

**केंद्रीय विद्यालय संगठन, कोलकाता संभाग**  
**KENDRIYA VIDYALAYA SANGATHAN, KOLKATA REGION**  
**द्वितीय प्री बोर्ड परीक्षा / SECOND PRE-BOARD EXAMINATION 2025-26**

**कक्षा / CLASS:** बाराहवीं / XII

**अधिकतम अंक / MAX. MARKS:** 50

**विषय / SUB :** PHYSICAL ACTIVITY TRAINER

**समय / TIME:** 02 घंटे / HOURS

**GENERAL INSTRUCTIONS:**

- 1) The question paper consists of 4 sections.
- 2) Section A consists of question 1-5. All questions are compulsory and are based on multiple choice options.
- 3) Sections B consist of 5 questions out of which 3 are compulsory. All questions are of 2 marks each.
- 4) Sections C consist of 6 questions out of which 4 are compulsory. All questions are of 2 marks each.
- 5) Sections D consist of 5 questions out of which 3 are compulsory. All questions are of 4 marks each.

**सामान्य निर्देश:**

1. प्रश्न पत्र में 4 खंड हैं।
2. खंड A में प्रश्न 1-5 हैं। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं और बहुविकल्पीय विकल्पों पर आधारित हैं।
3. खंड B में 5 प्रश्न हैं, जिनमें से 3 अनिवार्य हैं। सभी प्रश्न 2-2 अंकों के हैं।
4. खंड C में 6 प्रश्न हैं, जिनमें से 4 अनिवार्य हैं। सभी प्रश्न 2-2 अंकों के हैं।
5. खंड D में 5 प्रश्न हैं, जिनमें से 3 अनिवार्य हैं। सभी प्रश्न 4-4 अंकों के हैं।

**SECTION A: MULTIPLE CHOICE QUESTIONS (बहुविकल्पीय प्रश्न) (24 MARKS / 24 अंक)**

**Q.1 Answer any 4 out of the given 6 questions: (दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 4 का उत्तर दें): (1 mark each / प्रत्येक 1 अंक)**

i) The work area of sports manager includes / खेल प्रबंधक के कार्यक्षेत्र में शामिल है:

- |                                   |                                     |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| a) Sports finance (खेल वित्त)     | b) Sports marketing (खेल विपणन)     |
| c) Sports operations (खेल संचालन) | d) All of the above (उपर्युक्त सभी) |

ii) Who is sports psychologist? / खेल मनोवैज्ञानिक कौन होता है?

- a) Person who helps to enhance the performance of athletes by addressing mental and emotional challenges. / वह व्यक्ति जो मानसिक और भावनात्मक चुनौतियों का समाधान करके एथलीटों के प्रदर्शन को बढ़ाने में मदद करता है।
- b) Person who helps to enhance physical fitness / वह व्यक्ति जो शारीरिक फिटनेस को बढ़ाने में मदद करता है।

c) Person who helps to enhance the performance of athletes by treating their injuries. / वह व्यक्ति जो चोटों का इलाज करके एथलीटों के प्रदर्शन को बढ़ाने में मदद करता है।

d) Person who helps to enhance the performance of athletes by providing financial aids. / वह व्यक्ति जो वित्तीय सहायता प्रदान करके एथलीटों के प्रदर्शन को बढ़ाने में मदद करता है।

iii) What is recreation? / मनोरंजन क्या है?

a) Activities undertaken during leisure time for enjoyment. / अवकाश के समय आनंद के लिए की जाने वाली गतिविधियाँ।

b) For getting money (पैसा कमाने के लिए)      c) To make a livelihood (आजीविका चलाने के लिए)

d) For wealth management (धन प्रबंधन के लिए)

iv) Engagement of Physical activity facilitator in research projects, conferences and reading comes under / शारीरिक गतिविधि सुविधाप्रदाता का अनुसंधान परियोजनाओं, सम्मेलनों और पढ़ने में संलग्न होना किसके अंतर्गत आता है:

a) Professional development activities (व्यावसायिक विकास गतिविधियाँ)

b) School development activities (स्कूल विकास गतिविधियाँ)

c) Community development activities (सामुदायिक विकास गतिविधियाँ)

d) All of the above (उपर्युक्त सभी)

