- कुर्सी को दीवार के सहारे या ऐसी जगह पर रखना चाहिए, जहाँ वह स्थिर हो जाए। प्रारंभ में व्यक्ति कुर्सी पर बैठेगा, पीठ सीधी, हाथ क्रॉस किए हुए और पैर मजबूती से फर्श पर स्पर्श करते हुए कंधों के समान्तर होने चाहिए और 'गो' आदेश पर व्यक्ति पूरी तरह से खड़ा हो जाएगा, फिर प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जाएगा। इसे एक सफल प्रयास के रूप में गिना जाएगा। व्यक्ति को 30 सेकंड में अधिकतम सफल प्रयास (स्टैंड) करने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए।</p> <p>(उपरोक्त सूची में से किन्हीं दो परीक्षणों की सूची बनाइए और किसी एक के लिए प्रक्रिया का वर्णन लिखें)</p>	1+2=3
29	<p>प्रश्न:- तीन खाद्य मिथकों तथा उनसे संबंधित तथ्यों का वर्णन कीजिए। उत्तर :- मिथक तथा उनसे संबंधित तथ्य :-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. मिथक :- कार्बोहाइड्रेट जितना कम होगा, आप उतने अधिक स्वस्थ होंगे। तथ्य :- स्वास्थ्यप्रद कार्बोहाइड्रेट, विशेष रूप से साबूत अनाज का चुनाव करना, स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। 2. मिथक:- तेल/मार्जरीन घी में मक्खन की तुलना में कम कैलोरी होती है। तथ्य :- तेल/मार्जरीन घी में मक्खन में लगभग समान मात्रा में कैलोरी होती है। 3. मिथक:- सेब और बैंगन आयरन से भरपूर होते हैं क्योंकि काटने पर ये भूरे रंग के हो जाते हैं। तथ्य :- वे फाइबर (रूक्षांश) का उत्कृष्ट स्रोत हैं, लेकिन आयरन का नहीं। 4. मिथक:- मछली खाने के बाद दूध से परहेज करना चाहिए। तथ्य :- मछली खाने के बाद दूध पीने से ल्यूकोडर्मा या त्वचा पर सफेद धब्बे जैसे त्वचा रोग हो जाते हैं, यह सच नहीं है। 5. मिथक:- भोजन के बीच में पानी पीने से पाचन क्रिया प्रभावित हो जाती है। 	1+1+1=3

	<p>तथ्य :- सच तो यह है कि पानी पीने से पेट भर जाता है और परिणामस्वरूप व्यक्ति कम खाने लगता है जो विशेष रूप से तब अच्छा होता है जब कोई अपना वजन कम करने की कोशिश कर रहा हो। या (कोई अन्य तीन प्रासंगिक मिथक, उनके संबंधित तथ्यों के साथ)</p>	
30	<p>प्रश्न:- शक्ति विकसित करने की किन्हीं दो विधियों का खेलों से उचित उदाहरण देते हुए वर्णन कीजिए। उत्तर :- शक्ति विकसित करने की विधि :- 1. आइसोमेट्रिक व्यायाम :- इन व्यायामों में प्रत्यक्ष रूप से गतिविधि न होने के कारण ये व्यायाम होते हुए दिखाई नहीं पड़ते हैं, इसलिए आइसोमेट्रिक व्यायामों को देखा नहीं जा सकता। इस प्रकार के व्यायाम में कार्य होता हुआ दिखाई नहीं देता जैसे दीवार को धक्का देना। इस प्रकार के व्यायाम करने पर मांसपेशियों की लंबाई में कोई परिवर्तन नहीं होता है। इस प्रकार के व्यायाम व्यवहारिक रूप से कहीं भी किए जा सकते हैं तथा इन्हें करने के लिए कम समय तथा कम उपकरण की आवश्यकता होती है। उदाहरण-प्लैंक, प्लेक्स्ड आर्म हैंग, वॉल सिट, लो स्काट, काफ रेज एंड होल्ड, ग्लूट ब्रिज आदि। 2. आइसोटॉनिक व्यायाम :- इस प्रकार के व्यायाम में गतिविधि को होते हुए सीधे तौर पर देखा जा सकता है। इन व्यायामों के परिणामस्वरूप मांसपेशियों में तनाव आता है तथा मांसपेशियों की लंबाई में वृद्धि होती है। उदाहरण- एक स्थान पर दौड़ना, कूदना, भार प्रशिक्षण व कैलिस्थैनिक व्यायाम आदि। 3. आइसोकायनेट्रिक व्यायाम :- ये व्यायाम विशेष रूप से डिजायन की गई मशीनों की सहायता से किए जाते हैं। आइसोकायनेट्रिक व्यायामों में मांसपेशियों के संकुचन जोड़ों के चारों ओर अधिकतम बल लगाने पर होता है। उदाहरण-ट्रेडमिल पर तेजी से चलना, साइकिल चलाना, नाव चलाना (रोइंग), पुश-अप्स। (प्रासंगिक उदाहरण सहित किन्हीं दो विधियों का वर्णन)</p>	1.5+1.5=3
	खण्ड-घ	
31	<p>प्रश्न:- a) लीग प्रतियोगिता को राउंड रॉबिन के नाम से भी जाना जाता है। b) उपर्युक्त फिक्स्चर में प्रयोग की गई विधि की पहचान कीजिए। उत्तर:- चक्रीय विधि c) यदि 6 टीमों एक लीग प्रतियोगिता में भाग ले रही हैं, तो राउंड्स की संख्या क्या होगी ? उत्तर :- 5 राउंड d) उपर्युक्त फिक्स्चर में कितने मैच खेले गए ? उत्तर :- 21 मैच</p> <p><u>केवल दृष्टिबाधित छात्रों के लिए :-</u></p> <p>प्रश्न :- अंतः प्राचीर व बाह्य प्राचीर खेलों से आप क्या समझते हैं ? प्रत्येक के लिए, कोई दो उद्देश्य लिखिए। उत्तर:- <u>इंट्राम्यूरल:-</u> 'इंट्राम्यूरल' शब्द का अर्थ है "दीवारों के भीतर"। खेल के संदर्भ में, यह एक संस्था/विद्यालय/समुदाय की दीवारों के भीतर आयोजित एक प्रतियोगिता को संदर्भित करता है। आंतरिक प्रतियोगिताएं एक ही संस्थान की चार दीवारी के अंदर मौजूद खिलाड़ियों के बीच आयोजित की जाती हैं। <u>इंट्राम्यूरल टूर्नामेंट के उद्देश्य:-</u> • किसी संस्थान में खेलों में बड़े पैमाने पर भागीदारी को प्रोत्साहित करना।</p>	<p>4×1=4</p> <p>2+0.5×4=4</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • बच्चों के सर्वांगीण विकास पर ध्यान देना। • खेलों के माध्यम से निष्पक्ष खेल, सम्मान, मित्रता जैसे मूल्यों का विकास करना। • नियंत्रित वातावरण में प्रतिस्पर्धा करने का पहला अवसर प्रदान करना। • बच्चों की फिटनेस, कल्याण और स्वास्थ्य पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करना। • खेलों के माध्यम से पाठ्यचर्या एकीकरण को बढ़ावा देना। • बच्चों के व्यक्तित्व का विकास करने में मदद करना। <p><u>एक्स्ट्राम्यूरल:-</u></p> <p>'एक्स्ट्राम्यूरल' शब्द का अर्थ है "सीमा या दीवारों के बाहर"। एक्स्ट्राम्यूरल प्रतियोगिताएं विद्यालय/ संस्था /समुदाय की चार दीवारी के बाहर आयोजित की जाने वाली प्रतियोगिताएं होती हैं। ऐसी प्रतियोगिताएं किन्हीं दो या दो से अधिक विद्यालय /कॉलेज/संस्था और समुदाय के खिलाड़ियों के बीच आयोजित की जाती हैं।</p> <p><u>एक्स्ट्राम्यूरल टूर्नामेंट के उद्देश्य:-</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • टूर्नामेंट के उच्चतम स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन हासिल करना। • अन्य संस्थानों के साथ एकीकरण की भावना विकसित करना। • खेल में कैरियर (व्यवसाय) चुनने के अवसर प्रदान करना। • खेलों के माध्यम से सामाजिक, सांस्कृतिक और आर्थिक विकास को बढ़ावा देना। <p>(प्रत्येक के कोई दो उद्देश्य व्याख्या सहित)</p>	
32	<p>प्रश्न:- अपने ज्ञान के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :-</p> <p>उत्तर:- a) उपर्युक्त प्रतीक चिह्न में लाल, नीला, पीला व हरा चार रंग सम्मिलित हैं। b) डेफलिम्पिक्स के प्रतीक चिह्न को वर्ष 2003 में डिजाइन किया गया। c) हाथ की आकृतियाँ, "ओके", "गुड" और "बढ़िया" एक दूसरे से ओवरलैप होती हैं। d) प्रथम डेफलिम्पिक्स-खेल, वर्ष 1924 या अंतर्राष्ट्रीय मूक खेल में पेरिस में हुए।</p> <p><u>केवल दृष्टिबाधित छात्रों के लिए :-</u></p> <p>प्रश्न:- विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने से होने वाले किन्हीं चार लाभों का वर्णन कीजिए।</p> <p>उत्तर:- विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने से होने वाले लाभों का वर्णन:-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 शारीरिक सुधार 2 मानसिक सुधार 3 आत्मसम्मान बढ़ाना। 4 तनाव, चिंता और अवसाद के स्तर को कम करना। 	<p>4×1=4</p> <p>4×1=4</p>

