Marking Scheme

Strictly Confidential

(For Internal and Restricted use only)

Senior Secondary School Examination, 2026 (XIIth)

SUBJECT NAME: - PHYSICAL EDUCATION (Q.P. CODE : 048/75)

General Instructions: -

1	You are aware that evaluation is the most important process in the actual and correct assessment of the candidates. A small mistake in evaluation may lead to serious problems which may affect the future of the candidates, education system and teaching profession. To avoid mistakes, it is requested that before starting evaluation, you must read and understand the spot evaluation guidelines carefully.
2	**"Evaluation policy is a confidential policy as it is related to the confidentiality of the examinations conducted, evaluation done and several other aspects. Its leakage to public in any manner could lead to derailment of the examination system and affect the life and future of millions of candidates. Sharing this policy/document to anyone, publishing in any magazine and printing in Newspaper/Website, etc. may invite action under various rules of the Board and IPC."**
3	Evaluation is to be done as per instructions provided in the Marking Scheme. It should not be done according to one's own interpretation or any other consideration. Marking Scheme should be strictly adhered to and religiously followed. **However, while evaluating, answers which are based on latest information or knowledge and/or are innovative, they may be assessed for their correctness otherwise and due marks be awarded to them. In Class-XII, while evaluating two competency-based questions, please try to understand given answer and even if reply is not from marking scheme but correct competency is enumerated by the candidate, due marks should be awarded.**
4	The Marking scheme carries only suggested value points for the answers. These are in the nature of Guidelines only and do not constitute the complete answer. The students can have their own expression and if the expression is correct, the due marks should be awarded accordingly.

5	The Head-Examiner must go through the first five answer books evaluated by each evaluator on the first day, to ensure that evaluation has been carried out as per the instructions given in the Marking Scheme. If there is any variation, the same should be zero after deliberation and discussion. The remaining answer books meant for evaluation shall be given only after ensuring that there is no significant variation in the marking of individual evaluators.
6	Evaluators will mark (√) wherever answer is correct. For wrong answer CROSS 'X' be marked. Evaluators will not put right (✓) while evaluating which gives an impression that answer is correct and no marks are awarded. **This is most common mistake which evaluators are committing.**
7	If a question has parts, please award marks on the right-hand side for each part. Marks awarded for different parts of the question should then be totaled up and written in the left-hand margin and encircled. This may be followed strictly.
8	If a question does not have any parts, marks must be awarded in the left-hand margin and encircled. This may also be followed strictly.
9	If a student has attempted an extra question, answer of the question deserving more marks should be retained and the other answer scored out with a note **"Extra Question"**.
10	No marks to be deducted for the cumulative effect of an error. It should be penalized only once.
11	A full scale of marks _____ (example 0 to 80/70/60/50/40/30 marks as given in Question Paper) has to be used. Please do not hesitate to award full marks if the answer deserves it.
12	Every examiner has to necessarily do evaluation work for full working hours i.e., 8 hours every day and evaluate 20 answer books per day in main subjects and 25 answer books per day in other subjects (Details are given in Spot Guidelines).This is in view of the reduced syllabus and number of questions in question paper.

13	Ensure that you do not make the following common types of errors committed by the Examiner in the past :- ● Leaving answer or part thereof unassessed in an answer book. ● Giving more marks for an answer than assigned to it. ● Wrong totaling of marks awarded on an answer. ● Wrong transfer of marks from the inside pages of the answer book to the title page. ● Wrong question wise totaling on the title page. ● Wrong totaling of marks of the two columns on the title page. ● Wrong grand total. ● Marks in words and figures not tallying/not same. ● Wrong transfer of marks from the answer book to online award list. ● Answers marked as correct, but marks not awarded. (Ensure that the right tick mark is correctly and clearly indicated. It should merely be a line. Same is with the X for incorrect answer.) ● Half or a part of answer marked correct and the rest as wrong, but no marks awarded.
14	While evaluating the answer books if the answer is found to be totally incorrect, it should be marked as cross (X) and awarded zero (0) Marks.
15	Any unassessed portion, non-carrying over of marks to the title page, or totaling error detected by the candidate shall damage the prestige of all the personnel engaged in the evaluation work as also of the Board. Hence, in order to uphold the prestige of all concerned, it is again reiterated that the instructions be followed meticulously and judiciously.
16	The Examiners should acquaint themselves with the guidelines given in the "**Guidelines for Spot Evaluation**" before starting the actual evaluation.
17	Every Examiner shall also ensure that all the answers are evaluated, marks carried over to the title page, correctly totaled and written in figures and words.

