

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	The CBSE has decided to introduce On Screen Marking (OSM) for the evaluation of Class XII answer Book with the 2026 Examination.
2	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.
3	“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.”
4	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.
5	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.
6	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.
7	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.
8	If a question has parts, please award marks on the right-hand side for each part in the OSM Portal. Marks awarded for different parts of the question will be totaled up by the OSM System.
9	If a question does not have any parts, marks must be awarded in the left-hand margin in the OSM Portal. This may also be followed strictly.

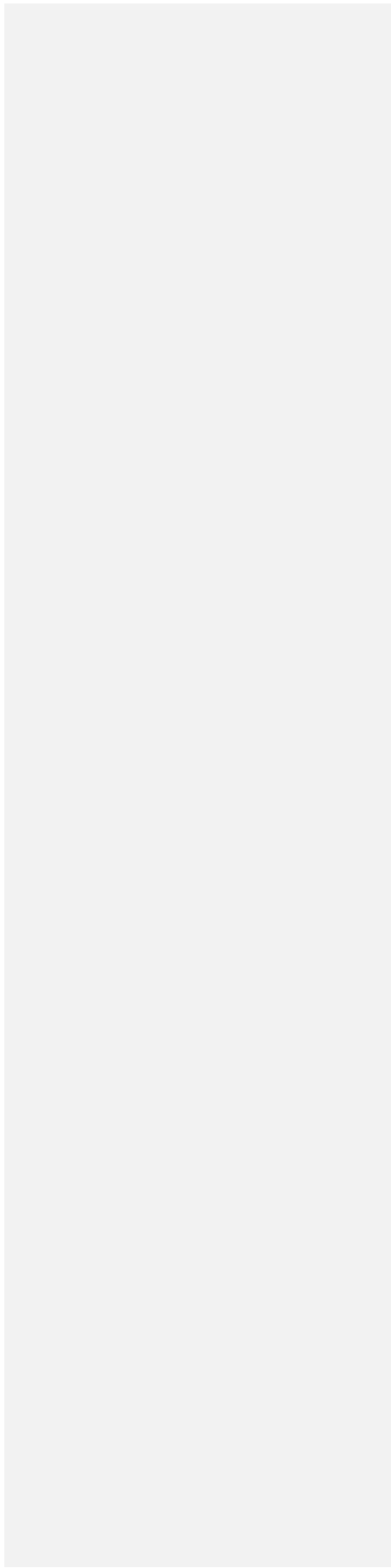
|

**MS-Physical
P75048**

Education

2

/048/75



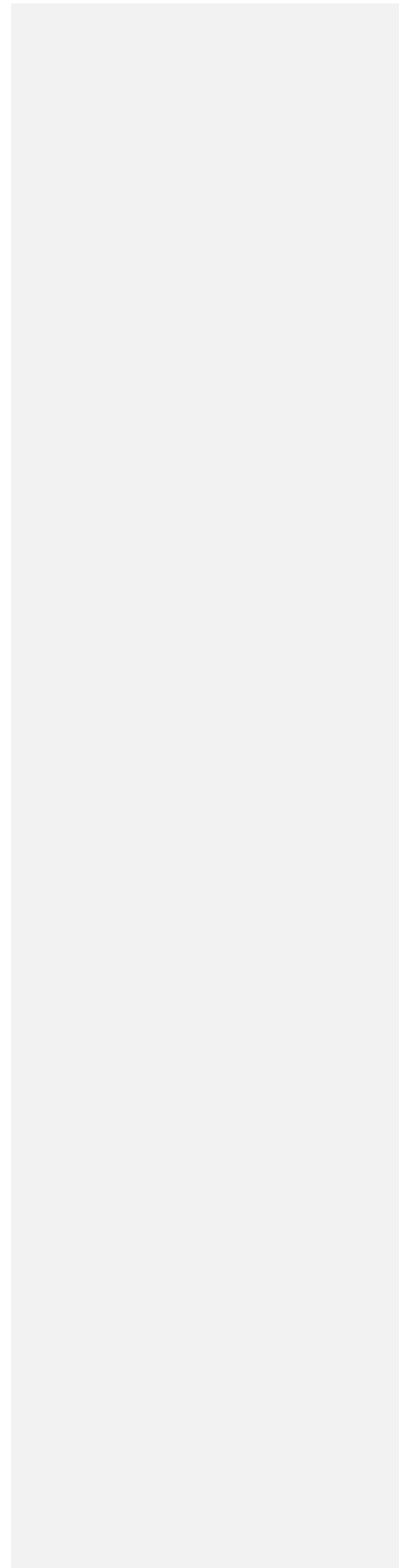
10	If a student has attempted an extra question, answer of the question deserving more marks should be retained and the other answer scored out with a note “ Extra Question ”.
11	No marks to be deducted for the cumulative effect of an error. It should be penalized only once.
12	A full scale of marks _____ (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.
13	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.
14	Ensure that you do not make the following common types of errors committed by the Examiner in the past :- <ul style="list-style-type: none"> • 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.
15	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.
16	The Examiners should acquaint themselves with the guidelines given in the “ Guidelines for Spot Evaluation ” before starting the actual evaluation.
17	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.
18	<u>If a candidate attempts both alternatives/options in a question where only one option/ alternative is required to be attempted, the Evaluator shall award marks in both the options. The system will take the higher of two scores and disregard the other response.</u>
19	<u>In a question having two options/alternatives, if a candidate has attempted only one, then the evaluator shall mark “NA” (Not attempted) against the option that has not been attempted by the candidate.</u>

**MS-Physical
P75048**

Education

4

/048/75



सामान्य निर्देश:-

अ) अंक योजना में उत्तरों के लिए केवल सुझाए गए मानबिंदु होते हैं |

ब) ये केवल दिशानिर्देश हैं और पूर्ण उत्तर का गठन नहीं करते हैं |

स) छात्रों की अपनी अभिव्यक्ति हो सकती है और यदि उनकी अभिव्यक्ति सही है तो उसी के अनुसार अंक दिए जाएंगे |

ड) छात्रों को निर्धारित प्रक्रिया शुल्क के भुगतान एवं अनुरोध पर उत्तरपुस्तिका की फोटोकॉपी प्राप्त करने की अनुमति दी जाएगी | सभी मूल्यांकनकर्ताओं/अतिरिक्त मुख्य परीक्षकों/प्रधान परीक्षकों को एक बार फिर याद दिलाया जाता है कि वे यह सुनिश्चित करें कि अंकन योजना में दिए गए प्रत्येक उत्तर के लिए मूल्य बिंदुओं के अनुसार मूल्यांकन किया जाता है |