	<p>5 स्वास्थ्य जटिलता के जोखिम को कम करना ।</p> <p>6 सामाजिक संपर्क में सुधार करना ।</p> <p>7 संज्ञानात्मक कौशल में सुधार करना ।</p> <p>8 भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य में सुधार करना ।</p> <p>9 मनोरंजन और मौज-मस्ती का साधन ।</p> <p>10 अतिरिक्त ऊर्जा को क्रियान्वित करना ।</p> <p>(या किन्हीं अन्य 4 प्रासंगिक बिंदुओं का स्पष्टीकरण)</p>	
33	<p>प्रश्न:- a) चित्र 'A' में दर्शाई गई चोट की पहचान कीजिए । उत्तर :- मोच b चित्र 'A' में दर्शाई गई चोट <u>लिंगामेंट</u> के अत्यधिक खिंचाव के कारण होती है । c) चित्र 'B' में दर्शाए गए अस्थिभंग की पहचान कीजिए । उत्तर :- तिरछी या अस्थिभंग एक <u>कठोर ऊतक</u> चोट ऊतक की चोट है । d) <u>अव्यवस्था</u> जोड़ों की वह चोट है, जो हाड्डियों के सिरों को अपने स्थान से बाहर कर देती है ।</p> <p>केवल दृष्टिबाधित छात्रों के लिए :-</p> <p>प्रश्न:- कोमल ऊतक की किन्हीं दो चोटों का वर्णन कीजिए । उत्तर :-</p> <p>1) <u>रगड़ / छिलना</u> :- इस प्रकार की चोटें सामान्यतः त्वचा की ऊपरी सतह की परत के किसी खुरदरी सतह के संपर्क में आने से होती है ।</p> <p>2) <u>नील पड़ना (कन्ट्यूसन)</u> :- ये चोट एक प्रकार का 'हेमेटोमा' है जिसमें रक्त वाहिका के बाहर रक्त का संग्रह होता है । जब आपको चोट लगती है तो रक्त कोशिकाएँ क्षतिग्रस्त होती हैं और रक्त आस-पास के क्षेत्र में एकत्रित हो जाता है जिसमें त्वचा क्षतिग्रस्त नहीं होती है, बल्कि त्वचा का रंग नीला पड़ जाता है ।</p> <p>3) <u>विदारण या भेदन</u> :- यह किसी नुकीले या तेज धार वाली वस्तु के त्वचा व रक्त पेशियों का अनियमित रूप से क्षतिग्रस्त होना है ।</p> <p>4) <u>खिंचाव</u> :- खिंचाव मांसपेशीय व कंडरा की चोट है । सामान्यतः अधिक परिश्रम व बल के प्रयोग द्वारा मांसपेशीय खिंचाव आ जाता है जो मांसपेशीयों के अत्यधिक प्रयोग द्वारा उत्पन्न होता है ।</p> <p>5) <u>मोच</u> :- ये लिगामेंट की चोट है । इसमें मांसपेशीयों को संयुक्त ऊतको और लिगामेंट द्वारा अस्थियों को जोड़ा जाता है । ये लिगामेंट के अत्यधिक खिंचाव के कारण होती है । ये अधिकतर पैर के टखनों के जोड़ों में पाई जाती है ।</p> <p>6) <u>चीरा</u> :- इसमें त्वचा व मांसपेशियों के साथ-साथ रक्त पेशियाँ भी क्षतिग्रस्त होती है । ये किसी तेज धारदार व नुकीली चीज के एकाएक प्रहार से हो सकता है ।</p>	<p>4×1=4</p> <p>2×2=4</p>
	खण्ड-ड	
34	<p>प्रश्न:- किन्हीं दो आसन संबंधी विकृतियों का वर्णन कीजिए तथा उनके लिए सुधारात्मक उपाय सुझाइए । उत्तर:- आसन संबंधी विकृतियाँ:-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. घुटने टकराना 2. सपाट पैर 	2.5+2.5=5

