

O.P.JINDAL SCHOOL , SAVITRI NAGAR

PRE – BOARD – II (2025-26)

Class- XII
M.M.- 70

Subject- PHYSICAL EDUCATION
Time- 03 HRS

GENERAL INSTRUCTIONS:

1. The question paper consists of 5 sections and 37 Questions.
2. Section A consists of question 1-18 carrying 1 mark each and is multiple choice questions. All questions are compulsory.
3. Section B consist of questions 19-24 carrying 2 marks each and are very short answer types and should not exceed 60-90 words. Attempt any 5.
4. Section C consist of Question 25-30 carrying 3 marks each and are short answer types and should not exceed 100-150 words. Attempt any 5.
5. Section D consist of Question 31-33 carrying 4 marks each and are case studies.
6. Section E consists of Question 34-37 carrying 5 marks each and are short answer types and should not exceed 200-300 words. Attempt any 3.

Section-A

Q1. How many total matches will be played in a knock out fixture of 19 teams [1]

- A. 18 B. 17
C. 20 D. 16

19 टीमों के नॉक आउट मैच में कुल कितने मैच खेले जाएंगे।

- A. 18 B. 17
C. 20 D. 16

Q2. Given below are the two statements labeled Assertion (A) and Reason (R). Read the statements and choose the appropriate option from the options given below:

[1]

Assertion: The knock out tournament is an elimination tournament

Reason: In knock out tournament, winner of each match advances in the tournament and the loser gets eliminated.

In the context of the above two statements, which one of the following is correct:

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

नीचे अभिकथन (ए) और कारण (आर) लेबल वाले दो कथन दिए गए हैं। कथन पढ़ें और नीचे दिए गए विकल्पों में से उचित विकल्प चुनें:

अभिकथन: नॉक आउट टूर्नामेंट एक एलिमिनेशन टूर्नामेंट है

कारण: नॉक आउट टूर्नामेंट में, प्रत्येक मैच का विजेता टूर्नामेंट में आगे बढ़ता है और हारने वाला बाहर हो जाता है। उपरोक्त दो कथनों के संदर्भ में, निम्नलिखित में से कौन सा सही है?

- A. (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है।
B. (ए) और (आर) दोनों सत्य हैं, लेकिन (आर) (ए) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।
C. (ए) सत्य है, लेकिन (आर) गलत है।
D. (ए) गलत है, लेकिन (आर) सच है

Q3. Match the following:

[1]

List I	List II
I Knock Knee	1 Increase exaggeration of backward curve
II Kyphosis	2 Wide gap between the knees when standing with feet together
III Lordosis	3 Knees touch each other in normal standing position
IV Bow legs	4 Inward curvature of the spine

A. I-3, II-1, III-4, IV-2

B. I-1, II-3, III-4, IV-2

C. I-4, II-2, III-1, IV-3

D. I-2, II-3, III-4, IV-1

निम्नलिखित का मिलान करें:

List I	List II
भीतर मुड़े घुटने	पिछड़े वक्र का अतिशयोक्ति बढ़ाएँ
क्यफोसिस	पैरों को एक साथ रखकर खड़े होने पर घुटनों के बीच चौड़ा गैप
लॉर्डोसिस	सामान्य खड़े होने की स्थिति में घुटने एक दूसरे को छूते हैं
झुके हुए पैर	रीढ़ की हड्डी की अंदरूनी वक्रता

A. I-3, II-1, III-4, IV-2

B. I-1, II-3, III-4, IV-2

C. I-4, II-2, III-1, IV-3

D. I-2, II-3, III-4, IV-1

Q4. For gaining instant energy, which nutrient should be increase in diet

[1]

A. Vitamins

C. Minerals

B. Protein

D. Carbohydrates

तुरंत एनर्जी पाने के लिए आहार में कौन सा पोषक तत्व बढ़ाना चाहिए?

ए. विटामिन सी.

