

**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:** 70

**विषय / SUB :** शारीरिक शिक्षा (048) / PHYSICAL EDUCATION (048)

**समय / TIME:** 03 घंटे / HOURS

**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) Sections 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) Sections 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) Sections D consist of Question 31-33 carrying 4 marks each and are case studies. There is internal choice available.
- 6) Section E consists of Question 34-37 carrying 5 marks each and are Long Answer types and should not exceed 200-300 words. Attempt any 3.

**सामान्य निर्देश:**

- 1) प्रश्न पत्र में 5 खंड और 37 प्रश्न हैं।
- 2) खंड ए में प्रश्न 1-18 है जिसमें प्रत्येक का 1 अंक है और यह बहुविकल्पीय प्रश्न है। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- 3) खंड बी में 19-24 प्रश्न हैं, जिनमें से प्रत्येक का 2 अंक हैं और यह बहुत ही संक्षिप्त उत्तर प्रकार के हैं और 60-90 शब्दों से अधिक नहीं होने चाहिए। कोई भी 5 प्रयास करें।
- 4) खण्ड सी में प्रश्न 25-30 हैं, जिनमें से प्रत्येक का 3 अंक हैं और लघु उत्तर प्रकार हैं और 100-150 शब्दों से अधिक नहीं होने चाहिए। कोई भी 5 प्रयास करें।
- 5) खंड डी में प्रश्न 31-33 हैं, जिनमें से प्रत्येक का 4 अंक हैं और ये केस स्टडी हैं। आंतरिक विकल्प उपलब्ध है।
- 6) खंड ई में प्रश्न 34-37 हैं, जिनमें से प्रत्येक का 5 अंक हैं और यह बिस्तारित उत्तर प्रकार के हैं और 200-300 शब्दों से अधिक नहीं होने चाहिए। कोई भी 3 प्रयास करें।

**(SECTION A)**

Q1. Which one of the following is a post-competition responsibility of the technical committee ?

- a) Requisition to purchase equipment
- b) Arrangement of equipment and stationery
- c) Arrangement of officials
- d) Maintenance of the field

प्रश्न 1. प्रतियोगिता के बाद निम्नलिखित में से कौन सी एक जिम्मेदारी तकनीकी समिति की है ?

- a) उपकरण क्रय करने की माँग
- b) उपकरण व स्टेशनरी की व्यवस्था
- c) अधिकारियों की व्यवस्था
- d) मैदान का रखरखाव

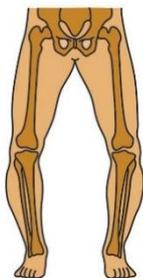
Q2. Which of the following is an objective of Intramural tournaments ?

- a) To achieve high performance at the highest level of the tournament.
- b) To develop the feeling of integration with other institutions.
- c) To provide opportunities for choosing a career in sports.
- d) To promote health and recreation at the institution.

प्रश्न 2. निम्नलिखित में से कौन सा एक, अंतःप्राचीर प्रतियोगिता का उद्देश्य है ?

- a) प्रतियोगिता के उच्चतम स्तर पर उच्च प्रदर्शन हासिल करना ।
- b) अन्य संस्थाओं के साथ एकीकरण की भावना विकसित करना ।
- c) खेल में व्यवसाय चुनने के अवसर प्रदान करना ।
- d) संस्थान में स्वास्थ्य व मनोरंजन को बढ़ावा देना ।

Q3. The picture below resemble which postural deformity?



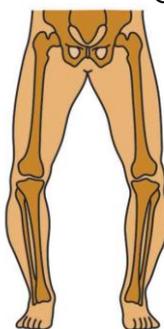
- a) Flat Foot
- b) Scoliosis
- c) Lordosis
- d) Bow Legs

**(For Visually Challenged)**

The outward curve of legs at knees is known as

- a) Flat Foot
- b) Scoliosis
- c) Lordosis
- d) Bow Legs

प्रश्न 3. नीचे दिया गया चित्र किस पोस्टुरल विकृति से मिलता जुलता है?