	<p>3.गोल कंधा 4.धनुषाकार टाँगें 5.लॉडोर्सिस (कूबड़ आगे की ओर) 6.किफ़ोर्सिस (कूबड़ पीछे की ओर) 7.स्कोलियोर्सिस (कूबड़ दाएं या बाएं होना)</p> <p>1.घुटने टकराना :- नॉक नी एक आसन संबंधी विकृति है जिसमें घुटने अंदर को मुड़े होते हैं और चलते या दौड़ते समय घुटने एक-दूसरे से टकराते हैं और एड़ियों के बीच काफ़ी अंतर होता है। इसे 'जेनु वाल्गम' के नाम से भी जाना जाता है।</p> <p>सुधारात्मक उपाय :- 1.घुड़सवारी करना। 2.पद्मासन और गोमुखासन करें। 3.बाहर की ओर पैर के पंजे रख कर चलना। 4.घुटनों के बीच तकिया रखें और कुछ देर सीधे खड़े रहें। (या कोई अन्य प्रासंगिक उपाय)</p> <p>2.सपाट पैर:- 'फ़्लैट फ़ूट को 'पेस प्लैनस' या फ़ॉलन आर्क' के नाम से भी जाना जाता है। जब पैर के तलवे का आर्च सामान्य से कम होता है या नहीं होता अर्थात् तलवा सपाट होता है तो इसे फ़्लैट फ़ूट के रूप में जाना जाता है।</p> <p>सुधारात्मक उपाय :- 1.रेत पर नंगे पैर चलें। 2.रस्सी कूदें। 3.पैरों की उंगलियों से कंचे उठाना 4.अधोमुखासवासन और वज्रासन करें।</p> <p>(किन्हीं 2 सूचीबद्ध आसन संबंधी विकृतियों का स्पष्टीकरण और सुधारात्मक उपाय)</p>	
35	<p>प्रश्न:- संतुलन को परिभाषित कीजिए। खेलों से उचित उदाहरण देते हुए स्थैतिक व गतिशील संतुलन का वर्णन कीजिए।</p> <p>उत्तर:- संतुलन को संतुलन की स्थिति अथवा स्थिर स्थिति के रूप में परिभाषित किया गया है जहाँ परस्पर विरोधी बल एक दूसरे को कमज़ोर करते हैं और जहाँ कोई परिवर्तन नहीं होता है अर्थात् यथास्थिति रहती है।</p> <p>संतुलन दो प्रकार के होते हैं :- स्थैतिक व गतिशील संतुलन</p> <p>1. स्थैतिक संतुलन :- वह अवस्था जब शरीर आराम की स्थिति में होता है या पूरी तरह से गतिहीन अवस्था में होता है।</p> <p>उदाहरण:- 1.जिम्नास्टिक में हाथों के बल खड़े हो कर प्रदर्शन करना। 2.क्रिकेट में बल्लेबाज द्वारा स्थिति को बनाए रखना। 3.धावक द्वारा प्रारंभिक ब्लॉक पर स्थिति। 4.पहलवान द्वारा बनाए रखी गई व्यापक स्थिति। 5.एक निशानेबाज द्वारा लक्ष्य पर निशाना साधते समय स्थिति और पकड़ को बनाए रखना।</p> <p>गतिशील संतुलन:- वह स्थिति जब कोई पिंड या वस्तु एक स्थिर वेग से गति या दिशा में कोई परिवर्तन किए बिना गति कर रही हो, गतिशील संतुलन कहलाती है।</p> <p>उदाहरण:- 1.साइकिल चालक सवारी करते समय संतुलन बनाए रखता है। 2. सर्फ़र चलते हुए सर्फ़बोर्ड पर संतुलन बनाता है।</p>	1+2+2=5