18	The candidates are entitled to obtain photocopy of the Answer Book on request on payment of the prescribed processing fee. All Examiners/Additional Head Examiners/Head Examiners are once again reminded that they must ensure that evaluation is carried out strictly as per value points for each answer as given in the Marking Scheme.

MARKING SCHEME

PHYSICAL EDUCATION (Subject Code-048)

(PAPER CODE: 75) (P75048)

Q.No.	EXPECTED ANSWER/VALUE POINTS	Marks
1.	(C) संवेग का नियम	1
2.	(A) श्वसन	1
3.	(D) संचार कौशल	1
4.	(C) a-(iii) b-(i) c-(iv) d-(ii)	1
5.	(C) मण्डूकासन Or (A) हलासन	1
6.	(B) तेज गति वाले रेशे	1
7.	(A) अधिकतम प्रयास नियम	1
8.	(B) हाइपरटोनिया	1
9.	(B) प्लेट टैपिंग टेस्ट	1
10.	(C) 600 मी. दौड़/चाल	1
11.	(A) अभिकथन (A) तथा कारण (R) दोनों सही हैं और कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।	1
12.	(C) लॉजिस्टिक	1
13.	(D) गति सहनशक्ति	1
14.	(B) B और C	1
15.	(A) इंट्रामूरल	1
16.	(C) अंडे का सफेद भाग	1
17.	(B) बैलिस्टिक विधि	1

18.	(C) तृतीय श्रेणी लीवर	**1**
19.	Q. **किसी वस्तु को हवा में छोड़ने पर प्रक्षेप्य पथ पर रिलीज़ की ऊँचाई का क्या प्रभाव पड़ता है? खेलों से उपयुक्त उदाहरण देते हुए समझाइए।** **Ans: चरण 1:** जब किसी वस्तु को अधिक ऊँचाई पर रिलीज किया जाता है, तो वह क्षैतिज दिशा में अधिक दूरी तय करती है। गति और छोड़ने का कोण समान होने पर, रिलीज़ की ऊँचाई बढ़ाने से कुल दूरी में वृद्धि होती है। - (1 अंक) **चरण 2:** भाला फेंक (जैवलिन थ्रो), गोला फेंक (शॉट पुट), चक्का फेंक (डिस्कस थ्रो) - (1 अंक) (इससे संबंधित कोई अन्य प्रासंगिक बिंदु)	1+1
20.	**Q. न्यूरोटिसिज़्म को परिभाषित कीजिए और कोई दो व्यावहारिक लक्षण बताइए जो न्यूरोटिसिज़्म में कम स्कोर करने वाले व्यक्तियों में दिखाई देते हैं।** **Ans: चरण 1:** न्यूरोटिसिज़्म एक व्यक्ति की भावनात्मक स्थिरता पर केंद्रित होता है। यह गुण व्यक्तित्व के उन आयामों को दर्शाता है जो एक छोर पर संयम, शांत और स्थिर होने से लेकर दूसरे छोर पर घबराहट, चिंता और उत्तेजित होने तक फैले होते हैं। - (1 अंक) **चरण 2:** शांत - (0.5 अंक) **चरण 3:** संयम (धैर्यवान) - (0.5 अंक) (या कोई अन्य प्रासंगिक बिंदु)	**1+1/2*2=2**
21.	**Q. स्वस्थ भार से आप क्या समझते हैं? स्वस्थ भार के कोई दो लाभ सुझाइए।** **Ans: चरण 1:** स्वस्थ भार वह शारीरिक वज़न है जो किसी व्यक्ति की ऊँचाई, आयु और शारीरिक बनावट के अनुरूप उपयुक्त होता है। इसे सामान्यतः बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) अथवा शरीर भार सूचकांक के माध्यम से निर्धारित किया जाता है। वयस्कों के लिए, 18.5 - 24.9 के बीच का बीएमआई स्वस्थ भार माना जाता है। - (1 अंक) **स्वस्थ भार के लाभ:** **चरण 2:** जीवनशैली संबंधी रोगों के जोखिम को कम करता है। (0.5 अंक) **चरण 3:** शारीरिक स्वास्थ्य (फिटनेस) में सुधार करता है। (0.5 अंक) **वैकल्पिक उत्तर:** स्वस्थ भार वह सीमा है जिसमें आपका शरीर हृदय रोग, मधुमेह और जोड़ों की समस्याओं जैसी दीर्घकालिक बीमारियों के कम जोखिम के साथ इष्टतम रूप से कार्य करता है।	**1+1/2*2=2**

