रोल नं.
Roll No.

परीक्षार्थी कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें ।
Candidates must write the Code on the title page of the answer-book.

	नोट		NOTE
(I)	कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **15** हैं ।	(I)	Please check that this question paper contains **15** printed pages.
(II)	प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें ।	(II)	Code number given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
(III)	कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में **34** प्रश्न हैं ।	(III)	Please check that this question paper contains **34** questions.
(IV)	**कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, 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 में 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.

शारीरिक शिक्षा (सैद्धान्तिक)

PHYSICAL EDUCATION (Theory)

निर्धारित समय : 3 घंटे — *अधिकतम अंक : 70*

Time allowed : 3 hours — *Maximum Marks : 70*

REFIOUS JOEPHRREFIOUS JOEPHRREFIOUS JOEPHRREFIOUS JOEPHRREFIOUS JOEPHRREFIOUS JOEPHRREFIOUS JOEPHRREFIOUS JOEPHRREFIOUS JOEPHR

सामान्य निर्देश :

(i) *इस प्रश्न–पत्र में कुल **34** प्रश्न हैं ।*

(ii) ***सभी** प्रश्न अनिवार्य हैं ।*

(iii) *प्रश्न संख्या **1** से **20** तक प्रत्येक प्रश्न **1** अंक के बहुविकल्पी हैं ।*

(iv) *प्रश्न संख्या **21** से **30** तक प्रत्येक प्रश्न **3** अंक का है । इनमें प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग **80 - 100** शब्दों में दें ।*

(v) *प्रश्न संख्या **31** से **34** तक प्रत्येक प्रश्न **5** अंक का है । इनमें प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग **150 - 200** शब्दों में दें ।*

खण्ड – अ

1. 34 टीमों के एक नॉक आउट टूर्नामेंट में कितने मैच होते हैं ?

(क) 31 (ख) 32

(ग) 33 (घ) 35 **1**

2. 'इंट्राम्यूरल' प्रतियोगिता का मुख्य उद्देश्य है

(क) विद्यार्थियों के बड़े समूह को अवसर प्रदान करना ।

(ख) अंतर–विद्यालयी प्रतियोगिता में भाग लेना ।

(ग) अंत:विद्यालयी प्रतियोगिता करवाना ।

(घ) उपरोक्त सभी **1**

3. चीनी में उपस्थित खाद्य घटक है

(क) वसा (ख) प्रोटीन

(ग) विटामिन (घ) कार्बोहाइड्रेट **1**

REFIQUES JOEFYHREFIQUES JOEFYHREFIQUES JOEFYHRE

4. विटामिन 'सी' का मुख्य स्रोत है

(क) अमरूद (ख) अंडा

(ग) दूध (घ) केला **1**

5. आसन जो सामान्य रक्त चाप को बनाए रखने में सहायक है :

(क) शवासन (ख) पद्मासन

(ग) शलभासन (घ) वक्रासन **1**

6. गोमुखासन, चक्रासन और मत्स्यासन किस रोग के उपचार में सहायक हैं ?

(क) मधुमेह (ख) पीठ दर्द

(ग) अस्थमा (घ) मोटापा **1**

7. ऐसी स्थिति जब बच्चा समाज में खुद को समायोजित नहीं कर पाता या उसके कोई मित्र नहीं होते, तो वह पीड़ित है

(क) एडीएचडी (ख) एएसडी

(ग) ओडीडी (घ) ओसीडी **1**

अथवा

ओ.सी.डी. क्या है ?

(क) तार्किक विकार (ख) चिंता विकार

(ग) बार-बार दोहराया जाना (घ) उपरोक्त सभी **1**

4. The main source of Vitamin C is

(a) Guava (b) Egg

(c) Milk (d) Banana **1**

5. Which asana is helpful in maintaining normal blood pressure ?

(a) Shavasana (b) Padmasana

(c) Shalabhasana (d) Vakrasana **1**

6. Gomukhasana, Chakrasana and Matsyasana are helpful in curing which disease ?

(a) Diabetes (b) Backpain

(c) Asthama (d) Obesity **1**

7. When child is not able to adjust within society or having no friends, is suffering from

(a) ADHD (b) ASD

(c) ODD (d) OCD **1**

OR

Obsessive Compulsive Disorder is a/an

(a) Argumentative disorder

(b) Anxiety disorder

(c) Receiving and responding disorder

(d) All of these **1**

8. संज्ञानात्मक अक्षमता के कारण कौन सी शारीरिक गतिविधियों में कठिनाई आती है ?

(क) पढ़ना (ख) लिखना

(ग) गणित (घ) उपरोक्त सभी **1**

9. रजोदर्शन से आप क्या समझते हैं ?