इ) समस्त प्रधान परीक्षकों/ अतिरिक्त प्रधान परीक्षकों/ मूल्यांकनकर्ताओं को निर्देशित किया जाता है कि उत्तरपुस्तिकाओं का मूल्यांकन करते समय यदि उत्तर पूर्णतया गलत पाया जाता है तो गलत उत्तर पर(X) अंकित कर '0' अंक प्रदान किया जाए |

अंकन योजना
)शारीरिक शिक्षा – विषय कोड -048)
(पेपर कोड :75) (P75048)

प्रश्न संख्या	अंक	संभावित उत्तर/ मूल्य बिन्दु
1.	1	(D) आयोजित करना
2.	1	(C) खेल दिवस
3.	1	(D) चिकित्सकों या भौतिक चिकित्सकों
4.	1	(D) धनुरासन, चक्रासन, भुजंगासन
5.	1	(A) उत्तान-मंडूकासन, वक्रासन
6.	1	(C) उत्तान-मंडूकासन (केवल दृष्टिबाधित परीक्षार्थियों के लिए) (B) पदमासन में बैठें, कलाइयों को पीठ के पीछे पकड़ें, आगे झुकें और माथे से फर्श को स्पर्श करें ।
7.	1	(C) व्हीलचेयर प्रतियोगिता
8.	1	(A) विशेष ओलंपिक
9.	1	(D) (iii), (i), (iv), (ii)
10.	1	(D) आराम की स्थिति में शरीर की कार्यप्रणाली को बनाए रखने के लिए आवश्यक कैलोरी की संख्या है ।
11.	1	(A) अवशिष्ट आयतन बढ़ता है ।
12.	1	(A) अभिकथन) A) और कारण)R) दोनों सत्य हैं तथा कारण)R) अभिकथन)A) की सही व्याख्या है ।
13.	1	(C) (i), (iii), (iv), (ii)
14.	1	(C) यह वह बिन्दु है जिस पर लीवर (उत्तोलक) घूमता है ।
15.	1	(A) अभिकथन) A) और कारण)R) दोनों सत्य हैं तथा कारण)R) अभिकथन)A) की सही व्याख्या है ।
16.	1	(B) मानसिक विश्रांति के लिए
17.	1	(D) मैक्रोसाइकिल में प्रशिक्षण की अवधि सबसे कम होती है ।
18.	1	(C) विशिष्ट सहनक्षमता

		<u>खंड-ब में प्रश्न 19-24 शामिल हैं, जिनमें से प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है और किन्हीं 5 प्रश्नों का उत्तर दें।</u>
19	2	<p>प्रश्न) “ऐसे खेल जिनमें अच्छे प्रदर्शन के लिए खिलाड़ियों को एक निश्चित वजन बनाए रखना पड़ता है, उनमें भोजन संबंधी विकार उत्पन्न होने का जोखिम अधिक होता है।” अपने उत्तर से इस कथन की पुष्टि कीजिए।</p> <p>उत्तर:-</p> <p>चरण 1:- ऐसी गतिविधियां जहां खिलाड़ियों को दुबलापन (Leanness) या प्रदर्शन के लिए विशेष वजन की आवश्यकता होती है, उन्हें भोजन संबंधी विकार होने का अधिक जोखिम रहता है। (1अंक)</p> <p>चरण 2:- वजन बढ़ने से रोकने या लगातार वजन कम करने के लिए एनोरेक्सिया (Anorexia) से पीड़ित लोग अक्सर भोजन की मात्रा को अत्यधिक सीमित कर देते हैं। वे कैलोरी सेवन को नियंत्रित करने के लिए कभी कभी जुलाब-Laxatives), डाइट सहायक)Diet Aids) या मूत्रवर्धक)Diuretics) दवाइयों का गलत उपयोग भी करते हैं। (1 अंक)</p> <p>वैकल्पिक उत्तर (Alternate Answers):-</p> <p>कथन को उचित ठहराने के लिए छात्र उन खेलों के नाम लिख सकते हैं जिनमें भागीदारी के लिए शरीर का वजन मुख्य मापदंड होता है। तदनुसार अंक प्रदान किए जा सकते हैं।</p> <p>(कोई अन्य दो उपयुक्त बिन्दु)</p>
20	2	<p>प्रश्न:- नाड़ीशोधन प्राणायाम के- कोई चार लाभ लिखिए।</p> <p>उत्तर: नाड़ीशोधन प्राणायाम के लाभ:-</p> <p>चरण1:- मन को शांत, केंद्रित व स्थिर करता है तथा एकाग्रता बढ़ाता है। (.5 अंक)</p> <p>चरण 2:- रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है। (.5 अंक)</p> <p>चरण 3:- शरीर की प्रत्येक कोशिका को कार्य करने के लिए पर्याप्त ऑक्सीजन उपलब्ध कराता है। (.5 अंक)</p> <p>चरण 4:- कार्बन डाइऑक्साइड (CO₂) और अन्य विषैली गैसों को शरीर से बाहर निकालता है, जिससे वे रक्त प्रवाह में न बने रहें। (.5 अंक)</p> <p>(या कोई अन्य चार उपयुक्त बिंदु)</p>

21	2	<p>प्रश्न:- खेलों में समावेशन को बढ़ावा देने में शारीरिक शिक्षा शिक्षकों की क्या भूमिका है?</p> <p>उत्तर:- खेलों में समावेशन को बढ़ावा देने में शारीरिक शिक्षा शिक्षकों की भूमिका :-</p> <p>चरण1:- शारीरिक शिक्षा शिक्षक सभी छात्रों को, जिनकी क्षमताएँ अलगअलग होती - हैं, समान अवसर प्रदान करते हैं। (1 अंक)</p> <p>चरण 2:- शारीरिक शिक्षा शिक्षक विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों को विभिन्न अनुकूलित गतिविधियों (Adaptive Activities) के माध्यम से प्रोत्साहित करते हैं। (1 अंक)</p> <p>वैकल्पिक उत्तर :-</p> <p>* वे ऐसा सहयोगी वातावरण तैयार करते हैं जिसमें सभी बच्चे स्वयं को महत्वपूर्ण महसूस कर सकें।</p> <p>* साध्य कार्य देकर और उनके प्रयासों की सराहना करके, वे विशेष आवश्यकता वाले बच्चों में आत्मसम्मान और आत्मविश्वास विकसित करने में सहायता करते हैं। (या कोई अन्य दो उपयुक्त बिंदु)</p>
22	2	<p>प्रश्न:- 9 से 18 वर्ष के आयु वर्ग / कक्षा 4 से 12 के बच्चों के लिए प्रयुक्त SAI खेलो इंडिया फिटनेस टेस्ट के किसी एक शक्ति परीक्षण की प्रक्रिया समझाइए।</p> <p>उत्तर:-</p> <p>चरण1:- शक्ति परीक्षण का नाम:- एडॉमिनल पार्शियल कर्लअप- (.5 अंक)</p> <p>चरण 2:- परीक्षण की प्रक्रिया:-</p> <p>प्रतिभागी एक गद्देदार, समतल और स्वच्छ सतह पर घुटने सामान्यतः 90 डिग्री पर मोड़कर लेटता है, हाथ शरीर के दोनों ओर सीधे रखे जाते हैं (हथेलियाँ नीचे की ओर रहेंगी), हाथ जमीन के अधिक पास और शरीर के समानांतर रहते हैं। प्रतिभागी हाथों की यथा स्थिति बनाए रखते हुए, धड़ (ट्रंक) को सहज और निरंतर गति में ऊपर उठाता है तथा शरीर को मोड़ते हुए निर्धारित दूरी तक ऊपर लाता है (कम से कम 6 इंच जमीन से ऊपर / समानांतर पट्टी की दिशा में)। इसके बाद धड़ को</p>