	(या कोई अन्य प्रासंगिक बिंदु)	
22.	**Q. शीतली प्राणायाम की प्रक्रिया को विस्तार से समझाइए।** **Ans**: **चरण 1:** पद्मासन या किसी भी आरामदायक स्थिति में बैठें। - (0.5 अंक) **चरण 2:** अपनी जीभ को नली के आकार में मोड़ें और मुड़ी हुई नली के माध्यम से धीरे-धीरे श्वास अंदर लें। - (0.5 अंक) **चरण 3:** श्वास अंदर लेने के बाद अपना मुँह बंद कर लें और कुछ सेकंड तक आरामपूर्वक श्वास को रोके रखें। - (0.5 अंक) **चरण 4:** दोनों नथुनों से धीरे-धीरे श्वास छोड़ें। इस प्रक्रिया को 5-10 बार दोहराएँ। - (0.5 अंक)	**0.5*4=2**
23.	**Q. महिला (फीमेल) एथलीट ट्रायड में मासिक धर्म संबंधी विकार का वर्णन कीजिए।** **Ans:** मासिक धर्म संबंधी शिथिलता (मेंस्ट्रुअल डिसफंक्शन) का तात्पर्य अपर्याप्त पोषण या अत्यधिक व्यायाम के कारण कम ऊर्जा उपलब्धता से उत्पन्न मासिक धर्म चक्रों की अनियमितता या अनुपस्थिति से है। पर्याप्त ऊर्जा (ईंधन) की कमी के कारण, शरीर ऊर्जा संरक्षित करने के लिए प्रजनन हार्मोनों को कम कर देता है।(1 अंक) **मासिक धर्म संबंधी विकार के प्रकार:** • **प्राथमिक अनार्तव (प्राइमरी एमेनोरिया):** सामान्य वृद्धि और द्वितीयक लैंगिक लक्षणों के बावजूद, 15 वर्ष की आयु तक मासिक धर्म का आरंभ न होना। (0.5 अंक) • **द्वितीयक अनार्तव (सेकेंडरी एमेनोरिया):** पहले नियमित चक्र होने पर भी तीन महीने या उससे अधिक समय तक मासिक धर्म का रुक जाना। (0.5 अंक)	**2**
24.	**Q. यदि किसी व्यक्ति ने 80 सेकंड तक व्यायाम किया तथा व्यायाम के बाद 1 से 1.5 मिनट के बीच उसकी पल्स रेट 70 है, तब हावर्ड स्टेप टेस्ट का प्रयोग कर, उसके स्वास्थ्य सूचक प्राप्तांक (फिटनेस इंडेक्स स्कोर) की गणना कीजिए।** Ans: Step 1:	**2**

$$\text{स्वास्थ्य सूचकांक (Fitness Index)} = \frac{\text{व्यायाम की अवधि (सेकंड में)} \times 100}{5.5 \times \text{व्यायाम के बाद 1–1.5 मिनट की नाड़ी गणना}}$$

दिया गया है:

- व्यायाम की अवधि = 80 सेकंड
- नाड़ी गणना (व्यायाम के 1 से 1.5 मिनट बाद) = 70

सूत्र में मान रखने पर:

$$\text{स्वास्थ्य सूचकांक} = \frac{80 \times 100}{5.5 \times 70} = \frac{8000}{385} \approx 20.78$$