(क) महिलाओं में मासिक धर्म का अंत हो जाना ।

(ख) महिलाओं में मासिक धर्म का शुरू होना ।

(ग) गर्भावस्था का समय ।

(घ) गर्भावस्था की शुरुआत । **1**

10. स्कॉलिऑसिस–आसन संबंधी विकार, संबंधित है –

(क) पंजा (ख) पैर

(ग) रीढ़ की हड्डी (घ) हाथ **1**

11. 'सिट एण्ड रीच परीक्षण' किसके लिए किया जाता है ?

(क) लचीलापन (ख) गामक पुष्टि

(ग) सहनक्षमता (घ) गति **1**

12. बैरो फिटनेस टेस्ट में शामिल नहीं है :

(क) मेडिसिन बॉल पुट (ख) ज़िग–जैग दौड़

(ग) 600 मीटर दौड़ (घ) स्टैंडिंग ब्रॉड जंप **1**

अथवा

रॉक पोर्ट एक मील परीक्षण क्या मापने के लिए किया जाता है ?

(क) हृदय वाहिका पुष्टि (ख) वरिष्ठ नागरिकों की पुष्टि

(ग) प्राणाधार वायु क्षमता (घ) मांसपेशीय शक्ति **1**

8. Cognitive disability may cause difficulty in which of the following activity ?

(a) Reading (b) Writing

(c) Mathematics (d) All of the above **1**

9. Menarche is defined as the

(a) Ending of menstrual period in women

(b) Beginning of menstrual period in women

(c) Time of pregnancy

(d) Beginning of pregnancy **1**

10. Scoliosis is a postural deformity related with

(a) foot (b) leg

(c) vertebral column (d) hand **1**

11. Sit and reach test is conducted for

(a) Flexibility (b) Motor fitness

(c) Endurance (d) Speed **1**

12. Barrow Fitness Test does not include :

(a) Medicine Ball Put (b) Zig-zag Run

(c) 600 metres Run (d) Standing Broad Jump **1**

OR

Rock Port one mile test is conducted to measure

(a) Cardio-vascular fitness (b) Senior citizen's fitness

(c) Vital capacity (d) Muscular strength **1**

13. बॉल और सॉकेट जोड़ में निम्न क्रिया संभव है

(क) रोटेशन (ख) फ्लेक्शन

(ग) एक्स्टेंशन (घ) उपरोक्त सभी **1**

अथवा

त्वरण का नियम इस नाम से भी जाना जाता है

(क) जड़त्व का नियम (ख) क्रिया–प्रतिक्रिया का नियम

(ग) संवेग का नियम (घ) बॉयल का नियम **1**

14. सूची 1 का सूची 2 से मिलान कीजिए :

क्रम संख्या	**सूची 1**	**सूची 2**
1.	रगड़	जोड़ की चोट
2.	कच्चा अस्थि भंग	कोमल ऊतक की चोट
3.	कंधे के जोड़ का विस्थापन	खेल चोटों का कारण
4.	पुष्टि में कमी	अस्थि की चोट

(क) 2, 4, 1, 3 (ख) 3, 2, 4, 1

(ग) 4, 3, 1, 2 (घ) 1, 3, 2, 4 **1**

15. जीव–यान्त्रिकी निम्नलिखित में से किसमें मदद करता है ?

(क) खेल तकनीक सुधार में (ख) खेल उपकरणों के डिज़ाइन सुधारने में

(ग) प्रदर्शन सुधारने में (घ) इन सभी में **1**

16. घर्षण का बल निर्भर करता है

(क) सतह के प्रकार पर (ख) वस्तु की सामग्री

(ग) (क) और (ख) दोनों (घ) इनमें से कोई नहीं **1**

13. Movement possible in Ball and Socket joint are :

(a) Rotation (b) Flexion

(c) Extension (d) All of the above **1**

OR

The Law of acceleration is also known as

(a) Law of inertia (b) Law of action and reaction

(c) Law of momentum (d) Boyle's law **1**

14. Match List 1 and List 2, selecting the correct option :

Sr. No.	List 1	List 2
1.	Abrasion	Joint Injury
2.	Green Stick Fracture	Soft Tissue Injury
3.	Shoulder Dislocation	Cause of Sports Injury
4.	Lack of Fitness	Bone Injury

(a) 2, 4, 1, 3 (b) 3, 2, 4, 1

(c) 4, 3, 1, 2 (d) 1, 3, 2, 4 **1**

15. Bio-mechanics helps in which of the following ?

(a) In improving technique

(b) In improving designs of sports equipment

(c) In improving performance

(d) All of these **1**

16. The force of friction depends upon

(a) Nature of surface of contact (b) Material of objects in contact

(c) Both (a) and (b) (d) None of the above **1**

17. भावनात्मक अस्थिरता, चिंता, उदासी कौन से व्यक्तित्व आयाम के गुण हैं ?