	<p>3. एक बास्केट बॉल खिलाड़ी ड्रिब्लिंग और शूटिंग के दौरान संतुलन बनाए रखता है।</p> <p>4. एक फ़िगर स्केटर फुटवर्क क्रम के दौरान संतुलन बनाए रखता है।</p> <p>5. गोता लगाने के दौरान संतुलन बनाए रखता है एक गोताखोर।</p> <p>(किन्हीं दो उदाहरणों का उल्लेख)</p>																																			
36	<p>प्रश्न:- मोटापे से आप क्या समझते हैं? मोटापे के प्रबंधन के लिए किन्हीं दो आसनों की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए।</p> <p>उत्तर:- मोटापे को असामान्य या अनावश्यक वसा संचय के रूप में परिभाषित किया गया है जो स्वास्थ्य को खराब कर सकता है। मोटापा एक चिकित्सीय स्थिति है जब किसी व्यक्ति के शरीर में आदर्श वजन (भार) की तुलना में 20% या इससे अधिक भार होता है, उसे मोटापा कहते हैं।</p> <p>WHO के अनुसार ,यदि किसी व्यक्ति का BMI 30 या इस से अधिक है, तो वह व्यक्ति मोटापे की श्रेणी में आता है।</p> <table><thead><tr><th>BMI LEVELS</th><th>CATEGORIES</th></tr></thead><tbody><tr><td>Less Than 18.5</td><td>Underweight</td></tr><tr><td>18.5 to 24.9</td><td>Normal</td></tr><tr><td>25 to 29.9</td><td>Overweight</td></tr><tr><td>30 to 34.9</td><td>Class I Obesity</td></tr><tr><td>35 to 39.9</td><td>Class II Obesity</td></tr><tr><td>40 to 49.9</td><td>Class III Obesity</td></tr><tr><td>50+</td><td>Class IV Obesity</td></tr></tbody></table> <table><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td><u>Tadasana,</u></td><td><u>Katichakrasana,</u></td><td><u>Pawanmuktasana,</u></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td><u>Halasana,</u></td><td><u>Pachimottasana,</u></td><td><u>Ardha – Matsyendrasana,</u></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td><u>Ushtrasana,</u></td><td><u>Matsyasana</u></td><td><u>Dhanurasana</u></td></tr></tbody></table> <p>(दिए गए उपरोक्त चित्रों में से किन्हीं 2 आसनों की प्रक्रिया)</p>	BMI LEVELS	CATEGORIES	Less Than 18.5	Underweight	18.5 to 24.9	Normal	25 to 29.9	Overweight	30 to 34.9	Class I Obesity	35 to 39.9	Class II Obesity	40 to 49.9	Class III Obesity	50+	Class IV Obesity				<u>Tadasana,</u>	<u>Katichakrasana,</u>	<u>Pawanmuktasana,</u>				<u>Halasana,</u>	<u>Pachimottasana,</u>	<u>Ardha – Matsyendrasana,</u>				<u>Ushtrasana,</u>	<u>Matsyasana</u>	<u>Dhanurasana</u>	1+4=5
BMI LEVELS	CATEGORIES																																			
Less Than 18.5	Underweight																																			
18.5 to 24.9	Normal																																			
25 to 29.9	Overweight																																			
30 to 34.9	Class I Obesity																																			
35 to 39.9	Class II Obesity																																			
40 to 49.9	Class III Obesity																																			
50+	Class IV Obesity																																			
																																				
<u>Tadasana,</u>	<u>Katichakrasana,</u>	<u>Pawanmuktasana,</u>																																		
																																				
<u>Halasana,</u>	<u>Pachimottasana,</u>	<u>Ardha – Matsyendrasana,</u>																																		
																																				
<u>Ushtrasana,</u>	<u>Matsyasana</u>	<u>Dhanurasana</u>																																		
37	<p>प्रश्न:- प्रेरणा (अभिप्रेरणा) को परिभाषित कीजिए। आंतरिक व बाह्य अभिप्रेरण के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए।</p> <p>उत्तर :- 'प्रेरणा' शब्द लैटिन शब्द 'मोवरे' से लिया गया है जिसका अर्थ है 'परिवर्तन' या 'स्थानांतरित करना'।</p> <p>या</p> <p>प्रेरणा को केवल प्रयास की दिशा और तीव्रता के रूप में परिभाषित किया जा सकता है।</p> <p>या</p>	1+2+2=5																																		

<p>प्रेरणा जीव को एक विशेष दिशा में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करने, मार्गदर्शन करने की प्रक्रिया है। या प्रेरणा क्रिया को जागृत करने, गतिविधियों को प्रगति पर बनाए रखने और गतिविधि के पैटर्न को विनियमित करने की प्रक्रिया है।</p> <p>(कोई अन्य प्रासंगिक परिभाषा)</p> <p>आंतरिक व बाह्य अभिप्रेरणा के बीच अंतर</p>		
	आंतरिक अभिप्रेरणा	बाह्य अभिप्रेरणा
परिभाषा	मौज-मस्ती, खुशी या किसी अन्य आंतरिक संतुष्टि के लिए किसी कार्य को आगे बढ़ाने के लिए प्रेरक शक्ति है।	पुरस्कार, ट्रॉफी, धन, पदोन्नति या प्रशंसा के कारण किसी कार्यवाही को आगे बढ़ाने के लिए प्रेरित करना है।
कारक	आनंद और खुशी जैसे आंतरिक कारक	बाहरी कारक जैसे पुरस्कार, पदोन्नति प्रशंसा
विधि	लक्ष्य निर्धारण रणनीतियाँ, पारिवारिक और सामुदायिक समर्थन	सफलता से भविष्य में होने वाले लाभ, पुरस्कार, पदोन्नति के साथ जोड़ना।
फ़ायदे	उचित व्यवहार बनाए रखने का दीर्घकालिक लाभ	आंतरिक कारकों के लुप्त होने पर वांछित व्यवहार की दिशा में पहल करने या प्रेरित करने में सहायक।

Marking Scheme
Strictly Confidential
(For Internal and Restricted use only)
Senior Secondary School Supplementary Examination, 2024
SUBJECT NAME: PHYSICAL EDUCATION (048) (Q.P. CODE 75/S)