v) Life skills are important because / जीवन कौशल महत्वपूर्ण हैं क्योंकि:

a) It helps for making a lot of money (यह बहुत सारा पैसा बनाने में मदद करता है)

b) It helps for personal growth (यह व्यक्तिगत विकास में मदद करता है)

c) It helps for purchasing new cloths / यह नए कपड़े खरीदने में मदद करता है।

d) It helps for developing bargaining skills / यह मोलभाव करने के कौशल को विकसित करने में मदद करता है।

vi) Physical Education Teacher after completing a course in Journalism can become a / पत्रकारिता में कोर्स पूरा करने के बाद एक शारीरिक शिक्षा शिक्षक बन सकता है:

a) Sports trainer (खेल प्रशिक्षक)

b) Sports doctor (खेल चिकित्सक)

c) Sports journalist (खेल पत्रकार)

d) Sports scientist (खेल वैज्ञानिक)

Q.2 Answer 5 out of the given 6 questions: (दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 का उत्तर दें): (1 mark each / प्रत्येक 1 अंक)

i) What is the main benefit of good hygiene habits in sports? / खेलों में अच्छी स्वच्छता आदतों का मुख्य लाभ क्या है?

a) Improved fashion sense (बेहतर फैशन समझ)

b) Reduced risk of infection and illness (संक्रमण और बीमारी का कम जोखिम)

c) Winning every game (हर खेल जीतना) d) Increased muscle strength (मांसपेशियों की ताकत में वृद्धि)

ii) Formative assessment is conducted / रचनात्मक मूल्यांकन (Formative assessment) कब किया जाता है?

a) Only at the end of the session (केवल सत्र के अंत में)

b) During the learning process (सीखने की प्रक्रिया के दौरान) c) Once in a year (साल में एक बार)

d) Only by external examiners (केवल बाहरी परीक्षकों द्वारा)

iii) Assessment tools comes under / मूल्यांकन उपकरण (Assessment tools) के अंतर्गत आते हैं:

a) Checklist (जांच सूची) b) Rubrics (रूब्रिक्स) c) Benchmark (मानदंड)

d) All of the above (उपर्युक्त सभी)

iv) Quantitative assessment involves / मात्रात्मक मूल्यांकन (Quantitative assessment) में शामिल है:

a) Objective setting (उद्देश्य निर्धारण) b) Selection the the tools (उपकरणों का चयन)

c) Preparation and explanation (तैयारी और स्पष्टीकरण) d) All of the above (उपर्युक्त सभी)

v) Skill tests in physical education are used to assess / शारीरिक शिक्षा में कौशल परीक्षणों का उपयोग किसका आकलन करने के लिए किया जाता है?

a) Mathematical ability (गणितीय क्षमता) b) Reading speed (पढ़ने की गति)

c) Performance in sports techniques (खेल तकनीकों में प्रदर्शन)

d) Memorization power (याद रखने की शक्ति)

vi) What is the full form of BMI? / BMI का पूर्ण रूप क्या है?

- a) Body Mass Index (बॉडी मास इंडेक्स)      b) Body Muscle Index (बॉडी मसल इंडेक्स)  
c) Body Mass Increase (बॉडी मास इनक्रीज)      d) Body Muscle Increase (बॉडी मसल इनक्रीज)

Q.3 Answer 5 out of 6 given questions: (दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 का उत्तर दें):

(1 mark each / प्रत्येक 1 अंक)

i) What does 'B' stand for in DRABC? / DRABC में 'B' का क्या अर्थ है?

- a) Bruises (चोटें)      b) Bleeding (रक्तस्राव)      c) Breathing (श्वास/सांस)      d) Blood vessels (रक्त वाहिकाएं)

ii) What does 'R' stand for in R.I.C.E. technique? / R.I.C.E. तकनीक में 'R' का क्या अर्थ है?

- a) Rest (आराम)      b) Recover (ठीक होना)      c) Ready (तैयार)      d) Remove (हटाना)

iii) What is the first step in managing a sports injury on the field? / मैदान पर खेल चोट का प्रबंधन करने में पहला कदम क्या है?