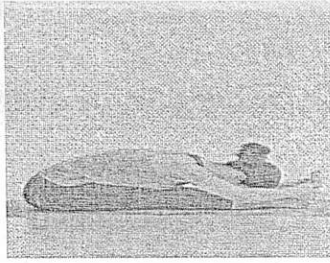
बी. खनिज

सी. प्रोटीन

डी. कार्बोहाइड्रेट

Q5. Identify the asana:

[1]



- A. Paschimottanasana
- B. Halasana
- C. Vajrasana
- D. Dhanurasana

आसन को पहचानें:

- A. पश्चिमोत्तानासन
- बी. हलासन
- सी. वज्रासन
- डी. धनुरासन

(Question for Blinds)

One of the best examples of the third law of motion in sports is.....

- a) Swimming
- b) Carrom
- c) Sitting
- d) Chess

खेलों में गति के तीसरे नियम का सबसे अच्छा उदाहरण है

- ए) तैराकी
- सी) बैठना

- बी) कैरम
- डी) शतरंज

Q6. Which asana is pose like cobra?

[1]

- A. Bhujangasana
- B. Dhanurasana
- C. Vajrasana
- D. Ardhamatsyendrasana

कौन सा आसन कोबरा की मुद्रा जैसा है?

- उ. भुजंगासन
- बी धनुरासन
- सी. वज्रासन
- डी. अर्धमत्स्येन्द्रासन 1

Q7. Special olympics Games was first organized in the year...

[1]

- A. 1896
- B. 1968
- C. 1924

विशेष ओलम्पिक खेलों का आयोजन पहली बार किस वर्ष में किया गया था?

- A. 1896
- B. 1968
- C. 1924
- D. 1951

Q8. Menarche is defined as the:

[1]

- A. Ending of menstrual period of women

- B. Beginning of menstrual period in women
- C. Time of pregnancy
- D. Missing of menstrual cycle

मेनार्चे को इस प्रकार परिभाषित किया गया है:

- A. महिलाओं का मासिक धर्म समाप्त होना 1
- B. महिलाओं में मासिक धर्म की शुरुआत
- C. गर्भावस्था का समय
- डी. मासिक धर्म चक्र का गायब होना

Q9. Which of the following are not fat soluble vitamins

[1]

- A. Vitamin d & k
- B. Vitamin b
- C. Vitamin a & e
- D. Both option a & c

निम्नलिखित में से कौन वसा में घुलनशील विटामिन नहीं हैं?

- ए. विटामिन डी और के
- बी. विटामिन बी
- सी. विटामिन ए और ई
- D. दोनों विकल्प a और c

Q10. Match the following:

[1]

I Plate Tapping Test	1. Upper body strength boys
II Push up	2. Reaction time
III Partial Curl up	3. Upper body strength girls
IV Modified pushup	4. Abdominal strength

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

निम्नलिखित का मिलान करें:

I-प्लेट टैपिंग टेस्ट	1. ऊपरी शरीर की ताकत वाले लड़के
II-पुश अप	2. प्रतिक्रिया समय
III-आंशिक कर्ल अप	3. ऊपरी शरीर की ताकत वाली लड़कियां
IV-संशोधित पुशअप	4. पेट की ताकत

- A. I-2, II-1, III-4, IV-3

- B. I-2, II-3, III-1, IV-4
- C. I-1, II-3, III-2, IV-4
- D. I-2, II-3, III-4, IV-1

Q11. Which of the following is a physiological factor determining flexibility? [1]

- A. Bone density
- B. Joint structure
- C. Cardiac output
- D. Tidal Volume

निम्नलिखित में से कौन सा लचीलापन निर्धारित करने वाला शारीरिक कारक है?

- A. अस्थि घनत्व
- B. संयुक्त संरचना
- C. कार्डियक आउटपुट
- D. ज्वारीय आयतन

Q12. The ability to tolerate higher concentration of ----- can help in improving endurance performance.

