SET-4

Series S7PQR

प्रश्न-पत्र कोड
Q.P. Code **369/7**

रोल नं.
Roll No. | | | | | | | | |

परीक्षार्थी प्रश्न-पत्र कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें।
Candidates must write the Q.P. Code on the title page of the answer-book.

- *कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **19** हैं।* [ ]
- *प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए प्रश्न-पत्र कोड को परीक्षार्थी उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें।*
- *कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में **21** प्रश्न हैं।*
- ***कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, उत्तर-पुस्तिका में यथा स्थान पर प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।***
- *इस प्रश्न-पत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया है। प्रश्न-पत्र का वितरण पूर्वाह्न में 10.15 बजे किया जाएगा। 10.15 बजे से 10.30 बजे तक परीक्षार्थी केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे।*
- *Please check that this question paper contains 19 printed pages.*
- *Q.P. Code given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.*
- *Please check that this question paper contains 21 questions.*
- *Please write down the Serial Number of the question in the answer-book at the given place before attempting it.*
- *15 minute time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 10.15 a.m. From 10.15 a.m. to 10.30 a.m., the candidates will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.*

शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक
PHYSICAL ACTIVITY TRAINER

*निर्धारित समय : **2** घण्टे* — *अधिकतम अंक : **50***

*Time allowed : **2** hours* — *Maximum Marks : **50***

सामान्य निर्देश :

(i) *कृपया निर्देशों को ध्यान से पढ़ें।*

(ii) *इस प्रश्न-पत्र में **दो** खण्डों में **21** प्रश्न हैं : **खण्ड क** और **खण्ड ख**।*

(iii) ***खण्ड क** में वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं, जबकि **खण्ड ख** में विषयपरक प्रकार के प्रश्न हैं।*

(iv) *दिए गए (5 + 16) = 21 प्रश्नों में से, उम्मीदवार को 2 घंटे के आबंटित (अधिकतम) समय में (5 + 10) = 15 प्रश्नों के उत्तर देने हैं।*

(v) *किसी विशेष खण्ड के सभी प्रश्नों को सही क्रम में करने का प्रयास किया जाना चाहिए।*

(vi) ***खण्ड क** : वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न (24 अंक) :*

(a) *इस खण्ड में **5** प्रश्न हैं।*

(b) *कोई नकारात्मक अंकन नहीं है।*

(c) *दिए गए निर्देशों के अनुसार कीजिए।*

(d) *प्रत्येक प्रश्न/भाग के सामने आबंटित अंकों का उल्लेख किया गया है।*

(vii) ***खण्ड ख** : विषयपरक प्रकार के प्रश्न (26 अंक) :*

(a) *इस खण्ड में **16** प्रश्न हैं।*

(b) *उम्मीदवार को **10** प्रश्न करने हैं।*

(c) *दिए गए निर्देशों के अनुसार कीजिए।*

(d) *प्रत्येक प्रश्न/भाग के सामने आबंटित अंकों का उल्लेख किया गया है।*

खण्ड क

(वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न) **(24 अंक)**

1. रोज़गार कौशल पर दिए गए ***6*** प्रश्नों में से किन्हीं ***4*** के उत्तर दीजिए। *4×1=4*

(i) एक वाक्य क्या है ?

(A) विचारों का एक समूह जो एक संपूर्ण अनुच्छेद बनाता है।

(B) शब्दों का एक समूह जो किसी संपूर्ण विचार या अर्थ का संचार करता है।

(C) नियमों का एक समूह जिसका हमें सही ढंग से लिखने के लिए पालन करना चाहिए।

(D) शब्दों का एक समूह जिसमें मूल विराम चिह्न होते हैं।

General Instructions :

(i) *Please read the instructions carefully.*

(ii) *This question paper consists of **21** questions in **two** Sections : **Section A** and **Section B**.*

(iii) ***Section A** has Objective type questions, whereas **Section B** contains Subjective type questions.*

(iv) *Out of the given (5 + 16) = 21 questions, a candidate has to answer (5 + 10) = 15 questions in the allotted (maximum) time of 2 hours.*

(v) *All questions of a particular section must be attempted in the correct order.*

(vi) ***Section A** : Objective Type Questions (24 marks) :*

(a) *This section has **5** questions.*

(b) *There is no negative marking.*

(c) *Do as per the instructions given.*

(d) *Marks allotted are mentioned against each question/part.*

(vii) ***Section B** : Subjective Type Questions (26 marks) :*

(a) *This section has **16** questions.*

(b) *A candidate has to do **10** questions.*

(c) *Do as per the instructions given.*

(d) *Marks allotted are mentioned against each question/part.*

Section A

(Objective Type Questions) **(24 Marks)**

1. Answer any ***4*** out of the given ***6*** questions on Employability Skills. *4×1=4*

(i) What is a sentence ?

