

मॉडल प्रश्न-पत्र-I

शारीरिक शिक्षा

C.B.S.E. Class-XII

Time Allowed: 3 Hrs.

M.M. 70

सामान्य निर्देश

1. इस प्रश्न पत्र के कुल 26 प्रश्न हैं।
2. सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
3. एक अंक वाले प्रश्नों 1-11 का उत्तर लगभग 20-30 शब्दों में दें।
4. तीन अंकों वाले प्रश्नों 12-19 का उत्तर लगभग 80-100 शब्दों में दें।
5. पाँच अंकों वाले प्रश्नों 20-26 का उत्तर 150-200 शब्दों में दें।

1. लीग टूर्नामेंट क्या है?	1
2. भोजन Intolerance क्या है?	1
3. शक्कर हारा क्या है?	1
4. ओसीडी के किसी भी 01 कारणों का उल्लेख है?	1
5. मोटर विकास क्या है?	1
6. रक्त का कम होना क्या है?	1
7. Rockport 1 मील की पैदल दूरी क्या है?	1
8. प्राथमिक सहायता क्या है?	1
9. तालमेल संबंधी योग्यता क्या है?	1
10. धैर्य को परिभाषित करें।	1
11. अयोग्यता को परिभाषित करें।	1
12. गर्माने के कोई दो सिद्धांत लिखें।	3
13. पुष्टि के कोई दो सिद्धांत लिखें।	3
14. सकारात्मक वातावरण की आवश्यकता बताएँ।	3
15. खेलों में योग का क्या महत्व है?	3
16. आइसोटोनिक व्यायाम क्या है?	3
17. आयु का हड्डियों पर क्या प्रभाव पड़ता है?	3
18. सीडिंग और बाई क्या है?	3
19. पावर क्या है? इसके विभिन्न यूनिट बताएँ।	3
20. लीग टूर्नामेंट करवाने के लिए सात टीमों के फीक्चर्स डालें।	5
21. खेल प्रदर्शन पर डाइट का प्रभाव लिखें।	5
22. कोई पाँच कुरपियों का वर्णन करें।	5
23. ऑफर यूस टेस्ट को कैसे निर्धारित किया जाता है?	5
24. संतुलित आहार का वर्णन करें और इसके घटकों का वर्णन करें।	5
25. चिन्ता क्या है? आप इसका प्रबन्ध कैसे करेंगे?	5
26. किसी मनपसंद खेल के सामान्य नियमों में बदलाव का वर्णन करें।	5

मॉडल प्रश्न-पत्र-II

शारीरिक शिक्षा

C.B.S.E. Class-XII

Time Allowed: 3 Hrs.

M.M. 70

सामान्य निर्देश

1. इस प्रश्न पत्र के कुल 26 प्रश्न हैं।
2. सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
3. एक अंक वाले प्रश्नों 1-11 का उत्तर लगभग 20-30 शब्दों में दें।
4. तीन अंकों वाले प्रश्नों 12-19 का उत्तर लगभग 80-100 शब्दों में दें।
5. पाँच अंकों वाले प्रश्नों 20-26 का उत्तर 150-200 शब्दों में दें।

1. आप एनोमिया के बारे में क्या जानते हैं?	1
2. प्राथमिक सहायता को परिभाषित करें।	1
3. राकपोट का 1 मिल का चलना का टेस्ट क्या है?	1
4. हृदयी-निकास (कार्डिएक आउटपुट) का अर्थ स्पष्ट कीजिए?	1
5. सहनशीलता को परिभाषित करें।	1
6. इन्द्राग्लूयर के उद्देश्य बताएँ।	1
7. खाने की अखेटियों के बारे में लिखें।	1
8. असमा को रोकने के लिए कोई तीन कारण लिखें।	1
9. हड्डी के टूटने को कैसे ठीक किया जाता है?	1
10. सीडिंग और बाई क्या है?	1
11. आइसेटोनिक और आइसोकानेटिक व्यायाम क्या है?	1
12. ताकत क्या है?	3
13. मीडिया की सकारात्मक वातावरण के लिए क्या भूमिका है?	3
14. अपनी मनपसंद किसी खेल के मैदान का चित्र बनाएँ। उसका माप भी लिखें।	3
15. संतुलित आहार का वर्णन करें और इसके घटकों का वर्णन करें।	3
16. किसी खेल के तीन मुख्य कौशल लिखें।	3
17. किन्हीं पाँच आसन संबंधी विकृतियों का वर्णन करें।	3
18. मीडिया की सकारात्मक वातावरण के लिए क्या भूमिका है?	3
19. आयु का हड्डियों पर क्या प्रभाव पड़ता है?	3
20. मोच क्या है? उसके लक्षण और कारण लिखें।	5
21. शारीरिक पुष्टि को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए।	5
22. कूबड़ पीछे-का के कारण और सुधारात्मक उपाय लिखें।	5
23. संतुलित आहार का क्या अभिप्राय है? संतुलित आहार के घटकों का वर्णन कीजिए।	5
24. (i) स्विस् बॉल की उपयोगिता लिखें।	
(ii) पोलीमिट्रिक क्या है?	5
25. पोस्टर की कोई पाँच विकृतियों के कारण लिखें।	5
26. व्यक्तित्व के किस्में बताएँ।	5



M-2