[1]

- | | |
|----------------------|-------------------|
| A. Lactic acid | C. acetic acid |
| B. Hydrochloric acid | D. Sulphuric acid |

सहनशक्ति प्रदर्शन की उच्च सांद्रता को सहन करने की क्षमता सुधारने में मदद कर सकती है।

- | | |
|------------------------|--------------------|
| A. लैक्टिक एसिड | C. एसिटिक एसिड |
| B. हाइड्रोक्लोरिक एसिड | D. सल्फ्यूरिक एसिड |

Q13. If a ball is hit and it is stop by gravitational force, this is an example of which law of Motion. [1]

- A. Law of Inertia
- B. Law of acceleration
- C. Law of action and reaction
- D. Both a & b

यदि किसी गेंद पर प्रहार किया जाता है और उसे गुरुत्वाकर्षण बल द्वारा रोक दिया जाता है, तो यह किस गति का नियम उदाहरण है.

- A. जड़ता का नियम
- B. त्वरण का नियम
- C. क्रिया और प्रतिक्रिया का नियम
- D. ए और बी दोनों

Q14. In which of the following sport friction plays the least important role. [1]

- A. Car race
- B. Football
- C. Ice skating
- D. Hockey

निम्नलिखित में से किस खेल में घर्षण सबसे कम महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

- ए. कार रेस
- बी. फुटबॉल
- सी. आइस स्केटिंग
- डी. हॉकी

Q15. Hostile aggression is related to

[1]

- A. Accepting defeat
- B. Achieving goal
- C. Only performance
- D. Hurting someone to gain something

शत्रुतापूर्ण आक्रामकता ---- से संबंधित है

- A. हार स्वीकार करना
- B. लक्ष्य प्राप्ति
- C. केवल प्रदर्शन
- D. कुछ पाने के लिए किसी को कष्ट देना

Q16. Given below are the two statements labeled Assertion (A) and Reason (R). [1]

Assertion: Aggression is part of human behavior and is necessary for an individual to live and struggle for higher achievements

Reason: Aggression is inevitable and inseparable in sport activities.

In the context of the above two statements, which one of the following is correct?

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

नीचे दावा (ए) और कारण (आर) लेबल वाले दो कथन दिए गए हैं। 1

दावा: आक्रामकता मानव व्यवहार का हिस्सा है और किसी व्यक्ति के जीने और उच्च उपलब्धियों के लिए संघर्ष करने के लिए यह आवश्यक है

कारण: खेल गतिविधियों में आक्रामकता अपरिहार्य और अविभाज्य है।

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

- A. (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) का सही स्पष्टीकरण है।
- B. (ए) और (आर) दोनों सत्य हैं, लेकिन (आर) (ए) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।
- सी. (ए) सत्य है, लेकिन (आर) गलत है।
- D. (ए) गलत है, लेकिन (आर) सच है

Q17. Which of these is a type of endurance?

[1]

- A. Static
- B. Specific
- C. Dynamic
- D. Relative

इनमें से कौन सहनशक्ति का एक प्रकार है?

1

- ए. स्थिर
- बी. विशिष्ट
- सी. गतिशील
- डी. सापेक्ष

Q18. Which type of coordinative ability is required in game like judo and wrestling. [1]

- B. Orientation ability
- C. Coupling ability
- D. Adaptation ability
- E. Differentiation ability

जूडो और कुश्ती जैसे खेल में किस प्रकार की समन्वयात्मक क्षमता की आवश्यकता होती है? 1

बी. अभिविन्यास क्षमता

सी. युग्मन क्षमता

डी. अनुकूलन क्षमता

ई. विभेदन क्षमता

(SECTION B- Attempt any 5)

Q19. Enlist any two-exercise guideline by WHO for different age groups. [2]

विभिन्न आयु समूहों के लिए WHO द्वारा कोई दो-व्यायाम दिशानिर्देश सूचीबद्ध करें।

Q20. How we can say that protein is an essential component of diet? [2]

हम कैसे कह सकते हैं कि प्रोटीन आहार का एक आवश्यक घटक है?

