

HBSE 12th Physical Education – 2023 (Code 218) FULL SOLUTION

Long Answer (5 Marks)

Q1. Physical Fitness – अर्थ व घटक

अर्थ: दैनिक कार्य बिना थकान करने की क्षमता।
घटक:

- Strength
- Endurance
- Speed
- Flexibility
- Coordination

OR

Strength विकसित करने की विधियाँ

- Isometric
- Isotonic
- Isokinetic
- Weight Training
- Circuit Training

Q2. First Aid – अर्थ व गुण

अर्थ: दुर्घटना के बाद त्वरित सहायता।

गुण: धैर्य, साहस, निर्णय क्षमता, प्राथमिक चिकित्सा ज्ञान।

OR

Sociology – परिभाषा व महत्व

समाज का अध्ययन।

महत्व:

- खेलों में सामाजिक विकास
 - टीम भावना
 - अनुशासन
-

Q3. किशोरावस्था की समस्याएँ व समाधान

- भावनात्मक परिवर्तन
 - शारीरिक परिवर्तन
 - सही मार्गदर्शन
 - खेल भागीदारी
-

✓ Short Answer (3 Marks)

4. Physical Fitness का महत्व – स्वास्थ्य, ऊर्जा, रोग प्रतिरोध।
5. Continuous Training – बिना विश्राम अभ्यास।
6. Health Education – स्वास्थ्य जागरूकता।
7. Contusion – अंदरूनी चोट।
8. Yamas – अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह।

9. Olympic Movement – वैश्विक खेल आंदोलन।
 10. Major Dhyan Chand Award – सर्वोच्च खेल पुरस्कार।
-

Very Short (2 Marks)

11. परिवार के प्रकार – संयुक्त, एकल।
 12. Health Instruction – स्वास्थ्य संबंधी शिक्षा।
 13. Circuit Training के लाभ – समय बचत, संपूर्ण विकास।
 14. Cooling Down – अभ्यास के बाद हल्का व्यायाम।
 15. School Health Services – विद्यालय स्वास्थ्य सुविधा।
 16. Athletic Care – खिलाड़ी देखभाल।
-

Objective Answers

- 17(i) Ratio depends on – आनुवंशिकता
 - (ii) Interval Training – Interval Method
 - (iii) WHO – 7 April 1948
 - (iv) Boxing – Nose injury
 - (v) Germany
 - (vi) Fartlek
 - (vii) William Gilbert Morgan
 - (viii) 21 June
 - (ix) Familia
 - (x) 1920
 - (xi) Major Dhyan Chand Khel Ratna
 - (xii) All of the above
-

HBSE 12th Physical Education – 2024 (Code 1219) FULL SOLUTION

Objective (1–15)

1. Fracture – हड्डी टूटना
2. Yes
3. Yes
4. Proper warm-up
5. Guava
6. Sprain – Ligament injury
7. Pierre de Coubertin
8. Children
9. Sweden
10. 2 kg
11. Yes
12. Yes
13. (B)
14. Cobra Pose
15. One loss elimination

Very Short (16–21)

16. Laws of Motion – 3 Newton laws
OR Kinesiology – मानव गति का अध्ययन
 17. First Aid – तत्काल सहायता
OR Sports Nutrition – खिलाड़ियों का पोषण
 18. Isokinetic – समान गति व्यायाम
 19. Scoliosis – रीढ़ टेढ़ी
 20. Intramural – विद्यालय के भीतर प्रतियोगिता
 21. BMI = Weight/Height²
-

✓ Short (22–27)

22. Childhood development – शारीरिक, मानसिक विकास
OR Psychology in sports – प्रेरणा, आत्मविश्वास
 23. Diabetes – उच्च शर्करा
OR Round shoulders – गलत बैठना
 24. Physical activity for CWSN – समावेशन, आत्मविश्वास
 25. Yoga – शरीर-मन संतुलन
 26. League Tournament – सभी टीम खेलें
 27. Motor Development – गति कौशल विकास
-

✓ Long (28–30)

28. Exercise effect on Muscular System –
 - Muscle strength बढ़ती

- Endurance बढ़ती
- Tone सुधार

OR Importance of Training – प्रदर्शन सुधार

29. Methods to develop Endurance –

- Continuous
- Interval
- Fartlek
- Circuit

OR Causes of Fracture – गिरना, दुर्घटना

30. Load & Adaptation –

अधिक भार → शरीर अनुकूलन → क्षमता वृद्धि

OR Factors affecting Physical Fitness –

- Diet
- Exercise
- Rest
- Age
- Heredity

 **HBSE 12th Physical Education – 2025
(Code 2220) FULL SOLUTION**

✓ Section A (1–15)

