

Class – XII

विषय— योग एवं शारीरिक शिक्षा / Yoga and Physical Education.

विषय कोड—328 / Sub. Code-328

I. वस्तुनिष्ठ प्रश्न / Objective Type Question.

1. अपने शब्दों में योग की परिभाषा दीजिए।
Define Yoga in your own word.
2. गुरुत्वाकर्षण केन्द्र क्या होता है?
What is centre of gravity?
3. आधुनिक ओलंपिक खेल किस स्थान पर तथा किस वर्ष कराये गये थे?
In which year and where was the Modern Olympics Organised?
4. चक्का फेंकने के वृत्त का व्यास, पुरुष/महिला वर्ग के लिए कितना होता है?
What in the diameter of a Discus for men's/women's events?
5. विकास से आप क्या समझते हैं?
What do you understand by development?
6. लम्बी कूद से "टेक ऑफ" का क्या अर्थ है?
What does "take-off" mean in long jump?
7. प्रथम ऐशियाई खेलों में कुल कितने देशों ने भाग लिया?
How many countries participated in the First Asian Games?
8. शारीरिक शिक्षा की परिभाषा लिखिए।
Define Physical Education.
9. तीन सेकेंड नियम क्या है?
What is Three Second Rule?
10. सडन डेथ से आप क्या समझते हैं?
What do you understand by Sudden Death?
11. किसी दल अथवा टीम के विरुद्ध पेनल्टी स्ट्रोक कब दिया जाता है?
What is a penalty stroke awarded to a team?
12. टेक ऑफ बोर्ड की लम्बाई व चौड़ाई कितनी होनी चाहिए?
What should be the length and breadth of a take-off board?
13. पोषक पदार्थ क्या होते हैं?
What is nutrient?
14. आइसोमेट्रिक व्यायाम क्या होते हैं?

What are isometric exercises?

15. प्राणायाम की परिभाषा अपने शब्दों में लिखिए।
Define Pranayam in your own words.

16. "डोपिंग" किसे कहते हैं?
What is "Doping"?

II. सही उत्तर चुने / Choose Correct Answer.

1. सूर्य नमस्कार कितनी स्थितियों से मिलकर बना है
How many positions are there in Surya Namaskar.

- (a) 10 (b) 12 (c) 15 (d) 24

2. प्राणायाम में कितनी क्रियायें होती हैं
How many actions are there in Pranayam.

- (a) 1 (b) 2 (c) 3 (d) 4

3. खिलाड़ियों की समस्याओं को समझने में क्या मदद करता है
Which of the following helps in understanding problems of players.

- (a) बाल मनोविज्ञान(Child psychology) (b) सामाजिक मनोविज्ञान(Social psychology)
(c) खेल मनोविज्ञान(Sports psychology) (d) शिक्षा मनोविज्ञान(Education psychology)

4. योग के कितने अंग हैं
How many parts(Angas) are in Ashtang yog

- (a) 4 (b) 5 (c) 7 (d) 8

5. किशोरावस्था की समस्याओं का समाधान किस विधि द्वारा किया जा सकता है
By which method the problems of adolescence can be solved.

- (a) मनोवैज्ञानिक विधि(Psychological) (b) सामाजिक विधि(Social)
(c) सांस्कृतिक विधि (cultural) (d) धार्मिक विधि (Religious)

6. व्यक्तित्व से संबंधित पहला सिद्धांत किसने दिया
Who proposed the first theory of personalty.

- (a) हिप्पो क्रेटस (Hippo Crates) (b) रूसो (Roussoe)
(c) कार्लमार्क्स(Karl Marks) (d) डीवी (Diwi)

7. मानव शरीर में कितने प्रकार की ग्रंथियाँ होती हैं
How many types of glands are in human body.