25. **Q. खेल प्रशिक्षण में माइक्रो-साइकिल और मेसो-साइकिल को स्पष्ट कीजिए।** **0.5*6=3**

Ans:

माइक्रो साइकिल	मेसो साइकिल	अंक
3 से 10 दिन (मध्यवर्ती/उच्च स्तरीय खिलाड़ियों के लिए 5-10 दिन)	3 से 6 सप्ताह	चरण 1: 0.5 + 0.5 अंक
सबसे छोटा प्रशिक्षण चक्र	मध्यम अवधि का प्रशिक्षण चक्र	चरण 2: 0.5 + 0.5 अंक
अल्पकालिक प्रशिक्षण भार तथा स्वास्थ्य-लाभ (रिकवरी) का प्रबंधन करने के लिए	विशिष्ट प्रशिक्षण उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए	चरण 3: 0.5 + 0.5 अंक

(प्रत्येक में से कोई तीन बिंदु या अन्य कोई प्रासंगिक बिंदु)

26. **Q. नॉकआउट तथा लीग खेल-प्रतियोगिता (टूर्नामेंट) के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए।** **3**

Ans:

नॉकआउट टूर्नामेंट	लीग टूर्नामेंट	अंक
खिलाड़ी/टीम तब तक मैच खेलते रहते हैं जब तक वे हार नहीं जाते	खिलाड़ी/टीम को एक-दूसरे के साथ खेलने का समान अवसर मिलता है	**चरण 1:** 0.5 + 0.5 अंक
अच्छी टीमें/खिलाड़ी शुरुआती चरणों में ही बाहर हो सकते हैं	इस प्रारूप से वास्तविक विजेता सामने आता है	**चरण 2:** 0.5 + 0.5 अंक

यह कम खर्चीला होता है	यह अधिक खर्चीला होता है	**चरण 3:** 0.5 + 0.5 अंक	

(प्रत्येक में से कोई तीन बिंदु या अन्य कोई प्रासंगिक बिंदु)

27. **Q. स्थैतिक और गतिज घर्षण के बीच तुलना कीजिए। घर्षण को कम करने के कोई चार तरीके सुझाइए।"** **1+2=3**

Ans:

चरण 1:

स्थैतिक घर्षण: तब उत्पन्न होता है जब किसी वस्तु पर लगाया गया बल उसे गतिमान नहीं कर पाता।(0.5 अंक)

गतिज घर्षण: वह बल है जो एक-दूसरे के संपर्क में आई दो सतहों के बीच सापेक्ष गति का विरोध करता है, क्योंकि ये सतहें एक-दूसरे की गति को सीमित करती हैं या वस्तु की गति का विरोध करती हैं। (0.5 अंक)

घर्षण को कम करने की विधियाँ:

चरण 2: पॉलिश करना (0.5 अंक)

चरण 3: चिकनाई (स्नेहन) लगाना (0.5 अंक)

चरण 4: बॉल बेयरिंग और पहियों का उपयोग करना (0.5 अंक)

चरण 5: प्रवाहरेखीकरण (स्ट्रीमलाइनिंग) (0.5 अंक)

28. **Q. सूक्ष्म पोषक तत्वों की सूची बनाइए। विटामिनों की विभिन्न श्रेणियों को समझाइए।** **1+2=3**

Ans:

चरण 1: सूक्ष्म पोषक तत्वों की सूची: विटामिन ए, बी, सी, डी, ई, के तथा खनिज लवण - स्थूल खनिज (मैक्रो मिनरल्स) - सोडियम, क्लोराइड, फॉस्फोरस; सूक्ष्म खनिज (माइक्रो मिनरल्स) - लौह तत्व (आयरन), जस्ता (जिंक), आयोडीन सल्फर। (0.5∗2=1 अंक)

चरण 2: विटामिन को दो श्रेणियों में विभाजित किया गया है:

(1) जल में घुलनशील विटामिन: इसमें सभी बी-विटामिन और विटामिन सी शामिल हैं। जल में घुलनशील विटामिनों में से जिनका शरीर उपयोग नहीं करता, वे गुर्दों (किडनी) से होकर मूत्र या मल के रूप में शरीर से बाहर निकल जाते हैं।