Q21. Mention the tests performed on 9 to 18 yrs. of age group in SAI Khelo India fitness test and explain any one? [2]

9 से 18 वर्ष की आयु पर किये गये परीक्षण का उल्लेख करें। SAI खेलो में आयु वर्ग के भारत फिटनेस परीक्षण और किसी को समझाएं?

Q22. List down the types of bone injuries. [2]

हड्डी की चोटों के प्रकारों की सूची बनाएं।

Q23. What do you understand by the term goal setting? [2]

लक्ष्य निर्धारण शब्द से आप क्या समझते हैं?

Q24. Define Flexibility and list down its type. [1+1]

लचीलेपन को परिभाषित करें और इसके प्रकार सूचीबद्ध करें।

(SECTION C- Attempt any 5)

Q25. Specify the purpose of specific sports programme organised for community services. [3]

सामुदायिक सेवाओं के लिए आयोजित विशिष्ट खेल कार्यक्रम का उद्देश्य निर्दिष्ट करें।

Q26. What are the health problem face by a woman due to female athlete triad in its sports and athletic performance?

[3]

खेल और एथलेटिक प्रदर्शन में महिला एथलीट ट्रायड के कारण एक महिला को किन स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है?

Q27. Write in detail the aims and objectives of special Olympic Bharat. [3]
विशेष ओलम्पिक भारत के लक्ष्य एवं उद्देश्यों को विस्तार से लिखिए।

Q28. Differentiate between nutritive and non-nutritive components of a diet on the basis of their functions. [1.5+1.5]

आहार के पोषक और अपोषक घटकों के बीच उनके कार्यों के आधार पर अंतर करें।

Q29. With the help of suitable sports example explain the application of Newton's third law in sports. [3]

उपयुक्त खेल में उदाहरण की सहायता से न्यूटन के तीसरा नियम अनुप्रयोग को समझाइये

Q30. How we can enhance the performance with the help of self-talk and self-esteem. [1.5+1.5]

हम आत्म-चर्चा और आत्म-सम्मान की मदद से प्रदर्शन को कैसे बढ़ा सकते हैं?

(SECTION D)

Q. 31



- I. Choose the function of boarding committee [1]
- To take teams to the venue of match
 - To provide them meals
 - To take care of their stay
 - To arrange opening ceremony
- II. What is the work of ceremony committee [1]
- To take teams to the venue of match
 - To provide them meals
 - To take care of their stay
 - To arrange opening ceremony
- III. Ground and equipment committee should not perform [1]
- To arrange teams match venues
 - To provide them meals
 - To take care of proper officiating
 - To make fixtures
- IV. Why committees are required? [1]
- To organize the event in perfect manner
 - To distribute the work
 - To make the best use of resources
 - All of the above

- I. बोर्डिंग समिति का कार्य चुनें
- टीमों को मैच स्थल तक ले जाना
 - उन्हें भोजन उपलब्ध कराना
 - उनके रहने का ख्याल रखना
 - उद्घाटन समारोह की व्यवस्था करना
- II. समारोह समिति का कार्य क्या है
- टीमों को मैच स्थल तक ले जाना
 - उन्हें भोजन उपलब्ध कराना
 - उनके रहने का ख्याल रखना
 - उद्घाटन समारोह की व्यवस्था करना
- III. ग्राउंड एवं उपकरण समिति को प्रदर्शन नहीं करना चाहिए
- टीमों के मैच स्थलों की व्यवस्था करना
 - उन्हें भोजन उपलब्ध कराना
 - उचित स्थानापन्न का ध्यान रखना
 - जुड़नार बनाने के लिए
- IV. समितियों की आवश्यकता क्यों है?
- कार्यक्रम का आयोजन उत्तम ढंग से किया गया है
 - कार्य का बंटवारा करना
 - संसाधनों का सर्वोत्तम उपयोग करना
 - उपरोक्त सभी

Q32.