1. 13 Bytes
 2. 1900
 3. Paralympics
 4. 9 Calories
 5. Muscle
 6. Perrine
 7. Intramural
 8. Protein
 9. Extrovert
 10. Badminton
 11. 1968
 12. BMI Formula
 13. (C)
 14. (D)
 15. (D)
-

✓ Section B (16–21)

16. Yoga – शरीर-मन संतुलन
17. 4×10m – Agility test
18. Contusion – अंदरूनी चोट

19. Friction – विरोध बल
 20. Self-esteem – आत्मविश्वास
 21. Fartlek – Speed play
-

✓ Section C (22–27)

22. Women challenges – सामाजिक, आर्थिक
 23. Bhujangasana – विधि, लाभ
 24. Inclusive education – समान अवसर
 25. Vitamins – A, B, C, D, E, K
 26. Partial Curl-up – पेट शक्ति परीक्षण
 27. Centre of Gravity – संतुलन बिंदु
-

✓ Section D (28–30)

28. League Tournament – अर्थ, लाभ, हानि
29. Sprain – कारण, लक्षण, उपचार
30. Interval Training – सिद्धांत, लाभ

 **HBSE Class 12 Physical Education – 100 MCQs (Board Level Practice Set)**
(Principal Sir – Complete Revision Booster for 2026 Board Exam)

✓ SECTION A (1–20)

1. Physical Fitness का मुख्य घटक कौन-सा है?
(A) Strength (B) Intelligence (C) Memory (D) Talent

Ans: (A)

2. 1 ग्राम प्रोटीन से कितनी कैलोरी मिलती है?

(A) 4 (B) 6 (C) 9 (D) 12

Ans: (A)

3. Fartlek Training का अर्थ है –

(A) Speed Play (B) Weight Training (C) Circuit (D) Yoga

Ans: (A)

4. BMI का सूत्र है –

(A) W/H (B) W/H^2 (C) H/W (D) H^2/W

Ans: (B)

5. WHO की स्थापना –

(A) 1945 (B) 1946 (C) 7 April 1948 (D) 1950

Ans: (C)

6. Sprain किसकी चोट है?

(A) Muscle (B) Ligament (C) Bone (D) Tendon

Ans: (B)

7. Strain किसकी चोट है?

(A) Bone (B) Ligament (C) Muscle (D) Joint

Ans: (C)

8. Olympic Oath पहली बार –

(A) 1916 (B) 1920 (C) 1924 (D) 1928

Ans: (B)

9. International Yoga Day –

(A) 21 June (B) 25 June (C) 31 May (D) 21 May

Ans: (A)

10. 1 ग्राम वसा से –

(A) 4 cal (B) 6 cal (C) 9 cal (D) 12 cal

Ans: (C)

11. Intramurals होते हैं –

(A) स्कूल के अंदर (B) राज्य स्तर (C) राष्ट्रीय (D) अंतरराष्ट्रीय

Ans: (A)

12. Continuous Training विकसित करता है –

(A) Speed (B) Endurance (C) Flexibility (D) Power

Ans: (B)

13. RICE का R है –

(A) Run (B) Rest (C) Raise (D) Rotate

Ans: (B)

14. League Tournament में –

(A) एक बार हारकर बाहर
(B) सभी टीम आपस में खेलती
(C) केवल फाइनल
(D) नॉक आउट

Ans: (B)

15. Yoga के प्रथम अंग –

(A) Asana (B) Yama (C) Pranayama (D) Dharana

Ans: (B)

16. Weight Training अपनाने वाला पहला देश –

(A) USA (B) Germany (C) India (D) Japan

Ans: (B)

17. Paralympics संबंधित है –

(A) Deaf (B) Disabled (C) Women (D) Junior

Ans: (B)

18. 4×10m Shuttle Run टेस्ट करता है –

(A) Speed (B) Agility (C) Strength (D) Balance

Ans: (B)

19. Bhujangasana लाभ देता है –

(A) Spine Strength (B) Weight Gain (C) Speed (D) Fat Loss

Ans: (A)

20. Major Dhyan Chand Award संबंधित है –

(A) साहित्य (B) विज्ञान (C) खेल (D) संगीत

Ans: (C)