- a) सपाट पैर
- b) पार्श्वकुब्जता
- c) अग्रकुब्जता
- d) बो लेग

**(दृष्टिबाधित लोगों के लिए)**

घुटनों पर टाँगों का बाहरी घुमाव कहलाता है

- a) सपाट पैर
- b) पार्श्वकुब्जता

- c) अग्रकुब्जता
- d) बो लेग

Q4. The term 'Hunch Back' is a synonym for which postural

- a) Kyphosis
- b) Lordosis
- c) Scoliosis
- d) Flat Foot

प्रश्न 4. 'हंच बैक' शब्द किस आसनीय विकृति का पर्याय है

- a) क्यफोसिस
- b) लॉर्डोसिस
- c) स्कोलियोसिस
- d) सपाट पैर

Q5. Which of the following Asana is also beneficial for controlling Obesity?

- a) Vajrasana
- b) Tadasana
- c) Mayurasana
- d) Brikshasana

प्रश्न 5. निम्नलिखित में से कौन सा आसन मोटापे को नियंत्रित करने के लिए भी लाभकारी है?

- a) वज्रासन
- b) ताड़ासन
- c) मयूरासन
- d) ब्रिक्षासन

Q6. Deaflympics was first organised in which year?

- a) 1924
- b) 1925
- c) 1926
- d) 1927

प्रश्न 6. डेफलिम्पिक्स का आयोजन पहली बार किस वर्ष में किया गया था?

- a) 1924
- b) 1925
- c) 1926
- d) 1927

Q7. Assertion Reason Type Question

Assertion (A): Adaptive sports are designed for all the individual

Reason (R): Special Olympics Paralympics and Deaflympics are example of the adaptive Sports.

- a) Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).
- b) Both (A) and (R) are true and (R) is not the correct explanation of (A).
- c) (A) is true but (R) is false.
- d) (A) is false but (R) is true.

प्रश्न 7. अभिकथन कारण प्रकार प्रश्न

दावा (ए): अनुकूली खेल सभी व्यक्तियों के लिए डिज़ाइन किए गए हैं

कारण (आर): विशेष ओलंपिक पैरालिंपिक और डेफलिंपिक अनुकूली के उदाहरण हैं खेल।

- a) (ए) और (आर) दोनों सत्य हैं और (आर) (ए) का सही स्पष्टीकरण है।
- b) (ए) और (आर) दोनों सत्य हैं और (आर) (ए) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।
- c) (ए) सच है लेकिन (आर) गलत है।
- d) (ए) गलत है लेकिन (आर) सच है।

Q 8. Vitamin A is:

- a) Fat Soluble Vitamin
- b) Water Soluble Vitamin
- c) Both
- d) None of the above

प्रश्न 8. विटामिन ए है:

- a) वसा में घुलनशील विटामिन
- b) पानी में घुलनशील विटामिन
- c) दोनों
- d) इनमें से कोई भी नहीं

Q 9. The scientific name of Vitamin 'C' is \_\_\_\_\_.

- a) Betadine acid
- b) Ascorbic acid
- c) Acetonic acid
- d) Hydrochloric acid

प्रश्न 9. विटामिन 'C' का वैज्ञानिक नाम है।

- a) बिटाडिन अम्ल
- b) एस्कॉर्बिक अम्ल
- c) ऐसीटोनिक अम्ल
- d) हाइड्रोक्लोरिक अम्ल

Q10. Name the component which is measured by sit and reach test?

- a) Endurance
- b) Speed
- c) Flexibility
- d) Coordinative ability

प्रश्न10. उस घटक का नाम बताइए जिसे सिट एंड रीच टेस्ट द्वारा मापा जाता है?

- a) एन्दुरांस
- b) स्पीड
- c) फ्लेक्सिबिलिटी
- d) कोर्डिनेटीव अबिलिटी

Q11. 'Sprain and Strain' falls under which kind of injury?

- a) Soft-Tissue Injury
- b) Bone & Joint Injury
- c) Fracture
- d) None of the Above

प्रश्न11. 'मोच और खिंचाव' किस प्रकार की चोट के अंतर्गत आता है?

- a) नरम-ऊतक चोट
- b) हड्डी और संयुक्त चोट
- c) भंग
- d) इनमे से कोई भी नहीं

Q12. Cracking or breakage of bones is called?

- a) Strain
- b) Sprain
- c) Fracture
- d) Contusion

प्रश्न12. हड्डियों का चटकना या टूटना कहलाता है?