(A) A group of ideas that form a complete paragraph.

(B) A group of words that communicates a complete thought or meaning.

(C) A set of rules that we must follow to write correctly.

(D) A set of words that contains basic punctuation marks.

(ii) "तनाव" शब्द को परिभाषित कीजिए।

(iii) क्लस्टर 'ए' व्यक्तित्व विकार उन व्यक्तियों या लोगों से संबंधित हैं जो स्वभाव से _____ होते हैं।

(A) संदिग्ध

(B) भावुक

(C) आवेगी

(D) चिंतित

(iv) आईसीटी का अर्थ है :

(A) इनोवेशन एंड कोऑर्डिनेशन टीम

(B) इंफॉर्मेशन एंड कम्युनिकेशन टेक्नोलॉजी

(C) इंटीग्रेटेड एंड क्लीयर टेक्नोलॉजी

(D) इंस्पायर्ड एंड क्रिएटिव टीम

(v) निम्नलिखित में से कौन-सा स्प्रेडशीट का घटक ***नहीं*** है ?

(A) सेल

(B) वर्कशीट

(C) वर्कबुक

(D) वर्कएरिया

(vi) भारत सरकार की उस प्रमुख पहल का नाम बताइए जिसका उद्देश्य स्टार्ट-अप व्यवसायों के विकास के लिए एक पारिस्थितिकी तंत्र का निर्माण करना है।

(ii) Define the term “stress”.

(iii) Cluster ‘A’ personality disorders are associated with individuals who are _____ in nature.

(A) Suspicious

(B) Emotional

(C) Impulsive

(D) Anxious

(iv) ICT stands for :

(A) Innovation and Coordination Team

(B) Information and Communication Technology

(C) Integrated and Clear Technology

(D) Inspired and Creative Team

(v) Which of the following is ***not*** a component of a spreadsheet ?

(A) Cell

(B) Worksheet

(C) Workbook

(D) Workarea

(vi) Name the flagship initiative of the Government of India that is intended to build an ecosystem for the growth of start-up businesses.

2. दिए गए ***6*** प्रश्नों में से किन्हीं ***5*** के उत्तर दीजिए। *5×1=5*

(i) _____ सहपाठी अवलोकन को कार्यों में आसानी से शामिल किया जा सकता है।

(A) छात्रों को खेल के नियम याद करवाकर

(B) छात्रों को मैचों में रेफरी बनाकर

(C) छात्रों को जोड़ियों में काम कराकर और एक-दूसरे के प्रदर्शन की प्रतिपुष्टि देकर

(D) छात्रों से अपना स्वयं का फिटनेस कार्यक्रम डिज़ाइन करवाकर

(ii) ऊपरी शरीर की विस्फोटक शक्ति मापने के लिए सामान्यत: कौन-से परीक्षण का उपयोग किया जाता है ?

(A) पुश-अप परीक्षण

(B) ओवरहेड मेडिसिन बॉल थ्रो

(C) बीप परीक्षण

(D) 30-मीटर स्प्रिंट परीक्षण

(iii) कम-आवृत्ति वाले निरीक्षण आमतौर पर कितनी बार किए जाते हैं ?

(A) दैनिक या साप्ताहिक

(B) मासिक

(C) त्रैमासिक या अर्ध-वार्षिक

(D) वार्षिक

(iv) धातु या लोहे की वस्तुओं को _____ में नहीं रखा जाना चाहिए।

(A) ठंडे, सूखे स्थानों

(B) नम-स्थानों

(C) हवादार क्षेत्रों

(D) अलमारियों

(v) मांसपेशियों में खिंचाव आमतौर पर _____ के कारण से होता है।

(A) आराम

(B) कठोर कार्य

(C) सोने की मुद्रा

(D) निर्जलीकरण

2. Answer any ***5*** out of the given ***6*** questions. *5×1=5*

(i) Peer observation can easily be integrated into tasks by _____.