 **SECTION B (21–50)**

21. Circuit Training में स्टेशनों की संख्या –

(A) 3–4 (B) 8–12 (C) 1–2 (D) 15–20

Ans: (B)

22. Protein को कहते हैं –

(A) Nitrogen Diet (B) Energy (C) Mineral (D) Vitamin

Ans: (A)

23. Extrovert व्यक्ति –

(A) कम सामाजिक (B) अधिक सामाजिक (C) आलसी (D) कमजोर

Ans: (B)

24. Contusion है –

(A) Fracture (B) Internal Injury (C) Burn (D) Sprain

Ans: (B)

25. Friction क्या है?

(A) सहायता बल (B) विरोध बल (C) गुरुत्व (D) घर्षणरहित

Ans: (B)

26. Self-esteem बढ़ाती है –

(A) डर (B) आत्मविश्वास (C) कमजोरी (D) असफलता

Ans: (B)

27. Fartlek विकसित करता है –

(A) Endurance (B) Flexibility (C) Height (D) Weight

Ans: (A)

28. Vitamin D मिलता है –

(A) धूप (B) चीनी (C) नमक (D) चावल

Ans: (A)

29. Anaerobic Exercise है –

(A) Marathon (B) Sprint (C) Walk (D) Jog

Ans: (B)

30. Cooling Down का उद्देश्य –

(A) अचानक रोकना (B) धीरे-धीरे आराम (C) चोट बढ़ाना (D) थकान

Ans: (B)

31–50 (संक्षिप्त उत्तर नीचे संक्षेप में दिए जा रहे हैं)

31. Centre of Gravity – संतुलन बिंदु

32. Interval Training – High + Rest

33. YMCA Test – Strength
 34. Obesity – अधिक मोटापा
 35. Arjuna Award – Sports
 36. Dronacharya Award – Coach
 37. 1968 – First Special Olympics
 38. 9 Cal – Fat
 39. 4 Cal – Carbohydrate
 40. 1948 – WHO
 41. Yamas – 5
 42. Knock-out – एक हार बाहर
 43. League – सभी खेलें
 44. Protein – Body building
 45. Mineral – Iron
 46. Vitamin C – Immunity
 47. Asana – Yoga posture
 48. Pranayama – Breathing
 49. Meditation – Dharana
 50. RICE – Rest Ice Compression Elevation
-



SECTION C (51–100 Rapid Fire MCQs)

51. Speed Test – 50m Run

52. Flexibility – Sit & Reach
53. Strength – Push up
54. Endurance – 600m Run
55. Agility – Shuttle Run
56. Fat soluble vitamin – A
57. Water soluble vitamin – C
58. Ligament connects – Bone to Bone
59. Tendon connects – Muscle to Bone
60. BMI normal – 18.5–24.9
61. Asthma – Lung disease
62. Balanced Diet – All nutrients
63. Intrinsic Motivation – Internal
64. Extrinsic Motivation – External reward
65. Paralympics motto – Spirit in Motion
66. Olympic Symbol – 5 Rings
67. Yoga Day – 21 June
68. Fracture – Bone break
69. Sprain – Ligament
70. Strain – Muscle
71. Anaemia – Iron deficiency
72. Dehydration – Water loss
73. Warm up – Before exercise

74. Cool down – After exercise
75. League advantage – Fair result
76. Knockout advantage – Time saving
77. Bhujangasana – Cobra pose
78. Tadasana – Palm tree
79. Surya Namaskar – 12 steps
80. WHO HQ – Geneva
81. Olympic Games – 4 years
82. Commonwealth – 4 years
83. Asian Games – 4 years
84. Protein source – Pulses
85. Calcium source – Milk
86. Fatigue – Tiredness
87. Reaction time – Quick response
88. Posture defect – Kyphosis
89. Obesity cause – Overeating
90. Speed Play – Fartlek
91. Interval inventor – Woldemar Gerschler
92. Isokinetic – Perrine
93. RICE – Injury treatment
94. BMI full form – Body Mass Index
95. Flexibility improves – Yoga

96. First Aid – Immediate help
97. Endurance improves – Continuous method
98. Agility improves – Shuttle
99. Strength improves – Weight training
100. Physical Education develops – Body, Mind & Character

 **HBSE Class 12 Physical Education – FULL 100 MCQs QUIZ**
(Board 2026 | PYQs Based | No Shortcut Version | Principal Sir Special)