- a) तनाव
- b) मोच
- c) फ्रैक्चर
- d) भ्रम

Q13. "The golf ball remains at rest until it is struck by a golf club." This statement indicates -

- a) Law of Inertia
- b) Law of Acceleration
- c) Law of gravity
- d) Law of the Reaction

प्रश्न13. "गोल्फ की गेंद तब तक स्थिर रहती है जब तक उस पर गोल्फ क्लब से प्रहार न किया जाती है।  
पहला कानून

- a) जड़त्व का नियम
- b) त्वरण का नियम
- c) गुरुत्वाकर्षण का नियम
- d) प्रतिक्रिया का नियम

Q14. In which class of Lever the Resistance is between Fulcrum and Effort?

- a) Class I Lever
- b) Class II Lever
- c) Class III Lever
- d) None of the above

प्रश्न14. लीवर के किस वर्ग में प्रतिरोध फुलक्रम और प्रयास के बीच होता है?

- a) क्लास I लीवर
- b) क्लास II लीवर
- c) क्लास III लीवर
- d) उपरोक्त में से कोई नहीं

Q15. Performing a task for 'money' resembles which kind of Motivation?

- a) Intrinsic Motivation
- b) Extrinsic Motivation
- c) None of the above
- d) Both (a) and (b)

प्रश्न 15. 'पैसे' के लिए कोई कार्य करना किस प्रकार की प्रेरणा से मिलता जुलता है?

- a) आंतरिक प्रेरणा
- b) बाह्य प्रेरणा
- c) उपरोक्त में से कोई नहीं
- d) दोनों (ए) और (बी)

Q16. Which of the following is a kind of aggression?

- a) Hostile
- b) Instrumental
- c) Assertive
- d) All of the above

Q16. निम्नलिखित में से कौन सा एक प्रकार की आक्रामकता है?

- a) शत्रुतापूर्ण
- b) वाद्य
- c) मुखर
- d) उपरोक्त सभी

Q17. 'Speed Play' method is used to develop the motor component of

- a) Endurance
- b) Speed
- c) Flexibility
- d) Coordinative ability

प्रश्न 17. कौन सा मोटर घटक को विकसित करने के लिए 'स्पीड प्ले' पद्धति का उपयोग किया जाता है

- a) एन्दुरेंस
- b) स्पीड
- c) फ्लेक्सिबिलिटी
- d) कोर्दिनेटीव अबिलिटी

Q18. Match the following

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| a) Explosive Strength              | (i) Endurance                          |
| b) Continuous method               | (ii) To overcome Resistance with speed |
| c) Post Isometric Stretch Method   | (iii) coordinative Abilities           |
| d) Help to do movement effectively | (iv) Flexibility                       |

- (a) a – iv, b – iii, c – ii, d – i
- (b) a – ii, b – i, c – iii, d – iv
- (c) a – ii, b – i, c – iv, d – iii
- (d) a – i, b – ii, c – iv, d – iii

प्रश्न 18. निम्नलिखित का मिलान करें

- |  |  |
|--|--|
| a) विस्फोटक शक्ति                        | (i) एन्दुरेंस                                |
| b) सतत विधि                              | (ii) गति के साथ प्रतिरोध पर काबू पाने के लिए |
| c) पोस्ट आइसोमेट्रिक स्ट्रेच विधि        | (iii) समन्वयात्मक क्षमताएं                   |
| d) गति को प्रभावी ढंग से करने में सहायता | (iv) फ्लेक्सिबिलिटी                          |

- (a) a – iv, b – iii, c – ii, d – i  
 (b) a – ii, b – i, c – iii, d – iv  
 (c) a – ii, b – i, c – iv, d – iii  
 (d) a – i, b – ii, c – iv, d – iii

**(SECTION B)**

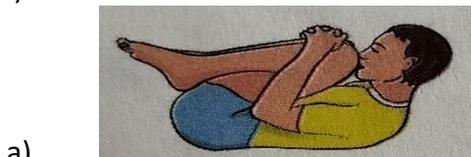
- Q19. Describe the Management principle- 'Staffing' (2)  
 Q20. Mention the intensity and duration of activity recommended by WHO for age group of 5 to 17 years. (1+1)  
 Q21. Enlist four benefits of participation in physical activities for CWSN. (0.5 X 4)  
 Q22. What is projectile ? Explain with one example of projectile motion in sports. (1 + 1)  
 Q23. Explain Class I & Class II Lever with one suitable example from the Human Body. (1+1)  
 Q24. Mention the type of Flexibility. (0.5 X 4)