		<p>पुनः नीचे लाया जाता है ताकि दोनों कंधे या ऊपरी पीठ पुनः फर्श को स्पर्श कर लें। (1.5 अंक)</p> <p>वैकल्पिक उत्तर (Alternate Answers):-</p> <p>*लड़कों के लिए पुश-अप्स</p> <p>*लड़कियों के लिए संशोधित पुश-अप्स</p> <p>(वैकल्पिक उत्तरों के लिए ऊपर लिखे हुए उत्तर में दिए गए चरणों का अनुसरण करें।)</p>
23	1×2=2	<p>प्रश्न :-नीचे दिए गए उदाहरणों में न्यूटन की गति के कौन से नियम लागू होंगे ? अपने उत्तर का औचित्य सिद्ध कीजिए।</p> <p>(a) जब कोई तैराक पानी को पीछे की ओर धकेलता है।</p> <p>(b) जब क्रिकेट और टेनिस बॉल को समान बल से फेंका जाता है, तो टेनिस बॉल अधिक त्वरण से गति करती है।</p> <p>उत्तर:-</p> <p>चरण 1:- अ) न्यूटन के गति का तृतीय नियम)Newton's Third Law of Motion) में क्रिया की प्रतिक्रिया तब लागू होती है जब कोई तैराक क्रियात्मक रूप में अपने हाथों और पैरों से पानी को पीछे की ओर धक्का देता है ताकि वह आगे बढ़ सके। पानी तैराक पर बराबर और विपरीत प्रतिक्रियात्मक बल लगाता है। यही प्रतिक्रियात्मक बल तैराक को पानी में आगे बढ़ने में सहायता करता है। (1अंक)</p> <p>चरण 2:- (b) न्यूटन के गति का द्वितीय नियम)Newton's Second Law of Motion) के अनुसार किसी वस्तु का त्वरण)acceleration) उस पर लगाए गए शुद्ध बल के परिमाण के समानुपाती और वस्तु के द्रव्यमान के व्युत्क्रमानुपाती होता है। अर्थात् वस्तु का द्रव्यमान जितना अधिक होगा, उसे गति देने के लिए उतना ही अधिक बल लगाना पड़ेगा। इसलिए यदि समान बल का प्रयोग करके क्रिकेट गेंद और टेनिस बॉल फेंकी जाए, तो टेनिस बॉल का त्वरण अधिक होगा क्योंकि उसका द्रव्यमान क्रिकेट बॉल से कम होता है। (1 अंक)</p>
24	1×2=2	<p>प्रश्न:- प्रतिभा पहचान और प्रतिभा विकास की प्रक्रिया में प्रतिभा चयन और प्रतिभा हस्तांतरण को संक्षेप में समझाइए।</p> <p>उत्तर:-</p> <p>चरण 1:- प्रतिभा चयन) Talent Selection):- प्रतिभा चयन वह निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है, जिसमें विकास की विभिन्न अवस्थाओं पर ऐसे व्यक्तियों की</p>