(क) बहिर्मुखता (ख) मनोविक्षुब्धता

(ग) सहमतता (घ) खुलापन **1**

अथवा

किसी खिलाड़ी का आक्रामक व्यवहार प्रभावित होता है

(क) टीम के साथ भावनात्मक लगाव / पहचान

(ख) रणनीति की काबलियत

(ग) लक्ष्य के दिशानिर्देश के कारण

(घ) उपरोक्त सभी **1**

18. मीसोमॉर्फिक व्यक्तियों की शारीरिक संरचना होती है

(क) वसायुक्त (ख) बड़ी मांसपेशी व हड्डियाँ

(ग) मजबूत (घ) मोटापा **1**

19. फार्टलेक प्रशिक्षण का विकास हुआ

(क) स्वीडन (ख) यू.एस.ए.

(ग) भारत (घ) यू.के. **1**

20. यदि मांसपेशी, अनुबंध तथा बल का उत्पादन करने के लिए अपनी लंबाई बदलती है, तो संकुचन का प्रकार है

(क) आइसोटोनिक (ख) आइसोमीट्रिक

(ग) आइसोकाइनेटिक (घ) इनमें से कोई नहीं **1**

17. Emotionally unstable, anxiety, sadness are attributes of which personality dimension ?

(a) Extroversion (b) Neuroticism

(c) Agreebleness (d) Openness **1**

OR

Aggressive behaviour of a sportsperson is influenced by

(a) Emotional identification with the team

(b) Tactical ability

(c) Goal orientation

(d) All of the above **1**

18. The body structure of mesomorphic people is like

(a) Fatty (b) Large muscles and bones

(c) Solid (d) Obese **1**

19. Fartlek training was developed in

(a) Sweden (b) The USA

(c) India (d) The U.K. **1**

20. If a muscle contracts and changes its length to produce force, the contraction type is :

(a) Isotonic (b) Isometric

(c) Isokinetic (d) None of these **1**

REFIOUS JOEPHREFIOUS JOEPHREFIOUS JOEPHRE

REFIOUS JOEFHR REFIOUS JOEFHR REFIOUS JOEFHR REFIOUS JOEFHR REFIOUS JOEFHR REFIOUS JOEFHR REFIOUS JOEFHR REFIOUS JOEFHR REFIOUS JOEFHR

SECTION – B

21. Explain the procedure of Harvard step test in detail. **3**

OR

List down the test items of Rikli and Jones fitness test and explain the procedure of any one. **3**

22. League tournament is a better way to judge the best team of the tournament. Comment. **3**

23. "Asanas can be used as a preventive measure." Comment. **3**

24. Discuss in detail any one type of disorder. **3**

25. Suggest physical exercises for childhood and adulthood. **3**

26. What do you understand by food myths ? **3**

OR

What are the pitfalls of dieting ? **3**

27. Discuss the preventive measure of sports injuries. **3**

28. With suitable examples explain the application of Newton's law in sports. **3**

29. अभिप्रेरणा (मोटीवेशन) की किन्हीं तीन तकनीकों को विस्तार से समझाइए । **3**

अथवा

संतुलित आहार को परिभाषित करें । किन्हीं चार सूक्ष्म पोषकतत्त्वों का वर्णन करें । **3**

30. लचीलापन तथा उसके प्रकार बताइए । **3**

खण्ड – स

31. सर्किट ट्रेनिंग से क्या अभिप्राय है ? 12 स्टेशनों को सम्मिलित करते हुए सर्किट ट्रेनिंग का चित्र बनाएँ तथा खेलों में इसके महत्त्व की व्याख्या कीजिए । **5**

अथवा

25 टीमों का एक नॉक आउट फिक्सचर तैयार कीजिए, जिसमें सभी सोपान सम्मिलित हो । **5**

32. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियाँ किस प्रकार सहायक है ? शारीरिक गतिविधियों का निर्धारण करने की रणनीतियाँ सुझाएँ । **5**

33. खेलों में भारतीय महिलाओं की भागीदारी के प्रति अपने विचार लिखिए । **5**

34. पीठ दर्द के लिए आसनों के नाम सुझाएँ तथा किन्हीं दो आसनों की प्रक्रिया, लाभ व उनके विरोधाभासों की व्याख्या कीजिए । **5**