General Instructions: -

1	You are aware that evaluation is the most important process in the actual and correct assessment of the candidates. A small mistake in evaluation may lead to serious problems, which may affect the future of the candidates, education system and teaching profession. To avoid mistakes, it is requested that before starting evaluation, you must read and understand the spot evaluation guidelines carefully.
2	“Evaluation policy is a confidential policy as it is related to the confidentiality of the examinations conducted, Evaluation done and several other aspects. Its’ leakage to public in any manner could lead to derailment of the examination system and affect the life and future of millions of candidates. Sharing this policy/document to anyone, publishing in any magazine and printing in News Paper/Website etc may invite action under various rules of the Board and IPC.”
3	Evaluation is to be done as per instructions provided in the Marking Scheme. It should not be done according to one’s own interpretation or any other consideration. Marking Scheme should be strictly adhered to and religiously followed. However, while evaluating, answers which are based on latest information or knowledge and/or are innovative, they may be assessed for their correctness otherwise and due marks be awarded to them. In class-XII, while evaluating two competency-based questions, please try to understand given answer and even if reply is not from marking scheme but correct competency is enumerated by the candidate, due marks should be awarded.
4	The Marking scheme carries only suggested value points for the answers These are in the nature of Guidelines only and do not constitute the complete answer. The students can have their own expression and if the expression is correct, the due marks should be awarded accordingly.
5	The Head-Examiner must go through the first five answer books evaluated by each evaluator on the first day, to ensure that evaluation has been carried out as per the instructions given in the Marking Scheme. If there is any variation, the same should be zero after deliberation and discussion. The remaining answer books meant for evaluation shall be given only after ensuring that there is no significant variation in the marking of individual evaluators.
6	Evaluators will mark (√) wherever answer is correct. For wrong answer CROSS ‘X’ be marked. Evaluators will not put right (✓) while evaluating, which gives an impression that answer is correct, and no marks are awarded. This is most common mistake, which evaluators are committing.
7	If a question has parts, please award marks on the right-hand side for each part. Marks awarded for different parts of the question should then be totaled up and written in the left-hand margin and encircled. This may be followed strictly.
8	If a question does not have any parts, marks must be awarded in the left-hand margin and encircled. This may also be followed strictly.
9	If a student has attempted an extra question, answer of the question deserving more

	marks should be retained and the other answer scored out with a note “ Extra Question ”.
10	No marks to be deducted for the cumulative effect of an error. It should be penalized only once.
11	A full scale of marks _____ (example 0 to 80/70/60/50/40/30 marks as given in Question Paper) has to be used. Please do not hesitate to award full marks if the answer deserves it.
12	Every examiner has to necessarily do evaluation work for full working hours i.e., 8 hours every day and evaluate 20 answer books per day in main subjects and 25 answer books per day in other subjects (Details are given in Spot Guidelines). This is in view of the reduced syllabus and number of questions in question paper.
13	<p>Ensure that you do not make the following common types of errors committed by the Examiner in the past:-</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leaving answer or part thereof unassessed in an answer book. • Giving more marks for an answer than assigned to it. • Wrong totaling of marks awarded on an answer. • Wrong transfer of marks from the inside pages of the answer book to the title page. • Wrong question wise totaling on the title page. • Wrong totaling of marks of the two columns on the title page. • Wrong grand total. • Marks in words and figures not tallying/not same. • Wrong transfer of marks from the answer book to online award list. • Answers marked as correct, but marks not awarded. (Ensure that the right tick mark is correctly and clearly indicated. It should merely be a line. Same is with the X for incorrect answer.) • Half or a part of answer marked correct and the rest as wrong, but no marks awarded.
14	While evaluating the answer books if the answer is found to be totally incorrect, it should be marked as cross (X) and awarded zero (0) Marks.
15	Any unassessed portion, non-carrying over of marks to the title page, or totaling error detected by the candidate shall damage the prestige of all the personnel engaged in the evaluation work as also of the Board. Hence, in order to uphold the prestige of all concerned, it is again reiterated that the instructions be followed meticulously and judiciously.
16	The Examiners should acquaint themselves with the guidelines given in the “ Guidelines for Spot Evaluation ” before starting the actual evaluation.
17	Every Examiner shall also ensure that all the answers are evaluated, marks carried over to the title page, correctly totaled and written in figures and words.
18	The candidates are entitled to obtain photocopy of the Answer Book on request on payment of the prescribed processing fee. All Examiners/Additional Head Examiners/Head Examiners are once again reminded that they must ensure that evaluation is carried out strictly as per value points for each answer as given in the Marking Scheme.

General instruction

- a. The marking scheme carries only suggested value point for the answers.
- b. These are only guidelines and do not constitute the complete answer.
- c. The student can have their own expression and if the expression is correct, the marks be awarded accordingly
- d. The candidates would be permitted to obtain a photocopy of the answer book on request on payment of the prescribed processing fee. All evaluator /Additional head examiners/Head examiners are once again reminded that they must ensure that evaluation is carried out as per value point for each answer as given in the marking scheme.
- e. All Head examiners/Additional head examiners/Evaluators are instructed that while evaluating the answer book if the answer found to be totally incorrect, (X) should be marked on the incorrect answer and awarded '0' marks

Physical Education (Theory)**Class – XII****Max. Marks: 70**

Q.NO	ANSWER	MARKS
1.	(D) 16–21 years	1
2.	(C) Helps to improve self-esteem	1
3.	(C) Extraversion	1
4.	(C) Increase in muscle temperature	1
5.	(D) Sodium	1
6.	(A) 17	1
7.	(C) I-2, II-4, III-1, IV-3	1
8.	(B) Katichakrasana (For Visually Impaired Candidates only) (D) Katichakrasana	1
9.	(B) Body Mass Index Test	1
10.	(D) Ballistic method	1
11.	(C) Eight	1
12.	(B) 20 inches	1
13.	(B) Finance	1
14.	(D) Mandukasana	1
15.	(B) Both Assertion (A) and Reason (R) are true and Reason (R) is not the correct explanation of the Assertion (A).	1
16.	(B) Both Assertion (A) and Reason (R) are true and Reason (R) is not the correct explanation of the Assertion (A).	1
17.	(A) Vitamin-B	1
18.	(B) Side Roll	1
	Section-B	
19. Ans.	Briefly explain ‘Health Run’. Health runs are generally conducted for the purpose of improving the health standards in society and creating awareness about the importance of physical activities for maintaining good health or for raising charity. The purpose of the runners is not to win, but to participate in the events. To get its full impact, a large number of registrations are required. There is no age bar for participants. It is not a professional race so there is no need to run a long distance. These runs are conducted by NGOs or health departments to spread awareness about health related issues.	2