- (a) 1 (b) 2 (c) 3 (d) 4
8. सामान्य श्रम करने वाले पुरुष को प्रतिदिन भोजन में किने कैलोरी की आवश्यकता होती है
The amount of calorie in daily meal required by a person performing moderate work
- (a) 1500 (b) 2500 (c) 3000 (d) 4000
9. कार्बोहाइड्रेट के प्रकार हैं
Types of carbohydrates are
- (a) शर्करा (Sugar) (b) स्टार्च (Starch) (c) सेल्यूलोज(Cellulose) (d) सभी (All of these)
10. टेस्ट क्रिकेट में भारत कब शामिल हुआ
When was India included in the Test Cricket
- (a) 1933 (b) 1936 (c) 1942 (d) 1938
11. अश्वसंचालन सूर्य नमस्कार की कौन सी स्थिति है
Which one is the position of Ashwa Sanchalan of Suryanamaskar.
- (a) प्रथम (1st) (b) द्वितीय (2nd) (c) तृतीय (3rd) (d) चतुर्थ (4th)
12. प्राणायाम में कौन सी क्रियायें होती है
Pranayam consists of which actions.
- (a) पूरक (Purak) (b) रेचक (Rechak) (c) कुम्भक (Kumbhak) (d) सभी (All these)
13. मनोवैज्ञानिक रूप से खिलाड़ियों को व्यक्तित्व का विकास करना किस विषय का काम है
Which of the following subject is responsible for overall development of players psychology.
- (a) खेल मनोविज्ञान (Sports psychology) (b) शिक्षा मनोविज्ञान (Education psychology)
(c) शारीरिक मनोविज्ञान (Physical psychology) (d) सामाजिक मनोविज्ञान (Social psychology)
14. अष्टांग योग में ध्यान का कौन सा स्थान है
What is the position of DHYAN in Astang Yog.
- (a) प्रथम (1st) (b) पंचम (5th) (c) सप्तम (7th) (d) अष्टम(8th)
15. उचित मार्गदर्शन द्वारा किस अवस्था की समस्या का समाधान किया जा सकता है।
The problem of which stage can be solved by proper guidance.
- (a) बचपन(Childhood) (b) बुढ़ापा(Old age)
(c) किशोरावस्था(Adolescent) (d) परिपक्वता (Matured/Adulthood)

16. व्यक्तित्व के कितने प्रकार होते हैं
Personality is/are how many types.
(a) 1 (b) 2 (c) 3 (d) 4
17. पीयूष ग्रंथि कहाँ पाया जाता है।
Pituitary gland is found in.
(a) मस्तिष्क(Brain) (b) गर्दन(Neck) (c) छाती(Chest) (d) पेट (Abdomen)
18. कठिन श्रम करने वाले पुरुषों को भोजन में प्रतिदिन किने कैलोरी की आवश्यकता है
Person doing hard work requires amount of calorie in daily meal
(a) 1500 (b) 2500 (c) 3500 (d) 4000
19. 'विटामिन' कितने प्रकार के होते हैं
Types of Vitamins are
(a) 'ए' एवं 'बी'('A' & 'B') (b) 'सी' एवं 'डी'('C' & 'D') (c) 'इ' एवं 'के'('E' & 'K') (d) सभी (All these)
20. भारत की भूमि पर पहला टेस्ट मैच कहाँ खेला गया।
Pituitary gland is found in.
(a) बम्बई(Bombay) (b) मद्रास(Madras) (c) कलकत्ता(Calcutta) (d) दिल्ली (Delhi)

III. अति लघु उत्तरीय प्रश्न / Very Short Answer Type Questions

1. किशोरावस्था से आप क्या समझते हैं?
What do you understand by adolescence?
2. गतिहीन संतुलन के लिए कैसी परिस्थिति अनिवार्य होती है?
What is the essential condition for static equilibrium?
3. द्रोणाचार्य पुरस्कार किसको दिया जाता है?
To whom are Dronacharya Award given?
4. स्टेगर किसे कहते हैं? स्टेगर कब दिये जाते हैं?
What is a Stagger? When are Staggers given?
5. भोजन के मूल तत्वों का नाम लिखिए।
Name the basic elements of a diet.

IV. लघु उत्तरीय प्रश्न / Short Answer Type Questions

1. आधुनिक औलंपिक खेलों का परिचय दीजिए?
Give an introduction of the modern Olympic Games?
2. अंतराल प्रशिक्षण विविध की व्याख्या कीजिए।
Describe Interval Training Method.

3. विटामिन क्या है? उसके कितने प्रकार हैं? संक्षिप्त विवरण दें।
What is Vitamin? How many types are there? Explain briefly.
4. अपनी पसंद के खेल/स्पोर्ट से किन्हीं पाँच प्रमुख खिलाड़ियों की उपलब्धियों के बारे में लिखिए?
Write about achievements of any five important sports personalities from the game/sport of your choice.
5. 400 मी. का प्रमाणित दौड़-पथ का रेखाचित्र बनाकर आवश्यक निशान बताइए।
Draw a rough sketch and show important marking on the 400 m standard track.
6. अपनी पसंद के खेल/स्पोर्ट से किन्हीं पाँच नवीनतम नियमों को स्पष्ट कीजिए।
Explain any five latest rules from the game/Sport of your choice.
7. शरीर गरमाने की कुछ सामान्य विधियों का वर्णन करें।
Explain some general methods of warming up.
8. व्यक्तित्व के विकास में खेल-कूद की भूमिका के विषय में संक्षेप में लिखिए।
Describe briefly the role in sports in personality development.

V. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न / Long Answer Type Questions

1. योग के आठ तत्व अथवा अंग लिखकर व्याख्या कीजिए।
Write and explain of eight elements of Yoga.
2. योगासन आरंभ करने से पूर्व किस प्रकार की सावधानियाँ बरतनी चाहिए।
What are the different precautions that would keep in mind before starting yogic exercises?
3. खेल से संबंधित किन्हीं आठ राष्ट्रीय स्टेडियम का नाम और स्थान लिखें।
Write eight names and places of National Stadium related to any game.
4. खेल से संबंधित किन्हीं आठ अंतर्राष्ट्रीय स्टेडियम का नाम और स्थान लिखें।
Write eight names and places of International Stadium related to any game.
5. पर्यावरण सुरक्षा के लिए किस प्रकार के सुरक्षा उपाय करने चाहिए। इनकी एक सूची बनाइए।
Make a list of health practices required for conservation of environment.
6. नेतृत्व के गुणों को बढ़ाने के लिए जो अवसर प्राप्त हो सकते हैं उनकी सूची बनाइए।
Make a list of opportunities for enhancing qualities of leadership.
7. वॉलीबॉल से संबंधित नियम एवं तथ्यों का वर्णन करें।
Explain rules & facts related to Volleyball.

8. फुटबॉल खेल में किक का वर्णन करें ।
Explain 'Kick' in Football game.
9. हैंडबॉल के इतिहास एवं नियम का वर्णन करें ।
Explain history & rules related to hand ball.
10. खो-खो से संबंधित 'स्तम्भ', केन्द्रीय गली, क्रॉसलेन एवं वर्ग की परिभाषा दें ।
Define 'Post', Central lane, Cross lane and square in Kho-Kho.
11. अष्टांग-योग के अंगों का वर्णन करें ।
Explain parts(Angas) of Ashtang Yog.
12. व्यक्तित्व से आप क्या समझते हैं? कितने प्रकार हैं, वर्णन करें ।
What do you mean by personalty? Explain its types.
13. अपने किसी प्रिय खेल की फील्ड/टेबुल की मापों और विशिष्टताओं को दर्शाइये ।
Illustrate a field/table in any one game/sports of your choice with reference to measurements & specifications.
14. बास्केट बॉल से संबंधित नियम एवं तथ्य क्या हैं?
What are the rules & facts related about Basket Ball.
15. फुटबॉल टीम एवं खेल नियम का वर्णन करें ।
Explain Foot ball team & rules.
16. हैंड बॉल में गोलथ्रो, फ्रीथ्रो एवं पेनाल्टी थ्रो का वर्णन करें ।
Explain Goal-throw, Free-throw and Penalty-throw in Hand Ball.
17. खो-खो के इतिहास एवं मैच संबंधी नियम का वर्णन करें ।
Explain history and rules related to match in Kho-Kho.
18. पतंजलि के अष्टांग-योग की व्याख्या करें ।
Explain Astang Yog of Patanjali.
19. संतुलित भोजन क्या है?
What is balanced diet?
20. अपने किसी प्रिय खेल की फील्ड/कोर्ट की मापों और विशिष्टताओं को दर्शाइये ।
Illustrate a field/court in any one game/sports of your choice with reference to measurements & specifications.

VI. 'अ' और 'ब' को सुमेलित करें / Match 'A' & 'B'.

| 'अ' | 'A' | 'ब' | 'B' |
|-----|---|--|-----|
| 1. | अष्टांग-योग (Ashtang Yog) मिल्खा सिंह (Milkha Singh) प्राणायाम (Pranayam) हॉकी(Hockey) विंड स्प्रिंटस (Wind Sprints) एथलेटिक्स (Athletics) मैराथन (Marathon) पर्वतासन (Parvatashan) रिले दौड़ (Relay race) 34 वाँ राष्ट्रीय खेल, 2011 (34th National Games, 2011) | सूर्य नमस्कार (Surya Namaskar) बेटन (Baton) पतंजलि(Patanjali) खेलों की रानी (Queen of games) लम्बी दूरी का रेस (Long distance race) पूरक, रेचक, कुम्भक (Purak, Rechak, Kumbhak) बार्म-अप-प्रक्रिया (Warm-up action) एथलेटिक्स (Athletics) ध्यानचन्द (Dhayanchand) झारखंड(Jharkhand) | |
| 2. | क्रिकेट (Cricket) कबडडी (Kabaddi) खो-खो (Kho-Kho) फुटबॉल(Football) वॉलीबॉल (Vollyball) जूडो (Zudo) कुस्ती (Wrestling) जिम्नास्टिक्स (Gymnastics) योग (Yoga) नियम(Niyam) | अष्टांग-योग-2 (Ashtang Yog-2) एशियान खेल, 1950 (Asian Games, 1950) डब्ल्यू0जी0मार्गन(W.G.Morgan) प्रत्येक लेन में 8 वर्ग (8 square in each lane) सचिन तेंदुलकर (Sachin tendulkar) चित्तवृत्ति निरोध (Chitavriti Nirodh) फीफा (FIFA) एल0के0दूबे (L.K.Dube) योगेश्वर दत्त (Yogeshwar Dutt) जापान(Japan) | |