सैंपल पेपर-02

निर्धारित समय : 3 घंटे] [अधिकतम अंक : 70

सामान्य निर्देश:

i. प्रश्न-पत्र में कुल 26 प्रश्न हैं।
ii. सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
iii. प्रश्न संख्या 1 से 11 तक 1 अंक है उनका उत्तर लगभग 10-20 शब्दों में दिया जाए।
iv. प्रश्न संख्या 12 से 19 तक 3 अंक हैं उनका उत्तर लगभग 30-50 शब्दों में दिया जाए।
v. प्रश्न संख्या 20 से 26 तक 5 अंक हैं उनका उत्तर लगभग 75-100 शब्दों में दिया जाए।

---

1. आसन एवं मोटापा में क्या संबंध है?
2. हृदय वाहिनी संस्थान का खेलों में महत्व लिखिए।
3. समुद्र तल से ऊँचाई का हमारी प्रशिक्षण विधि पर पड़ने वाले प्रभाव लिखिए।
4. ए. एस. डी. तथा एस. पी. डी. क्या है?
5. उच्च रक्त चाप के कारणों को लिखिए।
6. कोई दो आसन संबंधी विकृतियों के नाम लिखिए?
7. किसी लक्ष्य की प्राप्ति के लिए करवाई जाने वाली दौड़ का नाम लिखिए?
8. कठोर ऊतक चोटों को परिभाषित कीजिए?
9. लचक को वर्गीकृत कीजिए।
10. माहवारी शिथिलता का महिलाओं पर होने वाले प्रभावों को बताइए।
11. खेल पोषण से क्या तात्पर्य है?
12. प्राथमिक चिकित्सा क्या है? कोमल ऊतकों की चोटों की प्राथमिक चिकित्सा लिखिए?
13. आहार में पोषक तत्व के कार्यों को लिखिए।
14. खेलों में न्यूटन के गति के नियमों के प्रयोग का वर्णन करों।
15. बूढ़े व्यक्तियों को व्यायाम के द्वारा स्वस्थ रख सकते है। उपरोक्त वाक्य को स्पष्ट करो?
16. स्किन फोल्ड का मापन क्या है? लड़की तथा लड़कियों में शारीरिक वसा प्रतिशत ज्ञात करो? (लड़को ट्राइसेप तथा पिंडली की मापन 12mm तथा 9mm और लड़की ट्राइसेप तथा पिंडली को मापन 11mm तथा 8mm क्रमश:)
17. नॉक आउट टूर्नामेंट के अनुसार 11 टीमों का फिक्सचर तैयार कीजिए।
18. परिधि प्रशिक्षण विधि में व्यायाम हेतु (बिना उपकरण) के खिलाड़ियों की सामान्य गामक क्षमताओं को विकसित करने लिए व स्टेशनों सहित चित्र तैयार कीजिए।

19. तजामुल इस्लाम आठ वर्षीय कश्मीरी लड़की ने इटली में आयोजित विश्व किक बॉक्सिग चैम्पियनशिप 2016 (आठ वर्ष तक आयु वर्ग के लिए) में आर्मी गुडविल स्कूल बांदी पोरा ने इसकी प्रतिभा को पहचाना) शुरूआत में उसे कुछ समस्याओं से जूझना पड़ा। किन्तु उसने अपने अभिभावकों को सहयोग के लिए मना लिया। आर्मी जवानों के निर्देशन में उसने कठिन अभ्यास किया और दिल्ली में आयोजित राष्ट्रीय किक-बॉक्सिग प्रतियोगिता 2015 में अपने आयु वर्ग में स्वर्ण पदक हासिल किया। वह समस्त भारतीय लड़कियों के लिए ज्वलत उदाहरण है कि कड़ी मेहनत द्वारा अपने सपनों को साकार किया जा सकता हैं।

    उपरोक्त अनुच्छेद के संदर्भ में निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

    1. तजामुल इस्लाम के माता-पिता द्वारा उसकी खेलों में भागीदारी को लेकर किन मूल्यों को दर्शाया गया है।
    2. राष्ट्र के लिए सम्मान अर्जित करना, उसके किन मूल्यों को दर्शाता है।
    3. उपरोक्त अनुच्छेद से आपको क्या शिक्षा मिलती है?

20. विशेष अवश्यकताओं वाले बच्चों के लिए शारीरिक गति विधियाँ किस प्रकार से लाभदायक है? विस्तार से व्याख्या करों?
21. रिकली एण्ड जॉन्स वरिष्ठ नागरिक स्वास्थ्य परीक्षण व संचालन प्रक्रिया पर चर्चा करो?
22. व्यक्तित्व के पाँच बड़े आयामों का वर्णन करो?
23. "घर्षण एक आवश्यक बुराई है" अपने उत्तर को खेलों के क्षेत्र में उपयुक्त उदाहरण सहित समझाइए?
24. महिला एथलीट त्रय क्या है? इस समस्याओं के कारणों तथा उपचारों की व्याख्या कीजिए?
25. अनुचित आसन के कारणों का विस्तृत व्याख्या करों?
26. "आधुनिक जीवन शैली में योग एक बचाव के उपाय है" इस कथन को विस्तार से लिखिए?