

नाम.....

अनुक्रमांक.....

(2)

B/खेल एवं शारीरिक शिक्षा, 12

B

पी-बोर्ड परीक्षा, 2021

खेल एवं शारीरिक शिक्षा

कक्षा-12

समय : 3 घण्टे 15 मिनट।

| पूर्णांक : 50

निर्देश-प्रारम्भ के 15 मिनट परीक्षार्थियों को प्रश्न-पत्र पढ़ने के लिए निर्धारित हैं।

सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। सभी प्रश्नों के अंक उनके सम्मुख अंकित हैं।

(बहुविकल्पीय प्रश्न)

1. मूल रूप से 'हेरेडिटी' शब्द किस भाषा का है? 1
  - (i) स्पेनिश
  - (ii) लैटिन
  - (iii) अंग्रेजी
  - (iv) यूनानी
2. सिर दर्द के लिए कौन-सा आसन लाभकारी है? 1
  - (i) शीर्षासन
  - (ii) धनुरासन
  - (iii) नौकासन
  - (iv) हलासन
3. नेताजी सुभाषचन्द्र बोस राष्ट्रीय खेल संस्थान कहाँ स्थित है? 1
  - (i) कोलकाता में
  - (ii) दिल्ली में
  - (iii) चेन्नई में
  - (iv) पटियाला में
4. निम्न में से वह जो व्यक्तित्व को प्रभावित नहीं करता है— 1
  - (i) वंशानुक्रम
  - (ii) वातावरण
  - (iii) देखना
  - (iv) व्यायाम करना
5. बाल्यावस्था की अवधि मानी गयी है— 1
  - (i) 6 से 12 वर्ष
  - (ii) 12 से 18 वर्ष
  - (iii) 15 से 35 वर्ष
  - (iv) 25 से 40 वर्ष

(अतिलघु उत्तरीय प्रश्न)

6. बालिकाओं के लिए व्यायाम बताइए। 1
7. व्यक्तित्व का वास्तविक अर्थ बताइए। 1
8. शारीरिक शिक्षा का प्रमुख लक्ष्य क्या है? 1
9. नेतृत्व की परिभाषा दीजिए। 1

10. गणतंत्र दिवस कब मनाया जाता है? 1
11. शारीरिक विकास का क्या अर्थ है? 1
12. नई राष्ट्रीय खेल नीति की घोषणा कब की गयी? 1
13. व्यायाम के दो नियम बताइए। 1
14. शारीरिक विकास पर पोषण का क्या प्रभाव पड़ता है? 1
15. भारतीय खेल प्राधिकरण की स्थापना कब की गयी? 1
16. वंशानुक्रम का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 1
17. बाल्यावस्था की अवधि बताइए। 1
18. भारत के दूसरे प्रधानमंत्री का नाम बताओ। 1
19. नियमित व्यायाम करने से पेट हल्का क्यों रहता है? 1
20. प्रथम राष्ट्रीय खेल कब और कहाँ हुए थे? 1

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

21. विकास के प्रमुख रूप बताइए। 2
22. मोटापा एवं अतिरिक्त वजन से क्या तात्पर्य है? इसके क्या कारण हैं? 2
23. नेतृत्व का महत्व स्पष्ट कीजिए। 2
24. एक अच्छे नेता में कौन-कौन से गुण होने चाहिए? 2
25. राष्ट्रीय खेल योजना का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2
26. पाचन तंत्र पर व्यायाम का क्या प्रभाव पड़ता है? 2
27. शारीरिक विकास के पाँच नियम बताइए। 2
28. वातावरण कितने प्रकार का होता है? स्पष्ट कीजिए। 2
29. योगासन करते समय क्या सावधानियाँ रखनी चाहिए? 2
30. खेल प्राधिकरण के गठन और कार्यों का वर्णन कीजिए। 2

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

31. हमारे शरीर के विभिन्न अंग तंत्रों पर योगासन के प्रभाव बताइए। 5
 

अथवा

 व्यक्तित्व के विकास पर वंशानुक्रम का क्या प्रभाव पड़ता है? 5
32. शारीरिक विकास को प्रभावित करने वाले तत्वों का वर्णन कीजिए। 5
 

अथवा

 भारत की राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा नीति का वर्णन कीजिए। 5