	शरीर जल में घुलनशील विटामिनों को बार-बार, थोड़ी-थोड़ी मात्रा में सरलता से ग्रहण कर लेता है और इनके विषाक्त स्तर तक पहुँचने की संभावना कम रहती है। (1 अंक) **(2) वसा में घुलनशील विटामिन:** इसमें विटामिन ए, डी, ई और के शामिल हैं। वसा में घुलनशील विटामिन शरीर की कोशिकाओं में संचित हो जाते हैं और जल में घुलनशील विटामिनों की तरह आसानी से शरीर से बाहर नहीं निकलते। यदि कोई व्यक्ति इन विटामिनों का अत्यधिक सेवन करता है, तो इनके विषाक्त स्तर तक पहुँचने की संभावना अधिक रहती है। (1 अंक)	
29.	**Q. लक्ष्य-निर्धारण को स्पष्ट कीजिए तथा लक्ष्य-निर्धारण के किन्हीं दो प्रकारों को समझाइए।** **Ans: चरण 1: लक्ष्य निर्धारण एक मानसिक प्रशिक्षण तकनीक है जिसका उपयोग किसी व्यक्ति की, किसी कार्य में एक निश्चित समय-सीमा के भीतर दक्षता के एक विशिष्ट मानक को प्राप्त करने की प्रतिबद्धता को बढ़ाने के लिए किया जा सकता है। यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें प्रदर्शन दक्षता का एक स्तर स्थापित किया जाता है, जिसे एक निर्धारित समय अवधि के भीतर प्राप्त किया जाना चाहिए, इसी को लक्ष्य निर्धारण कहा जाता है। - (1 अंक)** **अथवा** **लक्ष्य निर्धारण भविष्य में किसी वांछित परिणाम को प्राप्त करने के लिए व्यावहारिक और यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करने की प्रक्रिया है।** **चरण 2: परिणाम लक्ष्य (आउटकम गोल):** किसी खेल आयोजन के अंतिम परिणाम को प्राथमिकता और महत्व देना। ये अनियंत्रणीय होते हुए भी आकर्षक और रोमांचक होते हैं। ये चैंपियनशिप या पदक जीतने जैसे सामान्य परिणाम लक्ष्यों को प्राप्त करने हेतु आवश्यक थकाऊ शारीरिक और मानसिक तैयारी के लिए प्रेरणा बढ़ाने में सहायक होते हैं। - (1 अंक) **चरण 3: निष्पादन लक्ष्य (परफॉर्मेंस गोल):** यह अन्य प्रतिस्पर्धियों या साथी खिलाड़ियों से अपेक्षाकृत स्वतंत्र रहते हुए, खिलाड़ियों की उपलब्धियों पर केंद्रित होता है। इसलिए, ये खिलाड़ियों के लिए अधिक लचीले और नियंत्रणीय होते हैं, जिससे वे रोमांचक परिणाम लक्ष्यों की प्राप्ति में निरंतर चुनौतीपूर्ण और सफल बने रहने के लिए कठिनाई स्तर को लगातार बढ़ा या घटा सकते हैं। - (1 अंक) **(प्रक्रिया लक्ष्य, परिणाम लक्ष्य, निष्पादन लक्ष्य – इन तीनों में से किन्हीं दो बिंदुओं की व्याख्या कीजिए)**	**1+2=3**