**(अनुभाग बी)**

- प्रश्न 19. प्रबंधन सिद्धांत का वर्णन करें- 'स्टाफिंग' (2)  
 प्रश्न 20. 5 से 17 वर्ष के आयु वर्ग के लिए WHO द्वारा अनुशंसित गतिविधि की तीव्रता और अवधि का उल्लेख करें। (1+1)  
 प्रश्न 21. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने के चार लाभों को सूचीबद्ध कीजिए। (0.5 x 4)  
 प्रश्न 22. प्रक्षेप्य क्या है? खेलों में प्रक्षेप्य गति का एक उदाहरण देकर समझाइए। (1 + 1)  
 प्रश्न 23. मानव शरीर से एक उपयुक्त उदाहरण के साथ क्लास I और क्लास II लीवर की व्याख्या करें। (1+1)  
 प्रश्न 24. लचीलेपन के प्रकार बताइए। (0.5 X4)

**(SECTION C)**

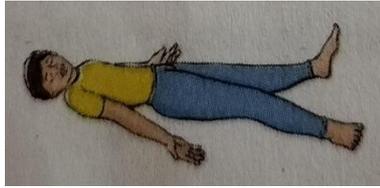
- Q 25. Explain any two methods of drawing League fixture with an example of 4 teams (1.5 + 1.5)  
 Q26. What do you mean by dynamic strength and static strength? (1.5+1.5)  
 Q27. On the basis of following asanas, answer the questions given below.  
 i) Write down the names of asanas :



.....



.....



c) .....(1+1+1)

Q28. What is BMR? Calculate BMR for a Male whose weight is 60 Kg, Height is 170 cm and age is 45 Years (1+2)

Q29. Define fracture and explain any four types of fracture. (1+0.5X4)

Q30. Differentiate between Intrinsic & Extrinsic Motivation. (1.5+1.5)

**(अनुभाग ग)**

प्रश्न 25. 4 टीमों के उदाहरण के साथ लीग फिक्स्चर बनाने की किन्हीं दो विधियों की व्याख्या करें। (1.5 + 1.5)

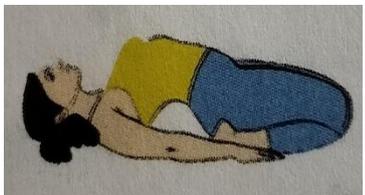
प्रश्न 26. तिशील शक्ति और स्थैतिक शक्ति से आप क्या समझते हैं? (1+1+1)

प्रश्न 27. निम्नलिखित आसनों के आधार पर नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

i) आसनों के नाम लिखिए :



a) .....



b) .....



c) .....

(1+1+1)

प्रश्न 28. बी.एम.आर क्या है? उस पुरुष के लिए बी.एम.आर की गणना करें जिसका वजन 60 किलोग्राम है, ऊंचाई 170 सेमी है और उम्र 45 वर्ष है

(1+2)

प्रश्न 29. फ्रैक्चर को परिभाषित करें तथा फ्रैक्चर के किन्हीं चार प्रकारों की व्याख्या करें।

(1+0.5X4)

प्रश्न 30. आंतरिक और बाह्य प्रेरणा के बीच अंतर बताएं।

(1.5+1.5)

**(SECTION D)/ (अनुभाग डी)**

Q31. Mr. Alex, Physical education Teacher at Public School observed that a student of class VIII has a problem of Lumbar-Spine, which is bent in front beyond the normal level. He suggested some exercises to rectify this problem.

Based on this case study, answer the following questions.

- What is this deformity known as?
- The deformity referred by Mr. Alex is commonly known as \_\_\_\_\_.
- The deformity referred by Mr. Alex related to \_\_\_\_\_.
- Which asana can be beneficial in managing the deformity referred by Mr. Alex?

Q31. पब्लिक स्कूल में शारीरिक शिक्षा शिक्षक श्री एलेक्स ने देखा कि कक्षा का एक छात्र को लम्बर-स्पाइन की समस्या है, जो सामान्य स्तर से आगे की ओर मुड़ी हुई है। उन्होंने इस समस्या को दूर करने के लिए कुछ व्यायाम सुझाए।

इस केस स्टडी के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

- इस विकृति को क्या कहा जाता है?
- श्री एलेक्स द्वारा संदर्भित विकृति को आमतौर पर \_\_\_\_\_ के रूप में जाना जाता है।
- श्री एलेक्स द्वारा उल्लिखित विकृति \_\_\_\_\_ से संबंधित है।
- श्री एलेक्स द्वारा बताई गई विकृति के प्रबंधन में कौन सा आसन फायदेमंद हो सकता है?