अथवा

हृदय वाहिका तंत्र और मांसपेशीय तंत्र पर व्यायाम का क्या प्रभाव पड़ता है ? **5**

---

29. Discuss in detail any three techniques of motivation. **3**

OR

Define balanced Diet. Explain any four Micro Nutrients. **3**

30. Define flexibility and its types. **3**

SECTION – C

31. What is circuit training ? Draw a diagram of circuit training with 12 stations and explain its importance in sports. **5**

OR

Draw a knock out fixture for 25 teams with all steps involved. **5**

32. How physical activities are helpful for children with special need ? Explain strategies to make physical activities assessable for them. **5**

33. Give your outlook on participation of Indian women in sports. **5**

34. Which asanas will you suggest for back pain ? Explain the procedure, benefits and contraindications of any two asanas recommended for back pain. **5**

OR

What is the effect of exercise on cardio respiratory system and muscular system ? **5**

APEX ACHIEVERS

Dr Sagar Mal Juniwal's APEX UNIVERSITY JAIPUR

What NEXT AFTER 12th / PCU ?

Academic Excellence Since 1965 SAGAR SHIKSHA SAMITI

	AFTER 10th	AFTER 12th	AFTER GRADUATION
Polytechnic (AICTE Approved)	Diploma Engineering Electrical I Civil Mechanical Computer Science	Diploma Engineering (LT) Electrical I Civil I Mechanical Computer Science	
Engineering & Technology (AICTE Approved)		B.Tech. - Electrical I Mechanical I Civil Data Science I Artificial Intelligence B.Tech. (LT) Electrical I Mechanical I Civil I Computer Science	M.Tech - Computer I Thermal Structural I Power System Environmental
Commerce & Management		B.Com I B.Com (Hons.) BBA - Banking & Finance I Entrepreneurship I International Business I Digital Marketing	M.Com MBA - Food & Agri-Business Business Analytics I Digital Marketing Human Capital Management Banking & Financial Services Health & Hospital Management
Computer & IT		BCA - Data Science I Artificial Intelligence	PGDCA I M.Sc. - Computer Science Information Technology I MCA
Law (BCI Approved)		BA + LLB	LLB I LLM - (1 Year & 2 Year) - Corporate & Commercial Law Criminal & Security Law
Basic Life & Applied Sciences		B.Sc.- CBZ I PCM B.Sc (Hons.) - Physics I Chemistry I Math B.Sc (Hons.) - Forensic science	M.Sc. - Physics I Chemistry I Math Botany I Forensic science M.Sc. - Forensic science
Agriculture	Diploma Agriculture	B.Sc (Hons.) - Agriculture B.Sc + MBA - Agriculture	M.Sc - Agriculture Agronomy I Horticulture Plant Breeding I Genetics
Pharmaceutical Sciences (PCI Approved)		D.Pharm I B.Pharm B.Pharm (Lateral Entry)	M.Sc - Pharmaceutical Chemistry Industrial Pharmacy
Humanities & Arts		B.A.	M.A. - Hindi I English I Psychology Geography I Sociology I History Political Science I Home Science Economics I Social Study MSW
Journalism & Mass Communication		BA(JMC)	MA(JMC) PG Diploma - TV Journalism Journalism & Mass Communication
Physiotherapy		BPT	MPT - Orthopedics I Neurology Sports I Cardiopulmonary
Library Sciences		D.Lib.	B.Lib I M.Lib
Naturopathy & Yogic Sciences		BNYS	PGDYN
Fashion & Design		B.Des - Fashion Design I Interior Design B.A. - Garment Production & Export Management Certificate in Fashion Designing & Apparel Management Certificate Course in Boutique Management I Pattern Making Basic Garment Construction I Fashion & Styling.	M.A. Garment Production & Export Management PG Diploma in Garment Production & Export Management
Hotel Management		Diploma Hotel Management Food Production I Food & Beverage Service Front Office Operation I Housekeeping Operation B.Sc. - Hospitality & Hotel Administration	
Education (RCI Approved)		B.A. (Education) BPES - Bachelor of Physical Education & Sports	B.Ed. (Sp. Education) - (2022-23)
Nursing & Paramedical Sciences		B.Sc.(Nursing)* B.Sc. (MLT) I B.Sc. (RT) I B.Sc. (OTT) I BPH B.Sc. - Clinical Nutrition & Dietetics	M.Sc. (MLT) I MPH
Veterinary Sciences	Certificate in - Artificial Insemination technician	AHDP (Admission As per Rajasthan University of Veterinary and Animal Sciences, Bikaner Norms) Diploma in - Animal Husbandry Worker	
Doctoral Programmes		Ph.D. (As per UGC Norms)	

Click Here To Apply!