		<p>पहचान की जाती है, जो अपेक्षित प्रदर्शन स्तर को प्रदर्शित करते हैं। (1अंक)</p> <p>चरण 2:- प्रतिभा हस्तांतरण (स्थानांतरण) : जिसमें एक खेल से दूसरे खेल में हस्तांतरण (स्थानांतरण) पर ध्यान दिया जाता है जहाँ सफलता की अधिक संभावना होती है। (1अंक)</p> <p>वैकल्पिक उत्तर (Alternate Answers):-</p> <p>खेलों में प्रतिभा स्थानांतरण (Talent Transfer in Sports) का अर्थ है कि एक खिलाड़ी अपने पहले खेल से दूसरे खेल में जाकर सफल हो जाए और अपनी शारीरिक, तकनीकी या मानसिक क्षमताओं का उपयोग नए खेल में करे।</p>												
		खंड-स में प्रश्न 25-30 हैं जिनमें से प्रत्येक प्रश्न 3 अंक का है और किन्हीं 5 प्रश्नों का उत्तर देना है।												
25	1.5+1.5=3	<p>प्रश्न:- अन्तः प्राचीर और बाह्य प्राचीर प्रतियोगिताओं की तुलना कीजिए और अंतर बताएँ ।</p> <p>उत्तर:-</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>अन्तः प्राचीर प्रतियोगिता</th><th>बाह्य प्राचीर प्रतियोगिता</th><th>अंक</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>अन्तः प्राचीर प्रतियोगिताएँ संस्था की चारदीवारी के भीतर आयोजित की जाती है। (.5 अंक)</td><td>बाह्य प्राचीर प्रतियोगिताएँ संस्था की चारदीवारी के बाहर आयोजित की जाती है। (.5 अंक)</td><td>चरण 1 (1 अंक)</td></tr> <tr> <td>संस्था में खेलों में अधिकतम भागीदारी को प्रोत्साहित करने हेतु आयोजित की जाती है। (.5 अंक)</td><td>बाह्य प्राचीर प्रतियोगिताएँ उच्च प्रदर्शन प्राप्त करने हेतु आयोजित की जाती हैं। (.5 अंक)</td><td>चरण 2 (1 अंक)</td></tr> <tr> <td>संस्था के भीतर एकता की भावना विकसित करती है। (.5 अंक)</td><td>अन्य संस्थाओं के साथ एकता की भावना विकसित करती है । (.5 अंक)</td><td>चरण 3 (1अंक)</td></tr> </tbody> </table> <p>(प्रत्येक में से कोई तीन बिन्दु अथवा कोई अन्य उपयुक्त बिन्दु)</p>	अन्तः प्राचीर प्रतियोगिता	बाह्य प्राचीर प्रतियोगिता	अंक	अन्तः प्राचीर प्रतियोगिताएँ संस्था की चारदीवारी के भीतर आयोजित की जाती है। (.5 अंक)	बाह्य प्राचीर प्रतियोगिताएँ संस्था की चारदीवारी के बाहर आयोजित की जाती है। (.5 अंक)	चरण 1 (1 अंक)	संस्था में खेलों में अधिकतम भागीदारी को प्रोत्साहित करने हेतु आयोजित की जाती है। (.5 अंक)	बाह्य प्राचीर प्रतियोगिताएँ उच्च प्रदर्शन प्राप्त करने हेतु आयोजित की जाती हैं। (.5 अंक)	चरण 2 (1 अंक)	संस्था के भीतर एकता की भावना विकसित करती है। (.5 अंक)	अन्य संस्थाओं के साथ एकता की भावना विकसित करती है । (.5 अंक)	चरण 3 (1अंक)
अन्तः प्राचीर प्रतियोगिता	बाह्य प्राचीर प्रतियोगिता	अंक												
अन्तः प्राचीर प्रतियोगिताएँ संस्था की चारदीवारी के भीतर आयोजित की जाती है। (.5 अंक)	बाह्य प्राचीर प्रतियोगिताएँ संस्था की चारदीवारी के बाहर आयोजित की जाती है। (.5 अंक)	चरण 1 (1 अंक)												
संस्था में खेलों में अधिकतम भागीदारी को प्रोत्साहित करने हेतु आयोजित की जाती है। (.5 अंक)	बाह्य प्राचीर प्रतियोगिताएँ उच्च प्रदर्शन प्राप्त करने हेतु आयोजित की जाती हैं। (.5 अंक)	चरण 2 (1 अंक)												
संस्था के भीतर एकता की भावना विकसित करती है। (.5 अंक)	अन्य संस्थाओं के साथ एकता की भावना विकसित करती है । (.5 अंक)	चरण 3 (1अंक)												
26	3	<p>प्रश्न:- 65 वर्ष और उससे अधिक आयु के वयस्कों के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन के दिशा निर्देशों के अनुसार शारीरिक गतिविधियों की-एक</p>												

		<p>योजना तैयार करें।</p> <p>उत्तर: 65 वर्ष और उससे अधिक आयु के वयस्कों के लिए शारीरिक गतिविधियों की योजना :-</p> <table border="1"> <tr> <td>तीव्रता</td><td>मध्यम से तीव्र</td><td>चरण 1 (.5 अंक)</td></tr> <tr> <td>गतिविधियों के प्रकार</td><td>मांसपेशी सुदृढ़ीकरण (शक्ति) एरोबिक शारीरिक गतिविधि और संतुलन बढ़ाने वाले व्यायाम ।</td><td>चरण 2 (.5 अंक)</td></tr> <tr> <td>वायवीय/एरोबिक गतिविधियाँ</td><td>प्रति सप्ताह 150 से 300 मिनट मध्यम तीव्रता या 75 से 150 मिनट अधिक तीव्रता; एक एरोबिक गतिविधि सत्र कम से कम 10 मिनट का होना चाहिए ।</td><td>चरण 3 (.5 अंक)</td></tr> <tr> <td>मांसपेशी सुदृढ़ीकरण गतिविधियाँ</td><td>प्रमुख मांसपेशियों को शामिल करने वाली गतिविधियाँ, सप्ताह में दो या अधिक दिन ।</td><td>चरण 4 (.5 अंक)</td></tr> <tr> <td>संतुलन बढ़ाने वाली गतिविधियाँ</td><td>कम गतिशीलता वाले वृद्ध व्यक्तियों को सप्ताह में 3 या अधिक दिन संतुलन सुधारने और गिरने से बचाव हेतु गतिविधियाँ करनी चाहिए ।</td><td>चरण 5 (.5 अंक)</td></tr> <tr> <td>गतिविधियाँ</td><td>शारीरिक गतिविधियाँ पैदल चलना), दौड़ना, तैरना, वजन उठाना, नृत्य आदि(, व्यावसायिक कार्य, घरेलू कार्य कार धोना), बागवानी आदि(, खेल, मनोरंजन, परिवहन के साधन पैदल चलना) , साइकिल चलाना(, परिवार या समुदाय के साथ योजनाबद्ध व्यायाम भी इसमें शामिल हैं ।</td><td>चरण 6 (.5 अंक)</td></tr> </table> <p>(उपरोक्त बिन्दुओं को ध्यान में रखते हुए छात्र/छात्राएँ अपनी विशिष्ट योजना अनुसार उत्तर सकते हैं ।)</p>	तीव्रता	मध्यम से तीव्र	चरण 1 (.5 अंक)	गतिविधियों के प्रकार	मांसपेशी सुदृढ़ीकरण (शक्ति) एरोबिक शारीरिक गतिविधि और संतुलन बढ़ाने वाले व्यायाम ।	चरण 2 (.5 अंक)	वायवीय/एरोबिक गतिविधियाँ	प्रति सप्ताह 150 से 300 मिनट मध्यम तीव्रता या 75 से 150 मिनट अधिक तीव्रता; एक एरोबिक गतिविधि सत्र कम से कम 10 मिनट का होना चाहिए ।	चरण 3 (.5 अंक)	मांसपेशी सुदृढ़ीकरण गतिविधियाँ	प्रमुख मांसपेशियों को शामिल करने वाली गतिविधियाँ, सप्ताह में दो या अधिक दिन ।	चरण 4 (.5 अंक)	संतुलन बढ़ाने वाली गतिविधियाँ	कम गतिशीलता वाले वृद्ध व्यक्तियों को सप्ताह में 3 या अधिक दिन संतुलन सुधारने और गिरने से बचाव हेतु गतिविधियाँ करनी चाहिए ।	चरण 5 (.5 अंक)	गतिविधियाँ	शारीरिक गतिविधियाँ पैदल चलना), दौड़ना, तैरना, वजन उठाना, नृत्य आदि(, व्यावसायिक कार्य, घरेलू कार्य कार धोना), बागवानी आदि(, खेल, मनोरंजन, परिवहन के साधन पैदल चलना) , साइकिल चलाना(, परिवार या समुदाय के साथ योजनाबद्ध व्यायाम भी इसमें शामिल हैं ।	चरण 6 (.5 अंक)
तीव्रता	मध्यम से तीव्र	चरण 1 (.5 अंक)																		
गतिविधियों के प्रकार	मांसपेशी सुदृढ़ीकरण (शक्ति) एरोबिक शारीरिक गतिविधि और संतुलन बढ़ाने वाले व्यायाम ।	चरण 2 (.5 अंक)																		
वायवीय/एरोबिक गतिविधियाँ	प्रति सप्ताह 150 से 300 मिनट मध्यम तीव्रता या 75 से 150 मिनट अधिक तीव्रता; एक एरोबिक गतिविधि सत्र कम से कम 10 मिनट का होना चाहिए ।	चरण 3 (.5 अंक)																		
मांसपेशी सुदृढ़ीकरण गतिविधियाँ	प्रमुख मांसपेशियों को शामिल करने वाली गतिविधियाँ, सप्ताह में दो या अधिक दिन ।	चरण 4 (.5 अंक)																		
संतुलन बढ़ाने वाली गतिविधियाँ	कम गतिशीलता वाले वृद्ध व्यक्तियों को सप्ताह में 3 या अधिक दिन संतुलन सुधारने और गिरने से बचाव हेतु गतिविधियाँ करनी चाहिए ।	चरण 5 (.5 अंक)																		
गतिविधियाँ	शारीरिक गतिविधियाँ पैदल चलना), दौड़ना, तैरना, वजन उठाना, नृत्य आदि(, व्यावसायिक कार्य, घरेलू कार्य कार धोना), बागवानी आदि(, खेल, मनोरंजन, परिवहन के साधन पैदल चलना) , साइकिल चलाना(, परिवार या समुदाय के साथ योजनाबद्ध व्यायाम भी इसमें शामिल हैं ।	चरण 6 (.5 अंक)																		
27	1+2=3	<p>प्रश्न:- मोटापे के लिए आसनों की सूचीबद्ध कीजिए। इसके लिए किसी एक आसन की विधि का वर्णन कीजिए ।</p> <p>उत्तर:- मोटापे के लिए आसन :</p>																		