Q32. Ravi and Shyam were state level athletes of our school. They used to do regular practice at the city stadium. During summer vacation both of them were attending off season training camp. During training, due to lack of proper warming up, Ravi injured his elbow and Shyam got his ankle sprained. After administration of first aid, they were immediately sent to hospital for proper treatment

A. Sprain is an injury of :

- Bone
- Muscle
- Ligament
- Skin

B. The letter 'C' in PRICER stands for :

- conduction
- compression
- concussion
- contraction

C. Which test is conducted for bone injuries?

- Blood test
- ECG
- X-ray
- EEG

D. In which type of fracture a bone is broken into three or more than three pieces ?

- Greenstick fracture
- Compound fracture
- Comminuted fracture
- Complicated fracture

प्रश्न 32. रवि और श्याम हमारे स्कूल के राज्य स्तरीय एथलीट थे। वे शहर के स्टेडियम में नियमित अभ्यास करते थे। गर्मी की छुट्टियों में वे दोनों ऑफ-सीज़न प्रशिक्षण शिविर में भाग ले रहे थे। प्रशिक्षण के दौरान, उचित वार्म-अप न होने के कारण, रवि की कोहनी में चोट लग गई और श्याम के टखने में मोच आ गई। प्राथमिक उपचार के बाद, उन्हें तुरंत उचित उपचार के लिए अस्पताल भेज दिया गया।

A. मोच एक चोट है :

- हड्डी
- माँसपेशियाँ
- लिगामेंट
- त्वचा

B. PRICER में अक्षर 'C' का अर्थ है

- प्रवाहकत्व
- कंप्रेशन
- कन्कशन
- सिकुड़न

ग) हड्डी की चोटों के लिए कौन सा परीक्षण किया जाता है

- रक्त परीक्षण
- ECG
- X-ray
- EEG

D. किस प्रकार के फ्रैक्चर में हड्डी तीन या तीन से अधिक टुकड़ों में टूट जाती है?

- ग्रीनस्टिक फ्रैक्चर
- यौगिक फ्रैक्चर
- विखण्डित अस्थिभंग
- जटिल फ्रैक्चर

Q33. Study below the Training Cycle and answer the following questions

Months	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Phases	Preparation Phase						Competition					
Sub Phases	General Preparation				Specific Preparation		Pre Competition			Main Competiton		
Macrocycles												
Microcycles												

- What is the shortest part of a training cycle?
- Mention the components of Preparation Phase?
- What is the duration of Macro Cycle?
- What is the duration of Preparation Phase?

प्रश्न 33. प्रशिक्षण चक्र के नीचे अध्ययन करें और निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें

- प्रशिक्षण चक्र का सबसे छोटा भाग कौन सा है?
- तैयारी चरण के घटकों का उल्लेख करें?
- मैक्रो चक्र की अवधि क्या है?
- तैयारी चरण की अवधि क्या है?

#### (SECTION E)

Q 34. What are the causes of back pain ? Explain the procedure, benefits and contra-indications of an two asanas recommended to cure back pain.

(3+2)

Q35. What do you understand by Balance Diet? Briefly explain its components along with a food source rich in that component. (3+2)

Q36. Describe the procedure for administering Rikli and Jones Senior Citizen Fitness Test (5)

Q37. Elaborate the Big Five Personality Theory. (5)

#### (अनुभाग ई)

प्रश्न 34. पीठ दर्द के क्या कारण हैं? पीठ दर्द के इलाज के लिए सुझाए गए दो आसनों की प्रक्रिया, लाभ और विपरीत संकेत बताइए।

(3+2)

प्रश्न35. संतुलित आहार से आप क्या समझते हैं ? उस घटक से भरपूर खाद्य स्रोत के साथ उसके घटकों की संक्षेप में व्याख्या करें। (3+2)

प्रश्न36. रिक्ली और जोन्स वरिष्ठ नागरिक फिटनेस टेस्ट के संचालन की प्रक्रिया का वर्णन करें (5)

प्रश्न37. बिग फाइव पर्सनैलिटी थ्योरी का विस्तार से वर्णन करें। (5)

\*\*\*\*\*