(A) having students memorize rules of the game

(B) assigning students to act as referees in matches

(C) asking students to work in pairs and give feedback on each others' performance

(D) making students design their own fitness programs

(ii) Which test is commonly used to measure the explosive strength of upper body ?

(A) Push-up test

(B) Overhead Medicine Ball Throw

(C) Beep test

(D) 30-metre sprint test

(iii) How often are low-frequency inspections usually performed ?

(A) Daily or weekly

(B) Monthly

(C) Quarterly or semi-annually

(D) Annually

(iv) Metal or iron props should not be stored in _____.

(A) Cool, dry places

(B) Damp-places

(C) Well-ventilated areas

(D) Shelves

(v) _____ usually causes a muscle strain.

(A) Rest

(B) Strenuous activity

(C) Sleeping posture

(D) Dehydration

(vi) आकलन के बाद, आपातकालीन प्रतिक्रिया चक्र का अगला चरण _____ होता है।

(A) योजना बनाना

(B) अनदेखा करना

(C) रिपोर्ट करना

(D) प्रतीक्षा करना

3. दिए गए ***6*** प्रश्नों में से किन्हीं ***5*** के उत्तर दीजिए। *5×1=5*

(i) शिशु को सीपीआर देते समय छाती-संपीड़न कितनी गहराई तक होना चाहिए ?

(A) 1·5 इंच

(B) 3 इंच

(C) 2 इंच

(D) 2·5 इंच

(ii) व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण क्या होता है ?

(A) उपकरण जो पूरे शरीर की रक्षा करता है

(B) उपकरण जो शरीर के किसी विशेष हिस्से की रक्षा करता है

(C) उपकरण जो केवल सजावट के लिए उपयोग होता है

(D) उपकरण जो केवल प्रशिक्षण में उपयोग होता है

(iii) _____ बच्चों के कार्य के मनोदैहिक, संज्ञानात्मक और भावात्मक पहलुओं के आकलन के लिए प्रयोग किया जा सकता है।

(A) सहपाठी अवलोकन

(B) आत्म-आकलन

(C) शिक्षक अवलोकन

(D) गृहकार्य

(vi) After assessment, the next step in the emergency response cycle is _____.

(A) Planning

(B) Ignoring

(C) Reporting

(D) Waiting

3. Answer any ***5*** out of the given ***6*** questions. *5×1=5*

(i) While giving CPR, how deep should compressions be for an infant ?

(A) 1·5 inches

(B) 3 inches

(C) 2 inches

(D) 2·5 inches

(ii) What is personal protective equipment ?

(A) Equipment that protects the entire body

(B) Equipment that protects a specific body part

(C) Equipment used only for decoration

(D) Equipment used only in training

(iii) _____ can be used to assess psychomotor, cognitive and affective aspects of children's work.

(A) Peer observation

(B) Self-assessment

(C) Teacher observation

(D) Homework

(iv) गुणात्मक मूल्यांकन में कौशल की गुणवत्ता पर ध्यान दिया जाता है, न कि _____ पर।

(A) मानदंडों और दर-निर्धारण की तालिका

(B) परिणाम

(C) प्रतिपुष्टि

(D) निर्णय

(v) उस घाव की पहचान कीजिए जिसमें टांके अथवा चिपकाने की आवश्यकता है, इसलिए प्राथमिक उपचार के बाद चिकित्सा उपचार आवश्यक होगा।

(A) त्वचा-छिलना

(B) मोच

(C) गहरा घाव

(D) दम-घुटना

(vi) खेल के दौरान भोजन और पेय पदार्थ परोसते समय निम्नलिखित में से कौन-सा स्वच्छता संबंधी सुझाव ***नहीं*** है ?

(A) भोजन को छूने से पहले हाथ धोना और सुखाना

(B) भोजन के ऊपर कभी न खाँसना या छींकना

(C) लंबे बालों को ढकना और ऐप्रन पहनना

(D) फलों और सब्ज़ियों को बिना धोए न खाना

4. दिए गए ***6*** प्रश्नों में से किन्हीं ***5*** के उत्तर दीजिए। *5×1=5*

(i) निम्नलिखित में से किसका उपयोग निर्माता की स्वीकृति के बिना विशिष्ट सुरक्षा उपकरणों पर कभी नहीं करना चाहिए ?