-  सभी प्रश्न MCQ हैं।
 -  उत्तर अंत में एक साथ दिए गए हैं।
 -  पहले स्वयं हल करें।
-

QUESTIONS (1–100)

◆ 1–20

1. Physical Fitness का मुख्य घटक कौन-सा है?
A. Memory B. Strength C. IQ D. Talent
2. 1 ग्राम वसा से कितनी कैलोरी मिलती है?
A. 4 B. 6 C. 9 D. 12
3. Fartlek का अर्थ है –
A. Weight Training B. Speed Play C. Yoga D. Meditation
4. BMI का सही सूत्र है –
A. W/H B. W/H^2 C. H/W D. H^2/W
5. WHO की स्थापना कब हुई?
A. 1945 B. 1946 C. 1948 D. 1952
6. Sprain किसकी चोट है?
A. Muscle B. Ligament C. Bone D. Joint

7. Strain किसकी चोट है?
A. Bone B. Ligament C. Muscle D. Skin
8. Olympic Oath पहली बार कब लिया गया?
A. 1916 B. 1920 C. 1924 D. 1930
9. International Yoga Day कब मनाया जाता है?
A. 21 May B. 21 June C. 25 June D. 30 June
10. Intramurals का आयोजन कहाँ होता है?
A. National level B. State level C. School level D. International
11. League Tournament में –
A. एक हार पर बाहर
B. सभी टीमों एक-दूसरे से खेलती हैं
C. केवल फाइनल खेला जाता है
D. केवल 4 टीमों खेलती हैं
12. Continuous Training विकसित करता है –
A. Speed B. Endurance C. Flexibility D. Power
13. RICE का C है –
A. Cold B. Compression C. Care D. Control
14. Paralympics संबंधित है –
A. Women B. Disabled C. Children D. Senior Citizens
15. 4×10m Shuttle Run टेस्ट करता है –
A. Speed B. Agility C. Balance D. Strength
16. Protein का मुख्य कार्य –
A. Energy B. Body Building C. Hydration D. Fat storage
17. Vitamin C का प्रमुख कार्य –
A. Vision B. Immunity C. Bone growth D. Fat digestion
18. Anaerobic Exercise का उदाहरण –
A. Marathon B. Sprint C. Walk D. Jog
19. Cooling Down का उद्देश्य –
A. Heart rate बढ़ाना
B. धीरे-धीरे सामान्य करना
C. तुरंत रोकना

D. थकान बढ़ाना

20. Arjuna Award दिया जाता है –

A. Coach B. Player C. Manager D. Referee

♦ **21–40**

21. Dronacharya Award किसे दिया जाता है?

A. Player B. Coach C. Doctor D. Referee

22. 1 ग्राम कार्बोहाइड्रेट से कितनी कैलोरी मिलती है?

A. 4 B. 6 C. 9 D. 12

23. Centre of Gravity क्या है?

A. शक्ति केंद्र
B. संतुलन बिंदु
C. ऊर्जा केंद्र
D. गति केंद्र

24. Friction क्या है?

A. सहायता बल
B. विरोध बल
C. गुरुत्व बल
D. चुम्बकीय बल

25. Yoga का पहला अंग है –

A. Asana B. Pranayama C. Yama D. Dharana

26. Female Athlete Triad में कितने घटक होते हैं?

A. 2 B. 3 C. 4 D. 5

27. Obesity का एक कारण –

A. Exercise B. Balanced Diet C. Overeating D. Yoga

28. WHO का मुख्यालय कहाँ है?

A. Paris B. London C. Geneva D. Rome

29. Knockout Tournament में Bye कब दिया जाता है?

A. Teams equal हों
B. Teams odd हों
C. Final में

D. Semi-final में

30. Isokinetic Exercise किसने विकसित किया?
A. Newton B. Perrine C. Morgan D. Gerschler
31. 600m Run टेस्ट करता है –
A. Speed B. Endurance C. Flexibility D. Power
32. Sit & Reach Test मापता है –
A. Strength B. Agility C. Flexibility D. Balance
33. Tendon जोड़ता है –
A. Bone to Bone
B. Muscle to Bone
C. Muscle to Muscle
D. Bone to Joint
34. Ligament जोड़ता है –
A. Muscle to Bone
B. Bone to Bone
C. Muscle to Muscle
D. Bone to Skin
35. Meditation का हिंदी नाम –
A. धारणा B. ध्यान C. नियम D. यम
36. Intrinsic Motivation है –
A. बाहरी पुरस्कार
B. आंतरिक प्रेरणा
C. दंड
D. प्रतिस्पर्धा
37. Extrinsic Motivation है –
A. आंतरिक इच्छा
B. आत्मसंतोष
C. बाहरी पुरस्कार
D. ध्यान
38. Fracture क्या है?
A. Muscle tear
B. Ligament tear
C. Bone break
D. Skin cut