- I. The first Paralympics was organized in [1]
- 1960
 - 1970
 - 1965
 - 1985
- II. Special education is a branch of education that deals with [1]
- Educating children in special schools
 - Instructions designing for students with special needs

- C. To provide opportunity of special education
- D. More than one of the above

III. Why is it called the Paralympics?

[1]

- A. The first competition was held in Paraguay
- B. It was originally for paramilitary soldiers injured in WW2
- C. The event runs parallel with the Olympics
- D. It's an event for paraplegics

IV. What is the motto of the Paralympic Games

[1]

- A. Spirit in motion
- B. Citius, Altius, Fortius"
- C. "Faster, Higher, Stronger
- D. Diversity, Equality, Inclusion"

I. पहला पैरालिंपिक आयोजित किया गया था

- | | |
|---------|---------|
| A. 1960 | C. 1965 |
| B. 1970 | D. 1985 |

II. विशेष शिक्षा शिक्षा की एक शाखा है जो निम्न से संबंधित है

- A. विशेष स्कूलों में बच्चों को शिक्षित करना
- B. विशेष आवश्यकताओं वाले छात्रों के लिए निर्देश डिजाइन करना
- C. विशेष शिक्षा का अवसर प्रदान करना
- D. उपरोक्त में से एक से अधिक

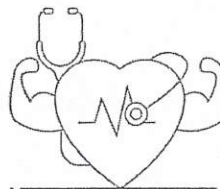
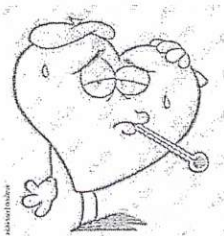
III. इसे पैरालिंपिक क्यों कहा जाता है?

- A. पहली प्रतियोगिता पैराग्वे में आयोजित की गई थी
- B. यह मूल रूप से WW2 में घायल हुए अर्धसैनिक सैनिकों के लिए थी
- C. यह आयोजन ओलंपिक के समानांतर चलता है
- D. यह पैराप्लेजिक के लिए एक आयोजन है

IV. पैरालिंपिक खेलों का आदर्श वाक्य क्या है

- A. गति में आत्मा
- B. सिटियस, अल्टियस, फोर्टियस"
- C. "तेज़, ऊँचा, मज़बूत
- D. विविधता, समानता, समावेश"

Q33.



I. What is the primary effect of exercise on cardio respiratory system.

1

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| A. Decreased heart rate | B. Increased stroke volume |
|-------------------------|----------------------------|

- C. Decreased lung capacity D. Decreased blood pressure
- II. What is stroke volume 1
- A. The volume of blood ejected by the heart per minute
- B. The volume of blood ejected by the heart per beat
- C. The volume of blood in the ventricles at the end of diastole
- D. The volume of blood pumped by the heart during exercise
- III. Cardiac output is 1
- A. The volume of blood ejected by the heart per minute
- B. The volume of blood ejected by the heart per beat
- C. The volume of blood in the ventricles at the end of diastole
- D. The volume of blood pumped by the heart during exercise
- IV. Blood pressure is 1
- A. The volume of blood ejected by the heart per minute
- B. The force exerted by blood against the walls of arteries
- C. The rate of blood flow through the veins
- D. The amount of oxygen carried by red blood

cells

I. कार्डियो श्वसन प्रणाली पर व्यायाम का प्राथमिक प्रभाव क्या है। 1

- A. हृदय गति में कमी B. स्ट्रोक वॉल्यूम में वृद्धि
- C. फेफड़ों की क्षमता में कमी D. रक्तचाप में कमी

II. स्ट्रोक वॉल्यूम क्या है 1

- A. प्रति मिनट हृदय द्वारा निकाले गए रक्त की मात्रा
- B. प्रति धड़कन हृदय द्वारा निकाले गए रक्त की मात्रा
- C. डायस्टोल के अंत में निलय में रक्त की मात्रा
- D. व्यायाम के दौरान हृदय द्वारा पंप किए गए रक्त की मात्रा