(A) हल्का साबुन

(B) पानी

(C) कठोर रसायन

(D) मुलायम कपड़ा

(iv) In qualitative assessment, focus is given on the quality of the skill rather than the _____.

(A) Table of norms and rating

(B) Outcome

(C) Feedback

(D) Judgement

(v) Identify the wound that needs sewing or gluing and therefore medical treatment will be necessary after first aid.

(A) Bruises

(B) Sprain

(C) Deep cut

(D) Choking

(vi) Which of the following is ***not*** a hygiene tip, while supplying food and drinks during play ?

(A) Wash and dry hands before handling food

(B) Never cough or sneeze over food

(C) Cover long hair and wear apron

(D) Do not eat fruits and vegetables without washing

4. Answer any ***5*** out of the given ***6*** questions. *5×1=5*

(i) Which of the following should never be used on specific protection items unless approved by the manufacturer ?

(A) Mild soap

(B) Water

(C) Harsh chemicals

(D) Soft cloth

(ii) निम्नलिखित में से कौन-सा वार्षिक विशेष रख-रखाव का हिस्सा ***नहीं*** है ?

(A) जमीन की समतलता और ढलान

(B) जल निकासी प्रणालियों की मरम्मत और जाँच

(C) पेशेवर मशीनरी से विशेष ब्रशिंग

(D) उपकरण की स्वच्छता और गुणवत्ता बनाए रखना

(iii) गले में कुछ अटकने के कारण घुटन होने पर व्यक्ति को प्राथमिक उपचार देते समय पेट पर कितनी बार दबाव (एब्डोमिनल थ्रस्ट) देने की अनुशंसा की जाती है ?

(A) 2 बार पेट पर दबाव (B) 3 बार पेट पर दबाव

(C) 5 बार पेट पर दबाव (D) 7 बार पेट पर दबाव

(iv) निम्नलिखित में से कौन-सा परीक्षण निचले शरीर की शक्ति का आकलन करने के लिए किया जाता है ?

(A) पुश-अप टेस्ट (B) स्टेप-टेस्ट

(C) ऊर्ध्वाधर (वर्टिकल) जम्प टेस्ट (D) 20-मीटर स्प्रिंट टेस्ट

(v) मात्रात्मक मूल्यांकन की योजना बनाते समय जिस बिंदु पर विचार ***नहीं*** किया जाना चाहिए, उसकी पहचान कीजिए।

(A) सहन क्षमता परीक्षण एक ही दिन में किया जाएगा, इसके अलावा कोई अन्य परीक्षण नहीं होगा।

(B) शक्ति परीक्षण एक ही दिन किए जा सकते हैं।

(C) परीक्षणों के बीच उचित मात्रा में विश्राम दीजिए।

(D) स्कोर रिकॉर्ड करते समय सावधान रहें, छोटी-मोटी गलतियाँ भी छात्रों की क्षमता पर प्रभाव डाल सकती हैं।

(vi) निम्नलिखित में से कौन-सा लू लगने का लक्षण ***नहीं*** है ?

(A) 104°F या उससे अधिक बुखार

(B) गर्म, शुष्क त्वचा या अत्यधिक पसीना आना

(C) तीव्र गति से श्वास चलना

(D) लगातार खाँसी

(ii) Which of the following is ***not*** a part of annual special maintenance ?

(A) Level and slope of ground

(B) Repair and check of drainage systems

(C) Special brushing with professional machinery

(D) Maintain cleanliness and quality of equipment

(iii) How many abdominal thrusts are recommended while giving first aid to a person with choked throat ?

(A) 2 abdominal thrusts (B) 3 abdominal thrusts

(C) 5 abdominal thrusts (D) 7 abdominal thrusts

(iv) Which of the following tests is administered to assess lower body strength ?

(A) Push-up test (B) Step test

(C) Vertical jump test (D) 20-metre sprint test

(v) Identify the point that should ***not*** be considered while planning quantitative assessment.

(A) Endurance test should be done on a single day with no other test.

(B) Strength tests can be done on the same day.