- a) Apply medicine (दवा लगाना)      b) Start intense movement (तेज गति शुरू करना)  
c) Assess situation and ensure safety (स्थिति का आकलन करें और सुरक्षा सुनिश्चित करें)  
d) Wait for the game to finish (खेल खत्म होने का इंतजार करना)

iv) A balanced diet should include / एक संतुलित आहार में शामिल होना चाहिए:

- a) Only carbohydrates (केवल कार्बोहाइड्रेट)  
b) Only fats and proteins (केवल वसा और प्रोटीन)  
c) Junk food and soft drinks (जंक फूड और शीतल पेय)  
d) All essential nutrients in proper proportions (सभी आवश्यक पोषक तत्व उचित अनुपात में)

v) Which practice helps in maintaining good environment hygiene in a school? / कौन सी प्रथा स्कूल में अच्छा पर्यावरणीय स्वच्छता बनाए रखने में मदद करती है?

- A) Playing indoors all day (पूरा दिन घर के अंदर खेलना)

- b) Ignoring waste disposal (कचरा निपटान की अनदेखी)
- c) Proper sanitation and clean surroundings (उचित स्वच्छता और साफ-सुथरा वातावरण)
- d) Sharing personal towels (व्यक्तिगत तौलिये साझा करना)

vi) Hygiene refers to / स्वच्छता से तात्पर्य है:

- a) Looking tall and smart (लंबा और स्मार्ट दिखना)
- b) Drinking only coffee from an approved supplier (केवल एक अनुमोदित आपूर्तिकर्ता से कॉफी पीना)
- c) Good practices and rituals that prevent diseases (अच्छी प्रथाएं और अनुष्ठान जो बीमारियों को रोकते हैं)
- d) Keeping oneself away from the play area (खुद को खेल क्षेत्र से दूर रखना)

Q.4 Answer any 5 out of the 6 questions: (दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 का उत्तर दें): (1 mark each / प्रत्येक 1 अंक)

i) What is the purpose of an emergency evacuation plan in the schools? / स्कूलों में आपातकालीन निकासी योजना का उद्देश्य क्या है?

- a) to delay classes (कक्षाओं में देरी करना)
- b) to conduct surprise tests (आश्चर्यचकित परीक्षण करना)
- c) to safely exit the premises during emergencies (आपातकाल के दौरान परिसर से सुरक्षित बाहर निकलना)
- d) to clean classrooms (कक्षाओं को साफ करना)

ii) What does CPR stand for? / CPR का पूर्ण रूप क्या है?

- a) Cardio Power Recovery (कार्डियो पावर रिकवरी)
- b) Central Pulse Regulation (सेंट्रल पल्स रेगुलेशन)
- c) Cardio Pulmonary Resucitation (कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन)
- d) Continuous Pressure Recovery (कंटीन्यूअस प्रेशर रिकवरी)

iii) Bibs are used / बिब्स (Bibs) का उपयोग किया जाता है:

- a) to differentiate teams from each other (एक-दूसरे से टीमों को अलग करने के लिए)
- b) for targeting and marking on ground (जमीन पर लक्ष्य और अंकन के लिए)
- c) for front roll, back roll and crawling (आगे रोल, पीछे रोल और रेंगने के लिए)
- d) for throwing, catching and coordinative activities (फेंकने, पकड़ने और समन्वय गतिविधियों के लिए)



- b) Corrective and Rehabilitative exercises (सुधारात्मक और पुनर्वास व्यायाम)  
c) Recreational exercises (मनोरंजक व्यायाम) d) Adventurous exercises (साहसिक व्यायाम)

iv) The responsibilities of a fitness trainer includes / एक फिटनेस ट्रेनर की जिम्मेदारियों में शामिल है:

- a) Assessing clients' fitness levels (ग्राहकों के फिटनेस स्तर का आकलन करना)  
b) Designing personalized workout plans (व्यक्तिगत वर्कआउट योजनाएं डिजाइन करना)  
c) Instructing proper techniques (उचित तकनीकों का निर्देश देना)  
d) All of the Above (उपर्युक्त सभी)

v) It is an activity involving one or more participants defined by a goal that the participants want to accomplish / यह एक ऐसी गतिविधि है जिसमें एक या एक से अधिक प्रतिभागी शामिल होते हैं जो एक लक्ष्य से परिभाषित होते हैं जिसे प्रतिभागी पूरा करना चाहते हैं:

- a) Sport (खेल)                      b) Game (गेम)                      c) Play (खेलना)                      d) Race (दौड़)

vi) Which of the following is not the job of a Physical Education teacher / निम्नलिखित में से कौन सा एक शारीरिक शिक्षा शिक्षक का काम नहीं है:

- a) To plan a physical education curriculum (शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम की योजना बनाना)  
b) To teach students how to live healthy lifestyles (छात्रों को स्वस्थ जीवन शैली जीना सिखाना)  
c) To teach fundamentals of sports (खेलों की मूलभूत बातें सिखाना)  
d) To teach mechanical drawing (मैकेनिकल ड्राइंग सिखाना)

**SECTION B: SHORT ANSWER QUESTIONS (लघु उत्तरीय प्रश्न)                      (6 MARKS / 6 अंक)**

Answer any 3 out of the given 5 questions (दिए गए 5 प्रश्नों में से किन्हीं 3 का उत्तर दें)।

Answer each question in 30-40 words (प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 30-40 शब्दों में दें):

(2 marks each / प्रत्येक 2 अंक)

Q.1 Define life skills in sports? / खेलों में जीवन कौशल को परिभाषित करें?

Q.2 Write a note on Assessment? / मूल्यांकन (Assessment) पर एक टिप्पणी लिखें?

Q.3 Write a short note on Evaluation? / मूल्यांकन (Evaluation) पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखें?

Q.4 What do you mean by Emergency response? / आपातकालीन प्रतिक्रिया (Emergency response) से आपका क्या तात्पर्य है?

Q.5 What is hygiene referring to? / स्वच्छता (Hygiene) से क्या तात्पर्य है?

**SECTION C: SHORT ANSWER QUESTIONS (लघु उत्तरीय प्रश्न) (8 MARKS / 8 अंक)**

Answer any 4 out of given 6 questions (दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 4 का उत्तर दें)।

Answer each question in 40-50 words (प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 40-50 शब्दों में दें): (2 marks each / प्रत्येक 2 अंक)

Q.1 Differentiate between Summative and Diagnostic Evaluation? / योगात्मक (Summative) और नैदानिक (Diagnostic) मूल्यांकन के बीच अंतर स्पष्ट करें?

Q.2 Write a short note on First Aid? / प्राथमिक चिकित्सा (First Aid) पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखें?

Q.3 What do you mean by Quantitative assessment? / मात्रात्मक मूल्यांकन (Quantitative assessment) से आपका क्या तात्पर्य है?

Q.4 Write a note on hygiene and health in play area? / खेल क्षेत्र में स्वच्छता और स्वास्थ्य पर एक टिप्पणी लिखें?

Q.5 Write a note on R.I.C.E technique? / R.I.C.E तकनीक पर एक टिप्पणी लिखें?

Q.6 What do you mean by checklist as an assessment tool? / मूल्यांकन उपकरण के रूप में चेकलिस्ट (Checklist) से आपका क्या तात्पर्य है?

**SECTION D: LONG ANSWER QUESTIONS (दीर्घ उत्तरीय प्रश्न) (12 MARKS / 12 अंक)**

Answer 3 out of given 5 questions (दिए गए 5 प्रश्नों में से किन्हीं 3 का उत्तर दें)।

Answer each question in 80-100 words (प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 80-100 शब्दों में दें):

(4 marks each / प्रत्येक 4 अंक)

Q.1 Describe the steps of Qualitative assessment? / गुणात्मक मूल्यांकन (Qualitative assessment) के चरणों का वर्णन करें?

Q.2 Differentiate between Physical activity, Games, Sports and Recreation? / शारीरिक गतिविधि, गेम्स, स्पोर्ट्स और मनोरंजन के बीच अंतर स्पष्ट करें?

Q.3 Explain the method of DRABC of first aid? / प्राथमिक चिकित्सा की DRABC विधि की व्याख्या करें?

Q.4 Differentiate between Low and High frequency inspections? / कम और उच्च आवृत्ति निरीक्षणों के बीच अंतर स्पष्ट करें?

Q.5 Write about the factors that influence assessment? / उन कारकों के बारे में लिखें जो मूल्यांकन को प्रभावित करते हैं |

\*\*\*\*\*