20. Ans.	<p>Briefly explain 'R.I.C.E.' therapy to manage soft tissue injuries.</p> <p>Soft tissue injuries like sprain and strain can be managed by giving first aid. R.I.C.E is the therapy that helps to reduce pain and swelling.</p> <p>The principle of R.I.C.E denotes:</p> <p>R- Rest and protect the injured or sore area.</p> <p>I - Ice or cold packs are used as soon as possible.</p> <p>C - Compression, or wrapping the injured or sore area with an elastic bandage.</p> <p>E - Elevate the injured or sore area.</p>	$\frac{1}{2} \times 4 = 2$
21. Ans.	<p>Explain the procedure of Dhanurasana as a preventive measure for Asthma.</p> <p>Procedure of Dhanurasana:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Take prone position, legs together, and hands straight by the side of the thighs, chin resting on the ground. 2. Fold the legs at the knee and bring them to the thighs. Knees must remain together. 3. Bring hands backward and hold the toes of respective legs with the thumb and forefinger of the respective hands. 4. Raise legs up a bit and simultaneously raise the head and chest. 5. Holding the toes, pull the legs towards the ears. Gaze in front. 6. While returning to the original position loosen your hands, take legs backward, let the thighs touch the ground, leave the toes and ultimately bring the legs and hands to the first position. 	2
22. Ans.	<p>What do you understand by Macro-cycle?</p> <p>Macro Cycle: The duration of this cycle is 3 to 12 months and it is, thus, considered the most extended cycle of training.</p> <p>A macrocycle comprises of several mesocycles; the last mesocycle ensures recovery and realization for a smooth transition to the following macro-cycle.</p> <p>The purpose of the macrocycle is to enable the sportsperson to improve the performance capacity and put up an optimal performance, at a specific time, during the competition.</p>	2
23. Ans.	<p>Enlist four non-nutritive food items.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fibre or Roughage - water - Colour Compounds - Flavour Compounds - Plant compounds - Artificial sweeteners - Preservatives - Spices - coffee <p>(Enlist any 4 relevant components)</p>	$4 \times \frac{1}{2} = 2$

24.	Suggest any two strategies to make physical activities accessible for CWSN.	1+1=2
Ans.	<p>Any two strategies from the following:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medical check up • To Create Specific Environment • To assess physical and mental ability • To assess the interest of child • Plan activity as per need • Plan different strategies for instruction • Modified Rules • Use of modified equipment • Plan for implementation from easy to difficult • Extra Care or Concern for safety • Plan for additional support of parents and trained assistants <p>(any 2 relevant strategies)</p>	
Section-C		
25.	Briefly explain the concept of Talent Identification in sports.	3
Ans.	<p>Talent Identification is the process, by which children are encouraged to participate in the sport they are most likely to succeed, based on selected parameters. These parameters are designed to predict performance capacity, considering the child's current level of fitness and maturity. Recognizing participants with the potential at an earlier age to become elite performers in the future. For the talent identification process Physiological, Physical Fitness, Psychological, and Technical Components are taken into consideration. For the identification, various methods such as drills, test batteries, electronic gadgets, parameters, standard norms, performance and other techniques are adopted. The first stage of the process could occur between the ages of 10 and 12, using essential field tests that are easy to administer. The second phase of the selection procedure could occur between 13 and 16. Again, the tests should be carried out in schools and be easy to administer. Those selected at this stage would then be invited to undergo more sophisticated tests, administered by specialists in the area or state centers, consisting of field tests and laboratory tests depending on the facilities available. Finally, those selected should be allocated to elite junior programs on an event group basis.</p>	
26.	Explain the purpose and procedure of 'Flamingo Balance Test'.	1+2=3
Ans.	<p>Purpose: Ability to balance successfully on a single leg. This single leg balance test assesses the strength of the leg, pelvic, and trunk muscles as well as Static balance. (for age group 5-8 yrs., classes 1-3)</p>	

	<p>Procedure: Stand on the beam. Keep balance by holding the instructor's hand (if required to start). While balancing on the preferred leg, the free leg is flexed at the knee and the foot of this leg held close to the buttocks. Start the watch as the instructor lets go of the participant/subject. Pause the stopwatch each time the subject loses balance (either by falling off the beam or letting go of the foot being held). Resume over, again timing until they lose balance. Count the number of falls in 60 seconds of balancing. If there are more than 15 falls in the first 30 seconds, the test is terminated.</p>	
27. Ans.	<p>Elucidate any three factors, affecting projectile trajectory.</p> <p>Factors that affect projectile trajectory:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Angle of projection- When it is 45 degree, maximum horizontal distance is achieved 2. Initial velocity – The horizontal range depends on initial velocity. Greater the initial velocity applied on the projectile during release, greater horizontal distance is achieved. 3. Gravity –It is the force of attraction exerted by the earth. The greater the weight of an object, the greater is the influence of gravity upon it. Gravitational pull stops the upward movement of an object resulting into decreased height of projectile. 4. Air resistance –Surface area, speed, surface of object and mass of object all have an impact on air resistance. 5. Spin- It changes the path of projectile. The amount and direction of spin directly affects the distance that projectile travels because the air pressure acts on it. <p style="text-align: right;">(any 3 relevant factors)</p>	1+1+1=3
28. Ans.	<p>Enlist any two tests to measure functional fitness of senior citizens and describe the procedure of any one of them.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chair Stand Test for lower body strength 2. Arm Curl Test for upper body strength 3. Chair Sit and Reach Test for lower body flexibility 4. Back Scratch Test for upper body flexibility 5. Eight Foot Up and Go Test for agility 6. Six Minute Walk Test for aerobic endurance <p>(Enlist any 2 tests from the above list and write the procedure for any one)</p> <p>Chair Stand Test:</p> <p>Procedure: The chair should be placed against the wall or somewhere, where it gets stabilized. Initially, the individual will sit on the chair, back straight, arms crossed and feet firmly on the floor, shoulder width apart.</p> <p>On the command “Go” the individual will stand up completely, then return back to the initial position. This will be counted as one stand. The</p>	1+2=3