(C) Give an appropriate amount of rest between tests.

(D) Be attentive when recording the score as minor errors can impact the student's ability.

(vi) Which of the following is ***not*** a symptom of heat stroke ?

(A) Fever of 104°F or greater

(B) Hot, dry skin or heavy sweating

(C) Rapid breathing

(D) Persistent cough

5. दिए गए ***6*** प्रश्नों में से किन्हीं ***5*** के उत्तर दीजिए। *5×1=5*

(i) छाती पर दबाव देने (चेस्ट कंप्रेशन) की तैयारी करते समय व्यक्ति को कहाँ बैठना चाहिए ?

(A) पीड़ित के पीछे (B) पीड़ित के पास

(C) पीड़ित के ऊपर (D) पीड़ित के पैरों की ओर

(ii) प्राथमिक चिकित्सा के संक्षिप्त रूप DRABC में अक्षर 'A' का क्या तात्पर्य है ?

(A) आकलन (असेसमेंट)

(B) वायु-मार्ग (एयरवे)

(C) वायवीय (एरोबिक)

(D) अवायवीय (एनारोबिक)

(iii) _____ शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से पूर्ण-स्वस्थ होने की अवस्था है, न कि केवल रोग की अनुपस्थिति।

(A) स्वच्छता (B) व्यथा

(C) स्वास्थ्य (D) दुर्बलता

(iv) निम्नलिखित में से कौन-सा व्यक्तिगत वस्तुओं की क्षति का संकेत ***नहीं*** है ?

(A) दरारें

(B) किनारों का उधड़ना

(C) रासायनिक संपर्क के क्षेत्र

(D) जंग और गंध से मुक्त

(v) निम्नलिखित में से, आकलन के पश्चात के चरण की पहचान कीजिए।

(A) आकलन अनुसूची पर विद्यालय समन्वयक से चर्चा की जानी चाहिए।

(B) अच्छी प्रकार से जाँचे गए डेटा को एक्सेल शीट पर अपलोड करना।

(C) परीक्षण शुरू होने से पहले छात्रों को वार्म-अप कराया जाता है।

(D) ग्राउंड-मार्किंग पूरी हो जानी चाहिए।

(vi) आत्म-आकलन पूरा करने से पहले बच्चों के पास पर्याप्त _____होना/होने चाहिए।

(A) अभ्यास (B) अवलोकन

(C) आराम (D) नोट्स

5. Answer any ***5*** out of the given ***6*** questions. *5×1=5*

(i) While preparing to perform chest compression, the person should sit :

(A) Behind the victim (B) Next to the victim

(C) Above the victim (D) At the feet of the victim

(ii) In the acronym DRABC of first aid, the letter 'A' stands for :

(A) Assessment

(B) Airway

(C) Aerobic

(D) Anaerobic

(iii) _____ is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease.

(A) Hygiene (B) Affliction

(C) Health (D) Infirmity

(iv) Which of the following is ***not*** a sign of damage to personal items ?

(A) Cracks

(B) Fraying of edges

(C) Chemical contact areas

(D) Rust and odour-free

(v) From the following, identify the step of the post-assessment phase :

(A) Assessment schedule should be discussed with school coordinator.

(B) Upload well-checked data on Excel sheets.

(C) Students are given a warm-up before the test starts.

(D) Ground marking should be complete.

(vi) Before completing a self-assessment, children should have ample _____.

(A) Practice (B) Observation

(C) Rest (D) Notes

खण्ड ख

(विषयपरक प्रकार के प्रश्न) **(26 अंक)**

*रोज़गार कौशल पर दिए गए **5** प्रश्नों में से किन्हीं **3** के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 20 – 30 शब्दों में दीजिए।* *3×2=6*

6. "संचार" शब्द से आप क्या समझते हैं ?

7. बृहत् पाँच कारक (बिग फाइव फैक्टर) मॉडल से संबंधित व्यक्ति के व्यक्तित्व के किन्हीं चार मानदंडों की व्याख्या कीजिए।

8. आईसीटी में डेटा सॉर्टिंग क्या है ?

