

अर्द्धवार्षिक परीक्षा 2022-23

कक्षा - द्वादश

विषय : नैतिक, खेल एवं शारीरिक शिक्षा

निर्धारित समय : 3:15 घण्टे

पूर्णांक : 50

सामान्य निर्देश :

1. प्रत्येक प्रश्नों के उत्तर खण्डों के क्रमानुसार ही करिए।
2. कृपया जांच लें प्रश्न पत्र में प्रश्नों की कुल संख्या 28 तथा मुद्रित पृष्ठों की संख्या 02 है। कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।
3. घण्टी का प्रथम संकेत प्रश्न पत्रों के वितरण एवं प्रश्न पत्र को पढ़ने के लिए है। 15 मिनट के पश्चात घण्टी के द्वितीय संकेत पर प्रश्न पत्र हल करना प्रारम्भ करें।
4. प्रश्न पत्र दो खण्डों में विभाजित है। खण्ड-अ और खण्ड-ब। खण्ड-अ में 20 अंक के बहुविकल्पीय प्रश्न दिये गये हैं। खण्ड-ब में 50 अंक के वर्णनात्मक प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक के सम्मुख अंक निर्धारित हैं।

बहुविकल्पीय प्रश्न

- | | | | |
|-------|---|--------------------|---|
| प्र.1 | शारीरिक क्षमता के सिद्धान्त है - | | 1 |
| | (क) गर्माना | (ख) नियमित व्यायाम | |
| | (ग) आराम | (घ) ये सभी | |
| प्र.2 | बाल्यावस्था के लिए निषेधित व्यायाम है - | | 1 |
| | (क) घूमना | (ख) चढ़ना | |
| | (ग) तैरना | (घ) अधिक वजन उठाना | |
| प्र.3 | कूबड़ निकलने का कारण नहीं है - | | 1 |
| | (क) अपौष्टिक भोजन | (ख) रोग | |
| | (ग) सूखा रोग | (घ) नियमित तैराकी | |
| प्र.4 | ब्रह्मा के मानस पुत्र है - | | 1 |
| | (क) सनक | (ख) सनत्कुमार | |
| | (ग) सनन्दन | (घ) ये सभी | |

प्र.5 लक्ष्मी जी कहाँ निवास करती है -

(क) अग्रभाग

(ख) मध्य

(ग) मूल

(घ) हृदय

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

- प्र.6 नियमित व्यायाम से लाभ लिखिए । 1
- प्र.7 माँ सरस्वती कहाँ व्याप्त है । 1
- प्र.8 गोविन्द का निवास स्थल कहाँ है ? 1
- प्र.9 योग शब्द से क्या अभिप्राय है ? 1
- प्र.10 आहार क्या है ? 1
- प्र.11 कूबड़ निकलने के कारण लिखिए । 1
- प्र.12 शिव की उपासना कौन करते हैं ? 1
- प्र.13 छोटे बच्चों को किस प्रकार के खेलों में भाग लेना चाहिए । 1
- प्र.14 परमात्मा क्या है ? 1
- प्र.15 बल के साथ क्या होना चाहिए । 1

लघु उत्तरीय प्रश्न

- प्र.16 किशोरावस्था में कौन सी शक्ति प्रबल होती है ? 2
- प्र.17 लोच का संक्षिप्त वर्णन कीजिए । 2
- प्र.18 सात द्वीपों के नाम लिखिए । 2
- प्र.19 सुश्रुत कौन थे ? 2
- प्र.20 कूबड़ता क्या है, लिखिए । 2
- प्र.21 बुद्धि क्या है ? 2
- प्र.22 नित्य व्यायाम से रक्त प्रवाह संस्थान पर प्रभाव लिखिए । 2
- प्र.23 खेलों में मादक पदार्थों के प्रयोग के कारण लिखिए । 2
- प्र.24 संतुलित आहार क्या है ? 2
- प्र.25 कल्पना चावला का जन्म कहाँ हुआ था ? 2

विस्तृत उत्तरीय प्रश्न

- प्र.26 शारीरिक शिक्षा में सन्तुलित आहार का उल्लेख करें ? 5
- प्र.27 परिसंचरण तन्त्र से आप क्या समझते हैं ? 5
- प्र.28 व्यायाम का अस्थि संस्थान पर क्या प्रभाव पड़ता है । 5

<https://www.upboardonline.com>

Whatsapp @ 9300930012

Send your old paper & get 10/-

अपने पुराने पेपर्स भेजे और 10 रुपये पायें,

Paytm or Google Pay से