

CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 5618

Series : SS-April/2021

Roll No.

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

SET : C

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

भाग – II

PART – II

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Questions)

ACADEMIC/OPEN

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

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

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

- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें।

Candidates must write their Roll Number on the question paper.

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

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

सामान्य निर्देश :

General Instructions :

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

- (ii) प्रश्न क्रमांक 1 से 30 तक वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है। सही उत्तर अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखिए।

Questions from 1 to 30 are objective type questions. Each question is of 1 mark. Write **correct** answer in your answer-book.

निर्देश : एक शब्द या एक वाक्य में उत्तर दीजिए।

Answer in one word or one sentence.

1. बच्चा, सामाजिकता का प्रथम पाठ कहाँ सीखता है ? 1
Where does a child learn the first lesson of sociability ?
2. सामान्यतया मोच किस अंग में आती है ? 1
Generally, sprain occurs in which part ?
3. 'विश्व स्वास्थ्य दिवस' प्रतिवर्ष कब मनाया जाता है ? 1
On which day the "World Health Day" is celebrated every year ?
4. किस प्रकार के व्यायाम में गतियाँ प्रत्यक्ष रूप से दिखाई नहीं देती हैं ? 1
In which type of exercises movements are not seen directly ?
5. स्थिर शक्ति को किस प्रकार मापा जाता है ? 1
How static strength is measured ?
6. स्थिर शक्ति का दूसरा नाम क्या है ? 1
What is the other name of static strength ?
7. राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार में कितनी राशि प्रदान की जाती है ? 1
What is the amount given in Rajiv Gandhi Khel Ratna Award ?
8. अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति के अध्यक्ष कौन हैं ? 1
Who is the President of International Olympic Committee ?
9. "योग समाधि है।" यह किसका कथन है ? 1
"Yoga is attaining the pose." Whose statement is it ?

10. अर्थशास्त्र का पिता किसे कहा जाता है ?

1

Who is called the father of Economics ?

निर्देश : सही विकल्प का चयन करें तथा उसे अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखें :

Choose the **correct** alternative and write it in your answer-book :

11. निम्नलिखित में से कौन-सा एक शारीरिक पुष्टि का घटक **नहीं** है ?

1

- | | |
|---------------------------|-----------|
| (A) लचक | (B) शक्ति |
| (C) हृदयवाहिका सहन क्षमता | (D) गति |

Which one of the following is **not** a component of Physical Fitness ?

- | | |
|------------------------------|--------------|
| (A) Flexibility | (B) Strength |
| (C) Cardiovascular Endurance | (D) Speed |

12. निम्नलिखित में से लिगामेंट्स की चोट कौन-सी होती है ?

1

- | | |
|---------------|----------|
| (A) खिंचाव | (B) मोच |
| (C) अस्थि भंग | (D) रगड़ |

Which one of the following is an injury of ligaments ?

- | | |
|--------------|--------------|
| (A) Strain | (B) Sprain |
| (C) Fracture | (D) Abrasion |

13. 'शिशु का पालन करें, बच्चे की सुरक्षा करें और वयस्क को स्वतन्त्र कर दो।' यह कथन किसका है ?

1

- | | |
|---------------|------------|
| (A) एडम स्मिथ | (B) क्लेयर |
| (C) लॉक | (D) पेज |

"Nurse the baby, protect the child and free the adult." Whose statement is it ?

- | | |
|----------------|-----------|
| (A) Adam Smith | (B) Clare |
| (C) Lock | (D) Page |

14. जिम्नास्टिक के द्वारा शारीरिक पुष्टि के कौन-से घटक में वृद्धि होती है ? 1

- (A) लचक में (B) गति में
(C) शक्ति में (D) सहनक्षमता में

Which component is developed by Gymnastic ?

- (A) Flexibility (B) Speed
(C) Strength (D) Endurance

15. प्रशिक्षण की कौन-सी विधि को “टेरेस प्रशिक्षण” भी कहा जाता है ? 1

- (A) निरंतर प्रशिक्षण विधि (B) अंतराल प्रशिक्षण विधि
(C) भार प्रशिक्षण विधि (D) फार्टलेक प्रशिक्षण विधि

Which training method is also known as "Terrace Training" ?

- (A) Continuous training method (B) Interval training method
(C) Weight training method (D) Fartlek training method

16. निम्नलिखित में से कौन-सा एक गतिशील शक्ति का भाग **नहीं** है ? 1

- (A) अधिकतम शक्ति (B) शक्ति सहनक्षमता
(C) विस्फोटक शक्ति (D) स्थिर शक्ति

Which one of the following is **not** a part of dynamic strength ?

- (A) Maximum strength (B) Strength endurance
(C) Explosive strength (D) Static strength

17. “समाजशास्त्र, समाज का वैज्ञानिक अध्ययन है।” यह किसका कथन है ? 1

- (A) मैकाइवर एवं पेज (B) वार्ड
(C) मैक्स वेबर (D) जॉनसन

"Sociology is the scientific study of society." Whose statement is it ?