		<p>चरण1:- आसन के नाम (कोई दो) :- ताड़ासन, कटिचक्रासन) .5 +.5 अंक)</p> <p>चरण 2 :- ताड़ासन की प्रक्रिया:- (2 अंक)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. पैरों को एक साथ रखें या प्रारम्भिक अभ्यास करने वाले अपने पैरों को लगभग 10 से.मी. की दूरी पर रखें। दोनों हाथ जाँघों से सटे रहेंगे । 2. शरीर को स्थिर रखने के लिए दोनों पैरों पर समान रूप से भार को वितरित करें। 3. दोनों हाथों को सिर के ऊपर उठाएँ, उँगलियों को आपस में फँसाएँ और हथेलियों को ऊपर की ओर घुमाएँ। 4. हाथों को सिर के ऊपर रखें। 5. सिर के स्तर से थोड़ा ऊपर दीवार पर स्थित किसी बिंदु पर आँखों को स्थिर करें। पूरे आसन के दौरान दृष्टि इसी बिंदु पर स्थिर रखें। 6. श्वास लेते हुए भुजाओं, कंधों और छाती को ऊपर की ओर खींचें । 7. एड़ियाँ उठाकर पंजों के बल खड़े हो जाएँ। 8. पैरों को हिलाए बिना और संतुलन बनाए रखते हुए पूरे शरीर को ऊपर की ओर खींचें। 9. कुछ क्षणों तक श्वास रोककर इसी स्थिति में रहें। 10. श्वास छोड़ते हुए एड़ियाँ नीचे रखें और हाथों को प्रारंभिक स्थिति में वापस लाएँ। <p>वैकल्पिक उत्तर :- कटिचक्रासन, पवनमुक्तासन, मत्स्यासन, हलासन, पश्चिमोत्तानासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, सूर्यभेदन प्राणायाम। (1 अंक के लिए किन्हीं दो आसनों को सूचीबद्ध करें और 2 अंक के लिए किसी एक आसन की प्रक्रिया का वर्णन करें)</p>
28	1×3=3	<p>प्रश्न:- प्रशांत को विद्यालय में भोजन अवकाश के पश्चात् वमन शुरू हो गया । उसे तुरंत पास के एक डॉक्टर को दिखाया, जहाँ उसे खाद्य असहिष्णुता से पीड़ित पाया गया । खाद्य असहिष्णुता)Food Intolerance) के तीनों प्रकारों की रूपरेखा तैयार कीजिए ।</p> <p>उत्तर:- खाद्य असहिष्णुता के प्रकार नीचे दिए गए हैं:-</p> <p>चरण1:- एंजाइम की कमी :- भोजन को पूरी तरह पचाने के लिए एंजाइम आवश्यक होते हैं। यदि इनमें से कुछ एंजाइम अनुपस्थित हों या किसी विशेष खाद्य पदार्थ को पचाने के लिए अपर्याप्त हों, तो उससे पाचनतंत्र प्रभावित हो सकता है। (1 अंक)</p>

		<p>चरण 2:- खाद्य असहिष्णुता के रासायनिक कारण:- खाद्य पदार्थों और पेय में उपस्थित कुछ रसायन असहिष्णुता उत्पन्न कर सकते हैं, जैसे कुछ पनीर में पाए जाने वाले अमाइन्स तथा कॉफी, चाय और चॉकलेट में मौजूद कैफीन। (1 अंक)</p> <p>चरण 3:- सैलिसिलेट्स (Salicylates):- सैलिसिलेट्स, सैलिसिलिक अम्ल के व्युत्पन्न होते हैं, जो पौधों में हानिकारक बैक्टीरिया, फंगस, कीटों और रोगों से रक्षा के लिए प्राकृतिक रूप से पाए जाते हैं। - (1 अंक)</p> <p>वैकल्पिक उत्तर :- विषैले भोजन के कारण विषाक्तता, ग्लूटेन असहिष्णुता, खाद्य योजक (Food Additives) से असहिष्णुता।</p> <p>(अथवा किन्हीं तीन उपयुक्त बिन्दुओं की व्याख्या)</p>
29	1×3=3	<p>प्रश्न:- उम्र बढ़ने के कारण होने वाले तीन शारीरिक परिवर्तनों को स्पष्ट कीजिए।</p> <p>उत्तर :- वृद्धावस्था के कारण होने वाले शारीरिक परिवर्तन :-</p> <p>चरण 1:- मांसपेशीय शक्ति में कमी : मांसपेशीय शक्ति से तात्पर्य उस अधिकतम बल से है जिसे कोई मांसपेशी या मांसपेशियों का समूह उत्पन्न कर सकता है। सामान्यतः पुरुष और महिलाएँ 20 से 40 वर्ष की आयु के बीच अपनी अधिकतम शक्ति प्राप्त करते हैं, क्योंकि इस समय मांसपेशियों का अनुप्रस्थ क्षेत्रफल (cross-sectional area) सबसे अधिक होता है। (1 अंक)</p> <p>चरण 2:- तंत्रिका कार्य में कमी :- रीढ़ की हड्डी (स्पाइनल कॉर्ड) के अक्षतंतुओं (axons) की संख्या में लगभग 40% की कमी तथा तंत्रिका संवहन वेग (nerve conduction velocity) में लगभग 10% की कमी, केंद्रीय तंत्रिका तंत्र पर वृद्धावस्था के संचयी प्रभाव को दर्शाती है। - (1 अंक)</p> <p>चरण 3:- अंतःस्रावी तंत्र में विकार :- अंतःस्रावी तंत्र में कई ग्रंथियाँ, बहुत कम मात्रा में स्रावित होने वाले रासायनिक संदेशवाहक (हार्मोन) तथा लक्षित अवयव या रिसेप्टर अवयव शामिल होते हैं। वृद्धावस्था में इस तंत्र की कार्यक्षमता प्रभावित हो जाती है। - (1 अंक)</p>