39. Scoliosis संबंधित है –

- A. Shoulder
- B. Spine
- C. Knee
- D. Elbow

40. Fartlek विकसित हुआ –

- A. Germany
- B. Sweden
- C. USA
- D. India

◆ **41–100**

(सभी पूरे MCQs दिए जा रहे हैं – बिना छोड़े)

41. BMI का पूर्ण रूप –

- A. Body Mass Index B. Body Muscle Index C. Bone Mass Index D. Basic Mass Indicator

42. Yamas की संख्या –

- A. 3 B. 4 C. 5 D. 8

43. Interval Training विकसित करता है –

- A. Endurance B. Flexibility C. Height D. Weight

44. RICE का E है –

- A. Exercise B. Elevation C. Energy D. Effort

45. Major Dhyan Chand Award संबंधित है –

- A. Sports B. Music C. Science D. Literature

46. Special Olympics शुरू हुए –

- A. 1968 B. 1950 C. 1948 D. 1975

47. Projectile Motion संबंधित है –

- A. Jump B. Throw C. Yoga D. Walk

48. Newton का प्रथम नियम –

- A. Acceleration
- B. Inertia
- C. Reaction

D. Force

49. Warm up किया जाता है –

- A. Exercise के बाद
- B. Exercise से पहले
- C. सोने से पहले
- D. खाने के बाद

50. Flexibility बढ़ती है –

- A. Weight Training से
- B. Yoga से
- C. Sprint से
- D. Sleep से

(51–100 भी पूर्ण MCQs इसी पैटर्न में नीचे दिए जा रहे हैं)

51. Anaemia किसकी कमी से? A. Iron B. Calcium C. Fat D. Protein

52. Calcium का स्रोत? A. Milk B. Rice C. Oil D. Sugar

53. Fat soluble vitamin? A. A B. C C. B D. K

54. Water soluble vitamin? A. A B. D C. C D. E

55. Harvard Step Test मापता है? A. Speed B. Endurance C. Flexibility D. Balance

56. Reaction Time क्या है? A. Quick response B. Slow run C. Jump D. Strength

57. Posture defect उदाहरण? A. Kyphosis B. Run C. Jump D. Throw

58. Dehydration कारण? A. Water loss B. Fat C. Protein D. Vitamin

59. League advantage? A. Fair result B. Time saving C. Cheap D. Easy

60. Knockout advantage? A. Time saving B. Fair C. Long D. Costly

61. Bhujangasana कहलाता है? A. Cobra B. Tree C. Mountain D. Lotus

62. Surya Namaskar में चरण? A. 8 B. 10 C. 12 D. 14

63. Olympic Games होते हैं? A. 2 वर्ष B. 3 वर्ष C. 4 वर्ष D. 5 वर्ष

64. Commonwealth Games अवधि? A. 2 B. 4 C. 6 D. 8

65. Asian Games अवधि? A. 4 B. 5 C. 6 D. 8
66. Self-esteem बढ़ाती है? A. Fear B. Confidence C. Weakness D. Anger
67. Continuous method में विश्राम? A. Yes B. No C. Sometimes D. Rarely
68. Interval method में? A. No rest B. Rest included C. Only rest D. Slow
69. Obesity नियंत्रित होता है? A. Exercise B. Overeat C. Sleep D. Stress
70. Sprint दूरी? A. Short B. Long C. Medium D. Ultra
71. Endurance बढ़ती है? A. Continuous B. Sprint C. Jump D. Throw
72. Agility बढ़ती है? A. Shuttle B. Walk C. Sleep D. Sit
73. Strength बढ़ती है? A. Weight B. Yoga C. Walk D. Talk
74. Balance टेस्ट? A. Stork B. Run C. Jump D. Throw
75. Yoga लाभ? A. Stress reduce B. Fat increase C. Anger D. None
76. Tendon injury कहलाता है? A. Strain B. Sprain C. Fracture D. Cut
77. Ligament injury कहलाता है? A. Sprain B. Strain C. Break D. Burn
78. Friction प्रकार? A. Static B. Dynamic C. Both D. None
79. Centre of gravity स्थिरता? A. Low better B. High better C. Same D. None
80. Marathon है? A. Anaerobic B. Aerobic C. Yoga D. Power
81. Aerobic exercise उदाहरण? A. Jogging B. Sprint C. Jump D. Throw
82. Protein स्रोत? A. Pulses B. Sugar C. Salt D. Oil
83. Balanced diet में? A. All nutrients B. Only fat C. Only protein D. Only carb
84. Meditation लाभ? A. Concentration B. Fat C. Stress D. Weakness
85. Isometric exercise? A. No movement B. Fast C. Jump D. Run
86. Isotonic exercise? A. Movement B. Static C. Sleep D. None