- (A) MacIver and Page (B) Ward
(C) Max Weber (D) Johnson

18. धीमी गति से संकुचित होने वाले फाइबर का अन्य नाम क्या है ? 1

- (A) लाल पेशीय फाइबर (B) श्वेत पेशीय फाइबर
(C) पीत पेशीय फाइबर (D) भूरा पेशीय फाइबर

What is the other name of slow twitch fibre ?

- (A) Red muscle fibre (B) White muscle fibre
(C) Yellow muscle fibre (D) Brown muscle fibre

19. फार्टलेक प्रशिक्षण विधि किसने विकसित की ? 1

- (A) गोस्टा होमर (B) बिकिला
(C) जैटोपैक (D) मॉर्गन एवं एडमसन

Who developed Fartlek Training Method ?

- (A) Gosta Holmer (B) Bikila
(C) Jetopack (D) Morgan and Adamson

20. निम्नलिखित में से कौन-सा सामाजिक संगठन है ? 1

- (A) परिवार (B) धार्मिक संस्थाएँ व शैक्षणिक संस्थाएँ
(C) राष्ट्र (D) उपरोक्त सभी

Which is the social institution from the following ?

- (A) Family
(B) Religious institutions and Educational institutions
(C) Nation
(D) All of the above

21. परिधि प्रशिक्षण विधि का प्रतिपादन किसने किया था ? 1

- (A) बील्स (B) वार्ड
(C) मॉर्गन व एडमसन (D) क्लेयर

Who propounded the circuit training method ?

- (A) Beals (B) Ward
(C) Morgan and Adamson (D) Clare

22. निम्नलिखित में से कौन-सा तालमेल सम्बंधी योग्यताओं का उदाहरण है ?

1

- (A) संतुलन की योग्यता (B) प्रतिक्रिया की योग्यता
(C) संयोजन की योग्यता (D) उपरोक्त सभी

Which one of the following is an example of coordinative abilities ?

- (A) Balance ability (B) Reaction ability
(C) Coupling ability (D) All of the above

23. किस वर्ष में पेरीन ने आइसोकाइनेटिक व्यायामों को विकसित किया था ?

1

- (A) 1964 में (B) 1968 में
(C) 1972 में (D) 1976 में

In which year, Perrine developed Isokinetic exercises ?

- (A) In 1964 (B) In 1968
(C) In 1972 (D) In 1976

24. निम्नलिखित में से कौन-सा विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम का अंग है ?

1

- (A) स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालयी जीवन (B) स्वास्थ्य सेवाएँ
(C) स्वास्थ्य निर्देशन (D) उपरोक्त सभी

Which one of the following is a component of School Health Programme ?

- (A) Healthful School Living (B) Health Services
(C) Health Instructions (D) All of the above

25. निम्नलिखित में से कौन-सी चोट कोमल ऊतकों की **नहीं** है ?

1

- (A) खिंचाव (B) कच्ची अस्थि भंग
(C) कन्ट्र्यूशन (D) मोच

Which one of the following is **not** the injury of soft tissue injuries ?

- (A) Strain (B) Green stick fracture
(C) Contusion (D) Sprain

26. निम्नलिखित में से कौन-सा उदाहरण यम का **नहीं** है ?

1

- (A) सत्य (B) अस्तेय
(C) संतोष (D) अपरिग्रह

Which one of the following is **not** an example of Yama ?

- (A) Truthfulness (B) Non-stealing
(C) Santosh (D) Aparigraha

27. निम्नलिखित में से कौन-सा अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति का मुख्यालय है ?

1

- (A) लुसाने (B) न्यूयॉर्क
(C) पेरिस (D) बॉन

Which one of the following is the head quarters of International Olympic Committee ?

- (A) Lausanne (B) New York
(C) Paris (D) Bonn

28. सन् 2024 के ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित किए जाएंगे ? 1

- (A) लंदन (B) टोकियो
(C) पेरिस (D) लॉस एंजिल्स

Where will the 2024 Olympic Games be organised ?

- (A) London (B) Tokyo
(C) Paris (D) Los Angeles

29. निम्नलिखित में से कौन-सा अंग अष्टांग योग का **नहीं** है ? 1

- (A) नियम (B) यम
(C) परमात्मा (D) प्राणायाम

Which one of the following is **not** an element of Astanga Yoga ?

- (A) Niyama (B) Yama
(C) Parmatma (D) Pranayama

30. अर्जुन पुरस्कार कब शुरू किया गया था ? 1

- (A) 1951 में (B) 1961 में
(C) 1971 में (D) 1981 में

In which year, Arjuna Award was started ?

- (A) In 1951 (B) In 1961
(C) In 1971 (D) In 1981