		<p>वैकल्पिक उत्तर (Alternate Answer): फेफड़ों की क्रिया (Pulmonary Function), हृदय-रक्तवाहिका क्रिया (Cardiovascular Function), शरीर संरचना (Body Composition), अस्थि द्रव्यमान (Bone Mass)।</p> <p>(अथवा किन्हीं तीन अन्य उपयुक्त बिंदुओं की व्याख्या)</p>
30	1×3=3	<p>प्रश्न:- किसी प्रक्षेप्य (Projectile) के प्रक्षेप-पथ को प्रभावित करने वाले तीन कारकों का वर्णन करें।</p> <p>उत्तर:- प्रक्षेप्य के प्रक्षेप पथ को प्रभावित करने वाले कारक:-</p> <p>चरण 1:- गुरुत्वाकर्षण (Gravity):- गुरुत्वाकर्षण वह बल है जो पृथ्वी द्वारा किसी भी वस्तु पर अपने केंद्र की ओर आकर्षित करने के लिए लगाया जाता है और यह वस्तु के द्रव्यमान के सीधे समानुपाती होता है। - (1 अंक)</p> <p>चरण 2:- छोड़ने की गति (Speed of Release):- इसका अर्थ है कि वस्तु को कितनी तेजी से छोड़ा (फेंका या प्रहार किया) गया है। प्रक्षेप्य को छोड़ने की गति मुख्यतः मांसपेशियों के बल पर निर्भर करती है। - (1 अंक)</p> <p>चरण 3:- फेंकने का कोण (Angle of Release):- इससे तात्पर्य उस कोण से है जिस पर वस्तु को हवा में फेंका या प्रहार किया जाता है। - (1 अंक)</p> <p>वैकल्पिक उत्तर :- प्रक्षेपण को छोड़ने की ऊँचाई (Height of Release), घूर्णन /स्पिन</p> <p>(किन्हीं तीन उपयुक्त बिन्दुओं की व्याख्या (</p>
		<p><u>खंड-ड में प्रश्न 31-33 शामिल हैं, जिनमें से प्रत्येक प्रश्न 4 अंक का है और एक आंतरिक विकल्प उपलब्ध है।</u></p>
31	1×4=4	<p>उत्तर:-</p> <ol style="list-style-type: none"> पहला राउंड (1अंक) (B) 7 (1अंक) छठा राउंड (1अंक)

		<p>iv. (A) 21 (1अंक)</p> <p>अथवा</p> <p><u>IV. राउंड रॉबिन टूर्नामेंट (1अंक)</u></p> <p>(केवल दृष्टिबाधित परीक्षार्थियों के लिए)</p> <p>i. (D) मार्केटिंग समिति (1अंक)</p> <p>ii. (D) तकनीकी समिति (1अंक)</p> <p>iii. खेल आयोजन के बाद वित्त समिति की जिम्मेदारियाँ:-</p> <p>1. बिलों के निपटान से संबंधित सभी अभिलेखों की जाँच करती है। (.5 अंक)</p> <p>2. खर्चों का रिकॉर्ड रखती है। (.5अंक)</p> <p>अथवा</p> <p>(B).वित्त (1अंक)</p> <p>iv. लॉजिस्टिक्स/आवास और भोजन (1अंक)</p>
32	1×4=4	<p>उत्तर:-</p> <p>i. (C) मोच)Sprain) (1अंक)</p> <p>ii. (A) नील पड़ना (Contusion) (1अंक)</p> <p>iii. (B) एपिडर्मिस की ऊपरी परत का छिलना (1अंक)</p> <p>iv. (C) ग्रीनस्टिक अस्थिभंग (1अंक)</p>
33	1×4=4	<p>उत्तर:-</p> <p>i. (B) सुनने और बोलने में असमर्थता (1अंक)</p> <p>ii. (C) क्योंकि अन्य छात्र उससे बातचीत करने में झिझकते हैं। (1अंक)</p> <p>iii.(B)एकीकरण (1अंक)</p> <p>अथवा</p> <p>iii. (B) सांकेतिक भाषा या इशारों का उपयोग करना (1अंक)</p> <p>iv (A) आरामदायक और भावनात्मक रूप से सुरक्षित वातावरण में प्रशिक्षण देना (1अंक)</p>
		<p><u>खंड-इ में प्रश्न 34-37 हैं जिनमें से प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है और किन्हीं 3 प्रश्नों का उत्तर दें।</u></p>