87. Sports psychology संबंधित? A. Mind B. Bone C. Skin D. Height
88. Motivation प्रकार? A. 2 B. 3 C. 4 D. 5
89. Injury prevention? A. Warm up B. Ignore C. Overload D. None
90. Adaptation सिद्धांत? A. Body adjusts B. Body fails C. Stop D. None
91. Fatigue मतलब? A. Tiredness B. Strength C. Speed D. Height
92. Reaction time improve? A. Practice B. Sleep C. Ignore D. Stop
93. Paralympics motto? A. Spirit in Motion B. Faster C. Higher D. Stronger
94. Olympic symbol? A. 5 rings B. 4 stars C. 3 lines D. 6 dots
95. WHO स्थापना दिवस? A. 7 April B. 1 Jan C. 21 June D. 15 Aug
96. Obesity BMI? A. Above 25 B. Below 18 C. 10 D. 15
97. Yoga day घोषित? A. 2014 B. 2015 C. 2016 D. 2017
98. First Aid मतलब? A. Immediate help B. Late help C. Surgery D. None
99. Motor development संबंधित? A. Movement B. Height C. Weight D. Age
100. Physical Education विकसित करता है? A. Body B. Mind C. Character D. All
-



ANSWER KEY (1–100)

- 1-B
2-C
3-B
4-B
5-C
6-B
7-C
8-B
9-B
10-C

11-B
12-B
13-B
14-B
15-B
16-B
17-B
18-B
19-B
20-B
21-B
22-A
23-B
24-B
25-C
26-B
27-C
28-C
29-B
30-B
31-B
32-C
33-B
34-B
35-B
36-B
37-C
38-C
39-B
40-B
41-A
42-C
43-A
44-B
45-A
46-A
47-B
48-B
49-B
50-B
51-A
52-A
53-A
54-C

55-B
56-A
57-A
58-A
59-A
60-A
61-A
62-C
63-C
64-B
65-A
66-B
67-B
68-B
69-A
70-A
71-A
72-A
73-A
74-A
75-A
76-A
77-A
78-C
79-A
80-B
81-A
82-A
83-A
84-A
85-A
86-A
87-A
88-A
89-A
90-A
91-A
92-A
93-A
94-A
95-A
96-A
97-A
98-A

50 MOST IMPORTANT SHORT QUESTIONS & ANSWERS (2–3 Marks)

(Board Exam 2026 | Principal Sir Special Revision Set)

UNIT – 1 Planning in Sports

1. **Tournament** क्या है?
खेल प्रतियोगिता जिसमें विजेता निर्धारित करने हेतु टीमों में भाग लेती हैं।
 2. **Knock-out Tournament** क्या है?
जिसमें एक बार हारने पर टीम बाहर हो जाती है।
 3. **League Tournament** क्या है?
जिसमें सभी टीमों आपस में खेलती हैं।
 4. **Bye** क्या है?
नॉक-आउट में किसी टीम को बिना खेले अगले राउंड में भेजना।
 5. **Seeding** क्या है?
श्रेष्ठ टीमों को अलग-अलग स्थान पर रखना।
-

UNIT – 2 Children & Women in Sports

6. **Adolescence** क्या है?
13–19 वर्ष की अवस्था को किशोरावस्था कहते हैं।
7. महिलाओं की खेलों में मुख्य समस्या क्या है?
सामाजिक बाधाएँ और संसाधनों की कमी।
8. **Female Athlete Triad** क्या है?
अल्प आहार, मासिक धर्म समस्या और हड्डी कमजोरी।

9. **Balanced Diet** क्या है?
सभी पोषक तत्वों से युक्त आहार।
 10. **BMI** क्या है?
Body Mass Index – वजन/ऊँचाई²।
-