9. उद्यमिता में कोई दो पर्यावरणीय बाधाएँ बताइए।

10. यूएनईपी के अनुसार "ग्रीन जॉब्स" शब्द को परिभाषित कीजिए।

*दिए गए **6** प्रश्नों में से किन्हीं **4** के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 20 – 30 शब्दों में दीजिए।* *4×2=8*

11. एक बेंचमार्क बनाने के लिए आवश्यक शर्तें क्या हैं ? *2*

12. खेल की सतहों की गुणवत्ता बनाए रखने के लिए आवश्यक किन्हीं चार प्रक्रियाओं का वर्णन कीजिए। $\frac{1}{2}\times 4=2$

13. प्राथमिक उपचार क्या है और यह क्यों महत्त्वपूर्ण है ? *1+1=2*

14. दैनिक जीवन में अपनाएँ जाने वाले सामान्य स्वच्छता और सेनिटेशन के किन्हीं चार नियमों की व्याख्या कीजिए। $\frac{1}{2}\times 4=2$

15. चेकलिस्ट का किसी शिक्षक के लिए क्या महत्त्व है ? *2*

16. बास्केटबॉल खेलते समय एक छात्रा की कलाई में मोच आ जाती है। RICE विधि का उपयोग करके इस चोट का प्रबंधन कैसे किया जा सकता है ? *2*

Section B

(Subjective Type Questions) **(26 marks)**

*Answer any **3** out of the given **5** questions on Employability Skills. Answer each question in 20 – 30 words.* $3 \times 2 = 6$

6. What do you understand by the term "communication" ?

7. Explain any four parameters of an individual's personality related to the Big Five Factor Model.

8. What is data sorting in ICT ?

9. State any two environmental barriers to entrepreneurship.

10. Define the term "green jobs" according to the UNEP.

*Answer any **4** out of he given **6** questions in 20 – 30 words each.* $4 \times 2 = 8$

11. What are the essential requirements for creating a benchmark ? *2*

12. Describe any four practices required to maintain the quality of sports surfaces. $\frac{1}{2} \times 4 = 2$

13. What is first aid and why is it important ? *1+1=2*

14. Explain any four general hygiene and sanitation rules that should be followed in daily life. $\frac{1}{2} \times 4 = 2$

15. What is the significance of checklist for a teacher ? *2*

16. While playing basketball, a student sprains his wrist. How can the injury be managed using the RICE method ? *2*

*दिए गए **5** प्रश्नों में से किन्हीं **3** के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 50 – 80 शब्दों में दीजिए।* *3×4=12*

17. अपने खेल मैदान और सामान्य क्षेत्र की स्वच्छता एवं सुरक्षा की जाँच के लिए एक सर्वेक्षण योजना तैयार कीजिए। *4*

18. पुष्टि आकलन (फिटनेस असेसमेंट) के किन्हीं दो मापदंडों (पैरामीटर्स) का वर्णन कीजिए तथा प्रत्येक को मापने से लिए उपयोग की जाने वाली दो-दो विधियों को सूचीबद्ध कीजिए। *2+2=4*

19. एक खेल प्रतियोगिता के दौरान एक खिलाड़ी अचानक गिर जाता है और सामान्य रूप से साँस नहीं ले पा रहा है। आप उसके पास पहुँचने वाले सबसे पहले व्यक्ति हैं। प्राथमिक उपचार में प्रशिक्षित एक ज़िम्मेदार छात्र होने के नाते, आप चिकित्सीय सहायता आने तक कौन-से तात्कालिक कदम उठाएँगें ? *1×4=4*

20. तैराकी पूल में अपनाए जाने वाले किन्हीं चार सुरक्षा नियमों का वर्णन कीजिए। *1×4=4*

21. आकलन योजना की रूपरेखा के प्रमुख घटकों का वर्णन कीजिए। *1×4=4*

*Answer any **3** out of the given **5** questions in 50 – 80 words each.* *3×4=12*

17. Prepare a survey plan to check the cleanliness and safety of your playground and common area. *4*

18. Describe any two parameters of fitness assessment and enlist two methods each to measure them. *2+2=4*

19. During a sports event, a player suddenly collapses and is not breathing normally. You are the first person to reach him. As a responsible student trained in first aid, what immediate steps will you take until medical help arrives ? *1×4=4*

20. Explain any four safety rules that must be followed in a swimming pool. *1×4=4*

21. Describe the key components of an assessment plan outline. *1×4=4*