Formatted: Indent: Left: 0 cm

34	2+3=5	<p>प्रश्न:- स्कोलियोसिस और लॉर्डोसिस विकृतियों में अंतर स्पष्ट कीजिए। घुटने टकराने (नॉकनी-) और चपटे पैर (फ्लैटफुट-) संबंधी विकृतियों के लिए सुधारात्मक उपाय सुझाइये।</p> <p>उत्तर:-</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>स्कोलियोसिस (कूबड़ दाएं या बाएं)</th><th>लॉर्डोसिस (कूबड़ आगे की ओर)</th><th>अंक</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>रीढ़ की हड्डी का असामान्य रूप से एक ओर मुड़ जाना स्कोलियोसिस कहलाता है। इसमें रीढ़ की हड्डी "S" या "C" के आकार की हो जाती है।</td><td>रीढ़ की हड्डी का आगे की ओर अधिक झुकना लॉर्डोसिस (Lordosis) कहलाता है। यह विशेष रूप से रीढ़ के नीचे वाले भाग में होता है।</td><td>चरण 1 अंक 1</td></tr> <tr> <td>शरीर एक ओर झुक जाता है तथा कंधे,कूल्हे और पसलियाँ सब असमान दिखते हैं।</td><td>Swayback" मुद्रा, पेट आगे और नितंब पीछे की ओर उभरे हुए होते हैं।</td><td>चरण 2 अंक 1</td></tr> </tbody> </table> <p>सुधारात्मक उपाय:-</p> <p>चपटा पैर :-</p> <p>चरण 3:- चारों दिशाओं में पंजों और एड़ियों पर चलना, खड़ा होना या कूदना (.5अंक)</p> <p>चरण 4:- पंजों के बल रस्सी कूदना (.5अंक)</p> <p>चरण 5:- अधोमुखासन और वज्रासन जैसे आसनों का नियमित अभ्यास करना, ताकि पैर की मेहराब)Arch) विकसित हो सके। (.5अंक)</p> <p>घुटने टकराना:-</p> <p>चरण 6:- घुड़सवारी करना (.5अंक)</p> <p>चरण 7:- घुटनों के बीच तकिया रखकर कुछ समय के लिए दबाना। (5अंक)</p> <p>चरण 8:- पैरों की मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए नियमित रूप से पद्मासन और गोमुखासन का अभ्यास करना। (.5अंक)</p> <p>(तुलनात्मक एवं सुधारात्मक उपायों से संबंधित कोई अन्य प्रासंगिक बिंदु)</p>	स्कोलियोसिस (कूबड़ दाएं या बाएं)	लॉर्डोसिस (कूबड़ आगे की ओर)	अंक	रीढ़ की हड्डी का असामान्य रूप से एक ओर मुड़ जाना स्कोलियोसिस कहलाता है। इसमें रीढ़ की हड्डी "S" या "C" के आकार की हो जाती है।	रीढ़ की हड्डी का आगे की ओर अधिक झुकना लॉर्डोसिस (Lordosis) कहलाता है। यह विशेष रूप से रीढ़ के नीचे वाले भाग में होता है।	चरण 1 अंक 1	शरीर एक ओर झुक जाता है तथा कंधे,कूल्हे और पसलियाँ सब असमान दिखते हैं।	Swayback" मुद्रा, पेट आगे और नितंब पीछे की ओर उभरे हुए होते हैं।	चरण 2 अंक 1
स्कोलियोसिस (कूबड़ दाएं या बाएं)	लॉर्डोसिस (कूबड़ आगे की ओर)	अंक									
रीढ़ की हड्डी का असामान्य रूप से एक ओर मुड़ जाना स्कोलियोसिस कहलाता है। इसमें रीढ़ की हड्डी "S" या "C" के आकार की हो जाती है।	रीढ़ की हड्डी का आगे की ओर अधिक झुकना लॉर्डोसिस (Lordosis) कहलाता है। यह विशेष रूप से रीढ़ के नीचे वाले भाग में होता है।	चरण 1 अंक 1									
शरीर एक ओर झुक जाता है तथा कंधे,कूल्हे और पसलियाँ सब असमान दिखते हैं।	Swayback" मुद्रा, पेट आगे और नितंब पीछे की ओर उभरे हुए होते हैं।	चरण 2 अंक 1									
35	2.5+2.5=5	<p>प्रश्न :राघव अपने दादा जी के दोस्तों को लक्ष्य करके, विशेष रूप से निचले शरीर के लिए शक्ति और लचीलेपन के परीक्षणों को आयोजित करने की योजना बना रहा है। इन परीक्षणों की प्रक्रिया और स्कोरिंग प्रणाली का विस्तृत वर्णन कीजिए।</p>									

		<p>उत्तर:-</p> <p>चरण 1:- परीक्षण का नाम :- (.5 अंक) निचले शरीर की शक्ति परीक्षण के लिए “चेयर स्टैंड टेस्ट”।</p> <p>चरण 2:- परीक्षण की प्रक्रिया) Procedure):- (1 अंक)</p> <p>1. बिना बाजू की कुर्सी को दीवार के साथ या ऐसी जगह पर रखें जहाँ वह स्थिर हो सके।</p> <p>2.प्रारंभ में व्यक्ति कुर्सी पर बैठेगा, पीठ सीधी होगी, हाथ सीने पर क्रॉस किए होंगे और पैर मज़बूती से ज़मीन पर कंधों जितनी चौड़ाई पर रखे होंगे।</p> <p>3.“गो ”के आदेश पर व्यक्ति पूरी तरह खड़ा होगा और फिर वापस प्रारंभिक स्थिति में बैठ जाएगा। इसे एक स्टैंड गिना जाएगा।</p> <p>4.व्यक्ति को प्रेरित किया जाना चाहिए कि वह 30 सेकंड में अधिकतम स्टैंड करे।</p> <p>चरण 3:- अंकन)Scoring):- (1 अंक) 30 सेकंड में पूर्ण किए गए स्टैंड की अधिकतम संख्या को कुल अंक माना जाएगा। यदि व्यक्ति आधा ही खड़ा हुआ है और समय समाप्त हो गया है, तो उसे भी एक पूर्ण स्टैंड माना जाएगा ।</p> <p>चरण 4:- (.5 अंक) निचले शरीर की शक्ति के परीक्षण का संचालन:- चेयर सिट एंड रीच टेस्ट ।</p> <p>चरण 5:- परीक्षण की प्रक्रिया) Procedure):- (1 अंक) कुर्सी को दीवार के साथ या ऐसी जगह पर रखें जहाँ वह स्थिर हो सके। प्रतिभागी कुर्सी पर बैठेगा, एक पैर ज़मीन पर सपाट रहेगा और दूसरा पैर आगे की ओर सीधा फैला होगा, घुटना सीधा, एड़ी ज़मीन पर और टखना 90° डिग्री पर मुड़ा हुआ। इसके बाद प्रतिभागी कूल्हे से झुकते हुए हाथों को आगे की ओर सरकाकर उस पैर की उँगली को छूने का प्रयास करेगा। अंक दर्ज करने के लिए प्रतिभागी को इस स्थिति को कम से कम 2सेकंड तक बनाए रखना होगा।</p> <p>चरण 6:- अंकन)Scoring of the Motivation) :- (1 अंक) उँगली के आखिरी सिरे और पैर की उँगली के बीच माप लिया जाएगा तथा न्यूनतम 0.5 इंच दर्ज किया जाएगा। यदि हाथ की उँगली पैर की उँगली से आगे निकल जाती है तो स्कोर से पहले धनात्मक चिन्ह“ +लगाया जाएगा और यदि प्रतिभागी ” पैर की उँगली तक नहीं पहुँच पाता है तो स्कोर से पहले ऋणात्मक चिन्ह ”-“</p>
--	--	--