30.	**Q. कपालभाति का वर्णन कीजिए। कपालभाति के कोई दो लाभ और सावधानियाँ बताइए।** **Ans: कपालभाति का वर्णन** **चरण 1:** इसमें बलपूर्वक और तेज़ गति से डायाफ्रामिक (उदर संबंधी) श्वास लेना शामिल है। एक आरामदायक बैठने की स्थिति में, व्यक्ति पेट को सिकोड़ते हुए बलपूर्वक साँस छोड़ता है और फिर साँस लेता है। साँस छोड़ना और साँस लेना, पेट की गतिविधियों के साथ होता है, जो व्यक्ति की फेफड़ों की क्षमता के अनुसार कई बार तेज़ी से लगातार दोहराई जाती हैं। - (1 अंक) **कपालभाति के लाभ** **चरण 2:** यह साइनस सहित श्वसन मार्गों के लिए एक उत्तम शुद्धिकरण क्रिया है। (0.5 अंक) **चरण 3:** यह श्वसन क्रिया में सुधार करता है और रक्त संचार को बढ़ावा देता है। (0.5 अंक) **कपालभाति में सावधानियाँ** **चरण 4:** गर्भवती महिलाओं, स्लिप्ड डिस्क के रोगियों और दमा (अस्थमा) के रोगियों को इसे करने से बचना चाहिए। (0.5 अंक) **चरण 5:** मासिक धर्म (माहवारी) के दौरान इसे नहीं करना चाहिए। (0.5 अंक) **(इससे संबंधित किसी अन्य प्रासंगिक बिंदु की व्याख्या)**	**1+ .5*4=3**
31.	i. (C) कार्मिक व्यवस्था (स्टाफिंग) - (1 अंक) ii. (A) वित्त समिति - (1 अंक) iii. (A) योजना बनाना - (1 अंक) iv. (D) निर्देशन - (1 अंक)	**1x4=4**
32.	i. (A) छोटा कद - (1 अंक) ii. (D) शारीरिक - (1 अंक) iii. (C) डॉ. लुडविग गुटमैन - (1 अंक) iv. (C) उनकी अक्षमता से संबंधित गतिविधि की सीमा - (1 अंक)	**1x4=4**
33.	i. (B) मांसपेशी की हाइपरट्रॉफी - (1 अंक) ii. (B) वैज्ञानिक प्रशिक्षण - (1 अंक) iii. (C) ग्लाइकोजन - (1 अंक) iv. (C) उन्हें सक्रिय रहने के लिए प्रेरित करना - (1 अंक)	**1x4=4**

34.	Q. "किन्हीं पाँच सामान्य शारीरिक मुद्रा विकृतियों का वर्णन कीजिए और उन्हें सुधारने के लिए उपयोग की जाने वाली विधियाँ बताइए।" **Ans:**	**1*5=5**

मुद्रा दोष	विवरण	सुधारात्मक उपाय	अंक
कुब्जता (काइफोसिस)	ऊपरी रीढ़ की हड्डी का अत्यधिक बाहरी वक्रता, जिससे कूबड़ जैसी आकृति बन जाती है।	- पीठ की मांसपेशियों को मज़बूत करना- छाती की मांसपेशियों को खींचना - सही मुद्रा का अभ्यास करना - योग और पीठ को सीधा करने वाले व्यायाम करना	**चरण 1:** 0.5 + 0.5 अंक
अग्रवक्रता (लॉर्डोसिस)	निचली रीढ़ की हड्डी का असामान्य भीतरी वक्रता, जिससे कमर धँसी हुई सी दिखती है।	- पेट की मांसपेशियों को मज़बूत करना - निचली पीठ और कूल्हे की मांसपेशियों को खींचना - श्रोणि झुकाव व्यायाम करना - ऊँची एड़ी की जूती पहनने से बचना	**चरण 2:** 0.5 + 0.5 अंक
पार्श्ववक्रता (स्कोलियोसिस)	रीढ़ की हड्डी का पार्श्विक (बग़ल की ओर दाएं अथवा बाएं) वक्रता, जो अक्सर "एस" या "सी" आकार बना लेती है।	- सहारा पट्टी (हल्के मामलों में)- भौतिक चिकित्सा - खींचने और मज़बूत करने वाले व्यायाम - गंभीर मामलों में शल्य चिकित्सा	**चरण 3:** 0.5 + 0.5 अंक
चपटा पैर (फ्लैट फुट)	एक ऐसी स्थिति जिसमें पैरों के तलवे में कोई	- पैर के मेहराब के व्यायाम - मेहराब को सहारा देने वाले	**चरण 4:** 0.5 + 0.5 अंक