✓ UNIT – 3 Yoga & Lifestyle

11. **Yoga** का अर्थ क्या है?
शरीर, मन और आत्मा का संतुलन।
 12. **Yama** क्या है?
योग का पहला अंग – नैतिक नियम।
 13. **Pranayama** क्या है?
श्वास नियंत्रण की प्रक्रिया।
 14. **Bhujangasana** के लाभ?
रीढ़ मजबूत, तनाव कम।
 15. **Obesity** क्या है?
अत्यधिक शरीर वसा।
-

✓ UNIT – 4 Physical Education & Sports for CWSN

16. **Inclusive Education** क्या है?
सभी बच्चों को समान शिक्षा।
17. **Disability** क्या है?
शारीरिक/मानसिक अक्षमता।
18. **Paralympics** क्या है?
दिव्यांग खिलाड़ियों के खेल।
19. **Special Olympics** कब शुरू हुए?
1968 में।

20. **Deaflympics** किसके लिए हैं?
श्रवण बाधित खिलाड़ियों के लिए।
-

✔ UNIT – 5 Sports & Nutrition

21. **Protein** का कार्य क्या है?
शरीर निर्माण।
22. 1 ग्राम वसा से कितनी कैलोरी मिलती है?
9 कैलोरी।
23. **Vitamin D** का स्रोत क्या है?
धूप।
24. **Minerals** का कार्य क्या है?
हड्डी व रक्त निर्माण।
25. **Dehydration** क्या है?
शरीर में पानी की कमी।
-

✔ UNIT – 6 Test & Measurement

26. **4×10m Shuttle Run** क्या मापता है?
Agility (चुस्ती)।
27. **600m Run** क्या मापता है?
Endurance (सहनशक्ति)।
28. **Sit & Reach Test** क्या मापता है?
Flexibility।
29. **BMI** का सामान्य मान?
18.5–24.9।
30. **Harvard Step Test** क्या मापता है?
Cardiovascular Endurance।
-

✔ UNIT – 7 Physiology & Injuries

31. **Sprain** क्या है?
Ligament की चोट।
 32. **Strain** क्या है?
Muscle की चोट।
 33. **Fracture** क्या है?
हड्डी टूटना।
 34. **RICE** का अर्थ?
Rest, Ice, Compression, Elevation।
 35. **Contusion** क्या है?
अंदरूनी चोट।
-

✔ UNIT – 8 Biomechanics & Sports

36. **Friction** क्या है?
गति का विरोध करने वाला बल।
 37. **Centre of Gravity** क्या है?
संतुलन का केंद्र बिंदु।
 38. **Projectile** क्या है?
हवा में फेंकी गई वस्तु।
 39. **Newton** का प्रथम नियम?
जड़त्व का नियम।
 40. **Speed** क्या है?
कम समय में दूरी तय करना।
-

✔ UNIT – 9 Psychology & Training

41. **Motivation** क्या है?
प्रेरणा जो लक्ष्य की ओर ले जाए।

42. **Intrinsic Motivation** क्या है?
आंतरिक प्रेरणा।
43. **Extrinsic Motivation** क्या है?
बाहरी पुरस्कार से प्रेरणा।
44. **Continuous Training** क्या है?
बिना विश्राम लंबा अभ्यास।
45. **Interval Training** क्या है?
उच्च तीव्रता + विश्राम।
-

✔ UNIT – 10 Sports Awards & Organisations

46. **Major Dhyan Chand Khel Ratna Award** क्या है?
भारत का सर्वोच्च खेल पुरस्कार।
47. **Arjuna Award** किसे दिया जाता है?
श्रेष्ठ खिलाड़ियों को।
48. **Dronacharya Award** किसे दिया जाता है?
श्रेष्ठ कोच को।
49. **WHO** की स्थापना कब हुई?
7 अप्रैल 1948।
50. **International Yoga Day** कब मनाया जाता है?
21 जून।

20 MOST IMPORTANT LONG ANSWER QUESTIONS (5 Marks Each)

(Board Exam 2026 | Principal Sir Special Detailed Notes)

✔ UNIT 1 – Planning in Sports

- ① **Knock-out Tournament** क्या है? इसके गुण-दोष लिखिए।

अर्थ: जिस प्रतियोगिता में एक बार हारने पर टीम बाहर हो जाती है।

गुण:

- समय की बचत
- कम खर्च
- आयोजन सरल

दोष:

- श्रेष्ठ टीम भी एक हार में बाहर
 - निष्पक्ष परिणाम नहीं
-

2 League Tournament क्या है? इसके लाभ व हानियाँ लिखिए।

अर्थ: सभी टीमों आपस में खेलती हैं।

लाभ:

- श्रेष्ठ टीम का सही चयन
- खिलाड़ियों को अधिक अवसर

हानि:

- समय अधिक
 - खर्च अधिक
-

✓ UNIT 2 – Children & Women in Sports

3 महिलाओं की खेलों में भागीदारी की समस्याएँ एवं समाधान लिखिए।

समस्याएँ:

- सामाजिक बाधाएँ
- आर्थिक कमी
- सुरक्षा चिंता

समाधान:

- जागरूकता अभियान
 - सरकारी योजनाएँ
 - सुरक्षित वातावरण
-

4 Female Athlete Triad समझाइए।

तीन समस्याएँ –

1. अल्प आहार
 2. मासिक धर्म असामान्यता
 3. हड्डियों की कमजोरी
-

✓ UNIT 3 – Yoga & Lifestyle

5 योग के अष्टांग लिखिए और समझाइए।

1. यम
2. नियम
3. आसन
4. प्राणायाम

5. प्रत्याहार
 6. धारणा
 7. ध्यान
 8. समाधि
-

6 भुजंगासन की विधि, लाभ और निषेध लिखिए।

विधि: पेट के बल लेटकर शरीर उठाना।

लाभ: रीढ़ मजबूत, तनाव कम।

निषेध: गर्भावस्था में नहीं।

UNIT 4 – CWSN

7 Inclusive Education क्या है? इसके लाभ लिखिए।

सभी बच्चों को समान अवसर देना।

लाभ:

- सामाजिक समानता
 - आत्मविश्वास वृद्धि
 - सहयोग भावना
-

8 Paralympics और Special Olympics में अंतर लिखिए।

Paralympic
s

Special
Olympics

शारीरिक
दिव्यांग

बौद्धिक दिव्यांग

Elite स्तर

भागीदारी केंद्रित

✔ UNIT 5 – Sports & Nutrition

9 संतुलित आहार क्या है? इसके तत्व लिखिए।

तत्व:

- कार्बोहाइड्रेट
- प्रोटीन
- वसा
- विटामिन
- खनिज
- जल

10 मोटापा (**Obesity**) के कारण, प्रभाव और नियंत्रण लिखिए।

कारण:

- अधिक भोजन
- व्यायाम की कमी

प्रभाव:

- मधुमेह

- हृदय रोग

नियंत्रण:

- संतुलित आहार
 - नियमित व्यायाम
-

✓ UNIT 6 – Test & Measurement

11) BMI क्या है? सूत्र व महत्व लिखिए।

सूत्र: वजन (kg) / ऊँचाई² (m²)

महत्व: मोटापा व स्वास्थ्य स्थिति ज्ञात।

12) Senior Citizen Fitness Test समझाइए।

- Chair Stand
 - Arm Curl
 - Back Scratch
 - 6-Minute Walk
-

✓ UNIT 7 – Physiology & Injuries

13) Sprain, Strain और Fracture में अंतर लिखिए।

Sprai	Str	Fract
n	a	u
	i	r
	n	e

Liga	Mu	Bone
m	s	
e	c	
nt	l	
	e	

14 RICE उपचार विधि समझाइए।

R – Rest

I – Ice

C – Compression

E – Elevation

✓ UNIT 8 – Biomechanics

15 न्यूटन के गति के नियम समझाइए।

1. जड़त्व नियम
 2. त्वरण नियम
 3. क्रिया-प्रतिक्रिया नियम
-

16 Friction क्या है? इसके प्रकार लिखिए।

अर्थ: गति का विरोध बल।

प्रकार: स्थैतिक, गतिज।

✓ UNIT 9 – Psychology & Training

17 Motivation क्या है? प्रकार लिखिए।

प्रकार:

- Intrinsic
 - Extrinsic
-

18 Continuous और Interval Training में अंतर लिखिए।

Continu ous	Interval
----------------	----------

बिना विश्रा म	विश्राम सहि त
---------------------	---------------------

सहनश क्ति	हृदय क्षम ता
--------------	--------------------

UNIT 10 – Sports Awards

19 Major Dhyan Chand Khel Ratna Award क्या है?

भारत का सर्वोच्च खेल पुरस्कार।

20 Arjuna Award और Dronacharya Award में अंतर लिखिए।

Arj u n a	Dronach arya
--------------------	-----------------

खि कोच
ल
डी

51.