		लगाया जाएगा।
36	1+4=5	<p>प्रश्न:- अभिप्रेरणा से आप क्या समझते हैं? कोच खिलाड़ियों के प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए किन प्रेरक तकनीकों का उपयोग किया जाता है? विस्तार से वर्णन कीजिए।</p> <p>उत्तर:-</p> <p>चरण 1:-</p> <p>अभिप्रेरणा (Motivation):- रॉबर्ट बैरन (2008) के अनुसार “अभिप्रेरणा वह शक्ति है जो किसी व्यक्ति को क्रियाशील बनाती है। इसे एक ऐसी प्रक्रिया के रूप में समझाया जा सकता है जो व्यवहार को आरम्भ करने, दिशा देने तथा समय के साथ बनाए रखने में सहायता करती है।”</p> <p>प्रेरणा को सरल शब्दों में प्रयास की दिशा और तीव्रता के रूप में भी परिभाषित किया जा सकता है। - (1 अंक)</p> <p>शारीरिक शिक्षा शिक्षक द्वारा खिलाड़ियों के प्रदर्शन को सुधारने के लिए प्रयुक्त की जाने वाली विभिन्न प्रेरक तकनीकें/ रणनीतियाँ (Strategies):-</p> <p>(4 अंक)</p> <p>चरण 2: प्रत्याशा (अपेक्षा) का सिद्धांत (Expectancy Theory):</p> <p>यह सिद्धांत बताता है कि लोग उस कार्य के लिए अधिक प्रेरित होते हैं जिसमें असफलता की तुलना में सफलता की संभावना अधिक होती है। - (1 अंक)</p> <p>चरण 3: मार्गदर्शित खोज विधि (Guided Discovery Method):</p> <p>खिलाड़ी तब अधिक प्रेरित होते हैं जब उन्हें केवल निर्देशों का पालन कराने के बजाय समस्याओं के समाधान स्वयं खोजने का अवसर दिया जाता है। - (1 अंक)</p> <p>चरण 4: सामाजिक समर्थन रणनीति (Social Support Strategy):</p> <p>खेलों में भागीदारी तथा व्यायाम अपनाने की प्रवृत्ति सामाजिक नेटवर्क की समझ और आसपास के लोगों की धारणा से अत्यधिक प्रभावित होती है। कोच सामाजिक दबाव को कम करके तथा सहपाठी समूह और परिवार के सहयोग को प्राप्त करके एक अनुकूल वातावरण का निर्माण कर सकता है। - (1 अंक)</p> <p>चरण 5: प्रोत्साहन एवं पुरस्कार (Incentives and Rewards):</p> <p>किसी कार्य को दीर्घकाल तक बनाए रखने के लिए कभी-कभी बाहरी सहयोग की आवश्यकता होती है। पुरस्कार और सम्मान खिलाड़ियों को निरंतरता और नियमितता के साथ खेल में लगे रहने हेतु प्रभावी प्रेरक शक्ति का कार्य करते हैं। -</p>

		<p>(1 अंक)</p> <p>वैकल्पिक उत्तर (Alternate Answers):</p> <p>लक्ष्य निर्धारण, परिणामों का ज्ञान, पुरस्कारों का महत्व, प्रदर्शन मूल्यांकन, समर्थन एवं सुविधा, उपयोगी प्रतिपुष्टि (Valuable feedback), मनोरंजन आधारित प्रशिक्षण, व्यक्तिगत प्रशिक्षण कार्यक्रम, दर्शकों का समर्थन, स्वस्थ खेल वातावरण, मौखिक टिप्पणियाँ।</p> <p>(उपरोक्त उत्तर की भांति, किन्हीं भी चार बिंदुओं की व्याख्या)</p>
37	1+2+2=5	<p>प्रश्न:- गति (Speed) क्या है? गति विकसित करने की विधियों का विस्तार से वर्णन कीजिए।</p> <p>उत्तर:-</p> <p>चरण 1: गति (Speed) वह क्षमता है जिसके द्वारा कोई व्यक्ति एक ही प्रकार की गतियों को लगातार तीव्र दर से कर सकता है।</p> <p style="text-align: center;">अथवा</p> <p>गति वह योग्यता है जिससे कोई व्यक्ति अपने शरीर या उसके किसी अंग को न्यूनतम समय में अधिकतम तेजी से गति दे सके। (1अंक)</p> <p style="text-align: center;">(या अन्य कोई उपयुक्त परिभाषा)</p> <p>गति विकसित करने के लिए विभिन्न विधियाँ :-</p> <p>चरण 2: त्वरण दौड़ (Acceleration Run):- (2 अंक)</p> <p>त्वरण दौड़ का प्रयोग सामान्यतः स्थिर स्थिति से अधिकतम गति प्राप्त करने के लिए किया जाता है। इसमें खिलाड़ी को एक निश्चित दूरी तक दौड़ना होता है और शुरुआत के बाद उसे यथाशीघ्र पूर्ण वेग प्राप्त करने का प्रयास करना होता है। इन दौड़ों को पर्याप्त विश्राम के साथ दोहराया जाता है तथा दौड़ों की संख्या खिलाड़ी की आयु, क्षमता और फिटनेस स्तर के अनुसार तय की जाती है।</p> <p>चरण 3. पेस दौड़ (Pace Run):- (2 अंक)</p> <p>पेस दौड़ में खिलाड़ी को निर्धारित दूरी को समान गति से दौड़ना होता है। यह सामान्यतः 800 मीटर या उससे अधिक की दौड़ों में प्रयुक्त होती है। दौड़ की शुरुआत में गति बहुत अधिक नहीं होनी चाहिए और पूरी दौड़ में समान गति बनाए रखनी चाहिए। इस प्रकार के प्रशिक्षण में खिलाड़ी को वास्तविक दौड़ की दूरी से, 10-20% अधिक दूरी तक अधिकतम स्थिर गति से दौड़ना चाहिए। पुनरावृत्ति खिलाड़ी की फिटनेस स्तर के अनुसार तय की जाती है और प्रत्येक पुनरावृत्ति के</p>

		बीच पूर्ण विश्राम दिया जाता है।
--	--	---------------------------------