	individual should be motivated to do maximum stands in 30 seconds.	
29. Ans.	<p>Describe three food myths and their related facts.</p> <p>1.<u>Food myth</u> The fewer the carbohydrates, healthier you are- <u>Related facts</u> Choosing the healthiest carbohydrates, especially whole grains, is important for health and well-being.</p> <p>2.<u>Food myth</u> Oils/Margarine have fewer calories than Ghee/butter- <u>Related facts</u> Ghee/Butter and Oils/ Margarine have about the same amount of calories.</p> <p>3.<u>Food myth</u> Apples and brinjals are rich in iron because they turn brown when cut- <u>Related facts</u> They are an excellent source of fibre but not of iron.</p> <p>4.<u>Food myth</u> Milk should be avoided after eating fish- <u>Related facts</u> Drinking milk right after consuming fish causes skin disease like leukoderma, or white patches on skin. This is not true.</p> <p>5.<u>Food myth</u> Drinking water in between meals affects digestion- <u>Related fact</u> Drinking water simply fills up stomach and as a result, one tends to eat less, which is especially good when someone is trying to lose weight. (or any other three relevant myths with their related facts)</p>	1+1+1 =3
30. Ans.	<p>Describe any two methods to develop strength, by giving suitable examples from sports.</p> <p>Methods to develop strength: Isometric Exercise: These exercises are not visible as there is no direct movement. Therefore, isometric exercises cannot be observed. In these exercises, work performed cannot be seen directly, like pushing a wall. There is no change in the muscle length when such exercises are done. These exercises need less time and equipment and can be performed practically anywhere and everywhere. e.g. Planks, Flexed Arm Hang, Wall Sit, Low Squat, Calf Raise and</p>	1½+1½ =3

	<p>Hold, Glute Bridge etc.</p> <p>Isotonic Exercise: In these exercises movements can be seen directly. Isotonic exercises result in toned muscles and increased muscle length. Examples of isotonic exercises include running and jumping on the spot, weight training exercises, and calisthenics exercises.</p> <p>Isokinetic Exercise: These exercises are performed on specially designed machines. In Isokinetic contraction, the muscles apply maximal force throughout the range of motion around the joint. Example: Brisk Walking on a Treadmill, cycling on an exercise bike, Rowing, etc.</p> <p>(Any 2 methods explained with any relevant example)</p>	
	Section-D	
31.		$4 \times 1 = 4$
Ans.	<p>(a) League Tournament is also known as <u>Round Robin</u>.</p> <p>(b) Identify the method used in the above fixture. Cyclic Method</p> <p>(c) How many rounds will be played if 6 teams are participating in a league tournament? 5 Rounds</p> <p>(d) How many matches are played in the above fixture? 21 matches</p> <p>(for visually impaired candidates only)</p> <p>What do you understand by intramural and extramural sports? Write any two objectives for each.</p> <p><u>Intramural</u>: The meaning of the word ‘intramural’ is “within the walls”. In context of sports, it refers to a tournament conducted within the walls of a single institution/ school/ community. Intramural competitions/tournament are conducted within players of one institution.</p> <p><u>Objectives of Intramural Tournaments</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • To encourage mass participation in sports in an institution. • To focus on all-round development of children. • To develop values like fair play, respect, friendship through sports. • To provide first opportunity to compete in a controlled environment. • To focus on fitness, wellness and health aspects of children. • To promote curricular integration through sports. • To help children to develop personality (first stage of leadership, control of emotions, cooperation etc.) <p><u>Extramural</u>: The word ‘extramural’ means “outside the boundary or walls”. In Sports Extramural Tournaments are the tournaments conducted outside or beyond the walls of the organising unit that may be</p>	$2 + 2 = 4$

	<p>a school/college/institution. Such tournaments are conducted between two or more players/teams of different schools/colleges/ institutions.</p> <p><u>Objectives of Extramural Tournaments:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • To achieve high performance at highest level of the tournament. • To develop the feeling of integration with other institutions • To provide opportunities for choosing a career in sports • To promote social, cultural, economic development through sports. <p>(explanation with any 2 objectives for each)</p>	
32. Ans.	<p>Study the picture given below</p> <p>(a)The above logo incorporates four colours, red, blue, yellow and <u>Green.</u></p> <p>(b)The logo of Deaflympics was designed in the year <u>2003.</u></p> <p>(c) In the above logo, the hand shapes, “Ok”, “Good” and “<u>Great</u>” “overlap each other.</p> <p>(d) The first Deaflympics were held in the year <u>1924</u> in Paris.</p> <p>OR</p> <p>First Deaflympics Games were also known as <u>International Silent Games.</u></p> <p>(For Visually Impaired Candidates only)</p> <p>Explain any four advantages of physical activities for children with special needs.</p> <p>Advantages of physical activities for children with special need.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Physical improvement 2.Mental improvement 3.Increase self esteem 4. Reduce the level of stress, Anxiety and Depression 5. Reduce the risk of health complications. 6. Improved social interaction 7. Improved cognitive skills 8. Improved emotional and psychological health 9. Mode of recreation and fun 10. Channelizing the surplus energy <p>(Any 4 relevant points explained)</p>	<p>4 x1= 4</p> <p>4x1=4</p>
33. Ans.	<p>(a)Identify the injury shown in picture ‘A’.</p> <p>Sprain</p> <p>(b)The injury shown in picture ‘A’ occurs due to overstretching of Ligaments.</p> <p>(c)Identify the type of fracture shown in picture ‘B’.</p> <p>Oblique</p> <p>OR</p> <p>Fracture is a <u>Hard tissue</u> injury.</p> <p><u>Dislocation</u> is a joint injury that forces the ends of bones out of</p>	4 ×1= 4