		मेहराब (आर्च) नहीं होता या बहुत कम मेहराब होता है, जिसके कारण पूरा पैर जमीन को छूता है।	जूते पहनना - पंजों के बल या रेत पर चलना - विशेष तलवे (ऑर्थोटिक इनसोल) का प्रयोग	
	धनुषाकार पैर (बो लेग्स)	घुटनों के पास पैर बाहर की ओर मुड़ जाते हैं, जिससे पैर मिलाने पर भी उनके बीच खाली जगह बन जाती है।	- पैर की मांसपेशियों को खींचना और मज़बूत करना - बच्चों में सुधारात्मक पट्टी का प्रयोग - अत्यधिक गंभीर मामलों में शल्य चिकित्सा - उचित पोषण (विटामिन डी और कैल्शियम युक्त)	**चरण 5:** 0.5 + 0.5 अंक

(अथवा कोई अन्य प्रासंगिक विकृति जैसे कि गोल कंधे और नॉक नी, उनके सुधारात्मक उपायों सहित)

35. Q. "सामाजिक समर्थन और सुविधा उपागम आधारित अभिप्रेरणात्मक तकनीकों को समझाइए जो वैयक्तिक अभिप्रेरणात्मक तकनीकों को विकसित करने में मदद करती हैं।" **5**

Ans

चरण 1: सामाजिक सहयोग रणनीति: खेलों में भाग लेना और व्यायाम अपनाना, व्यक्ति के आस-पास के लोगों के सामाजिक जुड़ाव और उनकी सोच की समझ से बहुत अधिक प्रभावित होता है। अनुकूल व्यायाम वातावरण, और लोगों में खेल-संबंधी व्यवहार को आरंभ करने तथा बनाए रखने की प्रेरणा उत्पन्न करना, व्यक्ति को मिलने वाले सामाजिक दबाव या सहयोग से गहराई से प्रभावित होता है। सहकर्मी समूह (पीयर ग्रुप), परिवार के सदस्यों और मित्रों से प्राप्त सकारात्मक सामाजिक समर्थन (सोशल सपोर्ट) स्वस्थ आदतों के विकास में मदद करता है और खेलों तथा व्यायाम में भागीदारी को बढ़ाता है। (2.5 अंक)

चरण 2: सुगमिकरण उपागम: खिलाड़ियों में दीर्घकालिक प्रेरणा हेतु बाहरी सहयोग आवश्यक होता है। पुरस्कार और प्रोत्साहन (Incentives) निरंतरता बनाए रखते हैं, हालांकि कभी-कभी ये अप्रभावी भी हो सकते हैं। वर्तमान व भूतकाल के प्रदर्शन

	की सराहना (Performance Appraisal) आत्मविश्वास बढ़ाती है, जबकि उच्च गुणवत्ता वाली सुविधाएँ (Quality Support) प्रदान करने से ही प्रेरणा का प्रभाव अधिकतम होता है। (2.5 अंक)	
36.	Q. "'रिक्ली और जोन्स सीनियर सिटीज़न फिटनेस टेस्ट' के अंतर्गत 'आर्म कर्ल टेस्ट' और 'बैक स्ट्रेच टेस्ट' का उद्देश्य, प्रक्रिया, आवश्यक उपकरण और स्कोरिंग को समझाइए।" Ans: बाजू मोड़ने का परीक्षण (आर्म कर्ल टेस्ट) **चरण 1: उद्देश्य**: शरीर के ऊपरी हिस्से की शक्ति ज्ञात करना। (0.5 अंक) चरण 2: उपकरण: बिना हत्थे वाली सीधी पीठ की कुर्सी; भारवाहक (डम्बल) – पुरुषों के लिए 3.6 किलोग्राम और महिलाओं के लिए 2.3 किलोग्राम; विराम घड़ी। (0.5 अंक) **चरण 3: प्रक्रिया:** • कुर्सी को दीवार के सहारे या किसी स्थिर स्थान पर रखा जाना चाहिए। • व्यक्ति कुर्सी पर सीधी पीठ करके बैठता है, पैर ज़मीन पर रहते हैं, और अपने प्रमुख हाथ से हाथ मिलाने जैसी पकड़ बनाते हुए भारवाहक को पकड़ता है। • "गो" के आदेश पर व्यक्ति कोहनी को मोड़ता है यानी हाथ को पूरी गति सीमा के साथ मोड़ता है, फिर वापस अपनी प्रारंभिक स्थिति में लौट आता है। • नीचे की स्थिति में डम्बेल फिर से हाथ मिलाने जैसी पकड़ में वापस आ जाता है। यह एक सफल प्रयास होता हैं। • व्यक्ति तीस सेकंड में जितनी बार संभव हो उतनी बार बाजू मोड़ने की पूर्णावृति कर सकता है। (1 अंक) **चरण 4: अंक निर्धारण:** तीस सेकंड में किए गए सही बाजू मोड़ों की अधिकतम संख्या गिनी जाएगी। (0.5 अंक) पृष्ठ खिंचाव परीक्षण (बैक स्ट्रेच टेस्ट) **चरण 5: उद्देश्य:** शरीर के ऊपरी हिस्से की लचीलेपन को ज्ञात करना। (0.5 अंक) **चरण 6: उपकरण:** अठारह इंच का नापने वाला पैमाना। (0.5 अंक) **चरण 7: प्रक्रिया:** खड़ी स्थिति में प्रतिभागी एक हाथ को कंधे के ऊपर से और दूसरे हाथ को पीठ के बीचों-बीच से ले जाकर दोनों को एक-दूसरे को छूने या ऊपर-नीचे होने का प्रयास करता है। (1 अंक) **चरण 8: अंक निर्धारण:** दोनों हाथों की बीच वाली उंगलियों के सिरों के बीच की दूरी को मापकर अंक निकाला जाएगा। यदि उंगलियों के सिरे आपस में छू जाते	**5**