III. कार्डियक आउटपुट 1 है

- A. प्रति मिनट हृदय द्वारा निकाले गए रक्त की मात्रा
- B. प्रति धड़कन हृदय द्वारा निकाले गए रक्त की मात्रा
- C. डायस्टोल के अंत में निलय में रक्त की मात्रा
- D. व्यायाम के दौरान हृदय द्वारा पंप किए गए रक्त की मात्रा

IV. रक्तचाप 1 है

- A. प्रति मिनट हृदय द्वारा निकाले गए रक्त की मात्रा
- B. धमनियों की दीवारों पर रक्त द्वारा लगाया गया बल
- C. नसों के माध्यम से रक्त प्रवाह की दर
- D. लाल रक्त कोशिकाओं द्वारा ले जाने वाली ऑक्सीजन की मात्रा

(Question for blind)

Ramesh is an athlete of XYZ school. He is use to do 100m event for his school. He used to do hard work throughout the year to get his best performance. One day he got injury in winter season due to improper warming-up. He has been given first

-aid before sent to hospital.

I. Sprain is an injury of

- A. Ligament
- B. Muscle

- C. Bone
- D. Joint

II. In PRICE treatment I stands for

- A. Iceing
- B. Incline

- C. Incision
- D. Irritation

III. Abrasion is a

- A. Type of fracture
- B. Joint dislocation

- C. Soft tissue injury
- D. Internal injury

IV. Why warming up is necessary

- A. To avoid injuries
- B. To increase pulse rate

- C. To increase body temperature
- D. All the above

(दृष्टिबाधित लोगों के लिए प्रश्न)

रमेश XYZ स्कूल का एथलीट है। वह अपने स्कूल के लिए 100 मीटर की स्पर्धा करता था। वह अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने के लिए पूरे साल कड़ी मेहनत करता था। एक दिन उसे सर्दियों के मौसम में अनुचित वार्म-अप के कारण चोट लग गई। अस्पताल भेजने से पहले उसे प्राथमिक उपचार दिया गया।

I. मोच एक चोट है

- A. लिगामेंट
- B. मांसपेशी
- C. हड्डी
- D. जोड़

II. PRICE उपचार में I का अर्थ है

- A. बर्फ लगाना
- B. झुकाव
- C. चीरा
- D. जलन

III. घर्षण एक है

- A. फ्रैक्चर का प्रकार
- B. संयुक्त अव्यवस्था
- C. नरम ऊतक की चोट
- D. आंतरिक चोट

IV. वार्मिंग अप क्यों ज़रूरी है

- A. चोटों से बचने के लिए
- B. नाड़ी की दर बढ़ाने के लिए
- C. शरीर का तापमान बढ़ाने के लिए
- D. उपरोक्त सभी

(SECTION E- Attempt any 3)

Q34. List down any four asanas used for prevention of Hypertension. Explain the procedure, benefits and contraindicate of any one of them with help of a stick diagram.

[1+4]

उच्च रक्तचाप की रोकथाम के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले किसी भी चार आसन की सूची बनाएँ। स्टिक डायग्राम की मदद से उनमें से किसी एक की प्रक्रिया, लाभ और विपरीत संकेत समझाएँ।

Q35. Discuss the purpose of Rikli & Jones fitness test and explain procedure of any two test batteries in detail. [5]

रिकली और जोन्स फिटनेस टेस्ट के उद्देश्य पर चर्चा करें और किसी भी दो टेस्ट बैटरियों की प्रक्रिया को विस्तार से समझाएँ।

Q36. Define strength and differentiate between Isometric, Iso-tonic and Iso-kinetic exercises.

[1+4]

ताकत को परिभाषित करें और आइसोमेट्रिक, आइसो-टॉनिक और आइसो-काइनेटिक व्यायामों के बीच अंतर करें।

Q37. What are the various types of friction? With the help of suitable example explain why friction is necessary in sports.

[2+3]

घर्षण के विभिन्न प्रकार क्या हैं? उपयुक्त उदाहरण की मदद से समझाएँ कि खेलों में घर्षण क्यों ज़रूरी है।