	<p>position. (For Visually Impaired Candidates only) Explain any two soft tissue injuries.</p> <p>Abrasion: Injuries most commonly occur due to moving contact with a rough surface, causing a grinding, or rubbing away of the upper superficial layers of the epidermis.</p> <p>Contusion: It is the type of hematoma, which refers to any collection of blood outside of a vessel. When a part of the body is struck by enough force to crush underlying muscle fibres and connective tissue without breaking the skin, a contusion may occur.</p> <p>Laceration: The irregular tear-like wounds caused by some blunt trauma. Mostly, laceration is the result of the skin hitting an adjacent object, or an object hitting the skin with force.</p> <p>Strain: A strain is an injury to either a muscle or a tendon generally caused by overuse, force, or stretching.</p> <p>Sprain: is the stretching or tearing of ligaments, the fibrous tissue that connects bones in the joints. A sprain occurs when you overextend or tear a ligament while surely stressing a joint. The most common location for a sprain is in your ankle.</p> <p>Incision: An incision is a cut made into the tissues of the body to expose the underlying tissue, bone or organ. Can be caused by a clean, sharp-edged object – such as a knife, razor or glass splinter.</p>	2+2=4
	Section-E	
34. Ans.	<p>Explain any two postural deformities and suggest their corrective measures.</p> <p>Postural Deformities</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Knock knees 2. Flat foot 3. Round shoulder 4. Bow legs 5. Lordosis 6. Kyphosis 7. Scoliosis <p>1. Knock knees</p> <p>Knock knees is a postural deformity in which the legs are bent inward and knees strike each other while walking or running and there is a wide gap between the ankles. It is also known as Genu Valgum.</p> <p>Corrective measures:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Horse riding 2. Perform padmasana and gomukhasana 3. Outward walking 	2½+2½ =5

	<p>4. Keep a pillow between the knees and stand erect for some time. (Or any other relevant measure)</p> <p>2.Flat foot Flat foot is also known as pes planus or fallen arches. When the arch of the foot is lesser than normal, it is known as flat foot. Corrective measure: 1.Walk bare footed over the sand 2. Perform rope skipping 3. Picking up marbles with toes 4. Perform Adhomukhsavasana and vajrasana. (Or explanation and corrective measure of any 2 enlisted postural deformities)</p>	
35. Ans.	<p>Define Equilibrium. Explain Static and Dynamic Equilibrium by giving suitable examples from sports.</p> <p>Equilibrium: Equilibrium is defined as a state of balance or a stable situation where opposite forces cancel each other out and where no changes are occurring. Two types of equilibrium are: 1.Static equilibrium A state when a body is at rest or completely motion less. Example: 1. Performing handstand in gymnastics 2. Stance maintained by the batsman in crickets. 3. On the starting block by the sprinter. 4. Wide stance maintained by the wrestler. 5. A shooter maintains a steady stance and grip while aiming at a target.</p> <p>2. Dynamic equilibrium: A state when the body or an object is moving with a constant velocity with no change in speed or direction is known as dynamic equilibrium. Example: 1. Cyclist balance while riding 2. Surfer balancing on a moving surfboard 3. A basket ball player maintaining balance while dribbling and shooting 4. A figure skater maintaining balance during footwork sequences. 5. A diver maintaining balance during the take off</p>	1+2+2 =5

36.

What do you understand by Obesity? Explain the procedure of any two asanas to manage obesity.

1+4=5

Ans.

Obesity is defined as an abnormal or excessive fat accumulation that may impair health. Obesity is a medical condition when the body of a person contains 20% or more fat as compared to ideal weight. According to WHO, if an individual’s BMI is 30 or higher, then the person is in the obese category.
(Or similar explanation)

BMI LEVELS	CATEGORIES
Less Than 18.5	Underweight
18.5 to 24.9	Normal
25 to 29.9	Overweight
30 to 34.9	Class I Obesity
35 to 39.9	Class II Obesity
40 to 49.9	Class III Obesity
50+	Class IV Obesity

<u>Tadasana,</u>	<u>Katichakrasana,</u>	<u>Pawanmuktasana,</u>
<u>Halasana,</u>	<u>Pachimottasana,</u>	<u>Ardha – Matsyendrasana,</u>
	MATSYASANA 	
<u>Ushtrasana,</u>	<u>Matsayasana</u>	<u>Dhanurasana</u>

(Procedure of any 2 Asanas from the image provided above)

37.	Define Motivation. Differentiate between Intrinsic and Extrinsic Motivation.	1+2+2 =5															
Ans.	<p>Motivation can be defined simply as the direction and intensity of effort.</p> <p style="text-align: center;">OR</p> <p>Motivation is a process of inspiring, guiding the organism to move in a particular direction.</p> <p style="text-align: center;">OR</p> <p>Motivation is the process of arousing action, sustaining the activities in progress and regulating the patterns of activity. (any other relevant definition)</p> <p>Difference between Intrinsic and Extrinsic Motivation</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>Intrinsic Motivation</th><th>Extrinsic Motivation</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Definition</td><td>Driving force to pursue an action for fun, joy or any other inner satisfaction</td><td>Driving force to pursue an action due to reward, trophy, money, promotions or praise</td></tr> <tr> <td>Factors</td><td>Internal factors like joy, enjoyment</td><td>External factors like reward, promotion, praise</td></tr> <tr> <td>Method</td><td>Goal Setting strategies, Family and Community support</td><td>Associating success with future benefits, awards, promotions</td></tr> <tr> <td>Benefits</td><td>Long term benefit of maintaining a behaviour</td><td>Helpful to initiate or create a drive towards a desired behaviour when internal factors are missing.</td></tr> </tbody> </table>		Intrinsic Motivation	Extrinsic Motivation	Definition	Driving force to pursue an action for fun, joy or any other inner satisfaction	Driving force to pursue an action due to reward, trophy, money, promotions or praise	Factors	Internal factors like joy, enjoyment	External factors like reward, promotion, praise	Method	Goal Setting strategies, Family and Community support	Associating success with future benefits, awards, promotions	Benefits	Long term benefit of maintaining a behaviour	Helpful to initiate or create a drive towards a desired behaviour when internal factors are missing.	
	Intrinsic Motivation	Extrinsic Motivation															
Definition	Driving force to pursue an action for fun, joy or any other inner satisfaction	Driving force to pursue an action due to reward, trophy, money, promotions or praise															
Factors	Internal factors like joy, enjoyment	External factors like reward, promotion, praise															
Method	Goal Setting strategies, Family and Community support	Associating success with future benefits, awards, promotions															
Benefits	Long term benefit of maintaining a behaviour	Helpful to initiate or create a drive towards a desired behaviour when internal factors are missing.															