	हैं, तो अंक शून्य होगा। यदि वे नहीं छूते हैं, तो उंगलियों के सिरों के बीच की दूरी मापी जाती है (यह ऋणात्मक अंक होता है); यदि वे एक-दूसरे के ऊपर चढ़ जाते हैं, तो कितनी दूरी तक ऐसा हुआ है यह मापा जाता है (यह धनात्मक अंक होता है)। (0.5 अंक)	
37.	Q. गति को परिभाषित कीजिए तथा उसके प्रकारों को, खेलों से उपयुक्त उदाहरण देते हुए विस्तारपूर्वक समझाइए । Ans: **चरण 1: गति:** "किसी व्यक्ति की एक ही प्रकार की गतिविधियों को तेज़ गति से लगातार करने की क्षमता" (1 अंक) या "गति शरीर या शरीर के किसी भी अंग को न्यूनतम समय में अधिकतम तेज़ी से चलाने की क्षमता है।" - (1 अंक) (या इससे मिलती-जुलती कोई अन्य प्रासंगिक परिभाषा) गति के प्रकार **चरण 2: प्रतिक्रिया योग्यता:** प्रतिक्रिया योग्यता किसी उद्दीपन या संकेत पर तुरंत प्रतिक्रिया देने की क्षमता है। यह पूरी तरह से व्यक्ति की समन्वय क्षमताओं पर निर्भर करती है। विभिन्न खेलों में अलग-अलग प्रकार के संकेत होते हैं, जैसे दृश्य, श्रव्य और स्पर्शनीय संकेत। - (1 अंक) या **चरण 3: त्वरण योग्यता:** त्वरण योग्यता स्थिर अवस्था से उच्च गति प्राप्त करने की योग्यता है। यह मुख्य रूप से विस्फोटक शक्ति (explosive strength), तकनीक और गति की आवृत्ति पर निर्भर करती है। - (1 अंक) या **चरण 4: गति संचालन योग्यता:** गति संचालन योग्यता को न्यूनतम संभव समय में एक गतिविधि (single movement) को पूरा करने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। - (1 अंक) या **चरण 5: गत्यात्मक योग्यता:** गतिशील योग्यता गति में रहते हुए अधिकतम गति को अधिकतम संभव अवधि या दूरी तक बनाए रखने की क्षमता है। - (1 अंक) या **गति सहनक्षमता:** गति सहनक्षमता दो शब्दों – गति और सहनक्षमता – का मेल है। यह थकान की स्थिति में भी लंबे समय तक उच्च गति के साथ गतिविधि करने की योग्यता है। - (1 अंक) **(ऊपर दिए गए चार प्रकारों में से कोई भी)**	**1+4=5**

	- o O o -	