Downloaded From http://cbseportal.com/

Series HPK56Ꞓ/C

SET~4

Code No. 75

Roll No.

Candidates must write the Code on the title page of the answer-book.

**NOTE :**

(i) Please check that this question paper contains **7** printed pages.

(ii) Code number given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.

(iii) Please check that this question paper contains **30** questions.

(iv) Please write down the serial number of the question in the answer-book before attempting it.

(v) 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 students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

# PHYSICAL EDUCATION (Theory)

*Time allowed : 3 hours* *Maximum Marks : 70*

## *General Instructions :*

*Read the following instructions very carefully and strictly follow them :*

*(i)* *This question paper contains **30** questions.*

*(ii)* ***All** questions are compulsory.*

*(iii)* *Question nos. **1** to **12** carry **1** mark each and are multiple choice questions.*

*(iv)* *Question nos. **13** to **16** carry **2** marks each. Answer to each question should not exceed **40 – 60** words.*

*(v)* *Question nos. **17** to **26** carry **3** marks each. Answer to each question should not exceed **80 – 100** words.*

*(vi)* *Question nos. **27** to **30** carry **5** marks each. Answer to each question should not exceed **150 – 200** words.*



Downloaded From http://cbseportal.com/ Courtesy : CBSE

Downloaded From http://cbseportal.com/

**1.** League tournament is also known as : *1*

(A) Round robin

(B) Knock-out

(C) Consolation

(D) Challenge

**2.** Which of the following is a group of macro-nutrients ? *1*

(A) Carbohydrates, Fats, Protein

(B) Vitamins, Minerals, Water

(C) Fats, Fiber, Protein

(D) Minerals, Carbohydrates, Vitamins

**3.** A disease associated with respiratory tract is ___________ . *1*

(A) Asthma

(B) Hypertension

(C) Diabetes

(D) Obesity

**OR**

Which one of the following asanas is ***not*** performed in standing position ? *1*

(A) Chakrasana

(B) Tadasana

(C) Sukhasana

(D) Trikonasana

**4.** The full form of SPD is : *1*

(A) Sensory Personal Disorder

(B) Sensory Processing Disorder

(C) Sensory Personality Disorder

(D) Sensory Problem Disorder

**5.** Psychology is the study of : *1*

(A) Cardio-Respiratory system

(B) Behaviour

(C) Motor development

(D) Motion

**6.** The amount of blood pumped by the heart in one minute is called _________ . *1*

(A) Stroke volume

(B) Cardiac output

(C) Heart rate

(D) Cardiac arrest

**OR**



Downloaded From http://cbseportal.com/ Courtesy : CBSE

Downloaded From http://cbseportal.com/

The aid we give before doctors arrive, is termed as : *1*

(A) Rescue
(B) Treatment
(C) First-aid
(D) None of the above

**7.** Newton's second law of motion, is known as : *1*

(A) Law of inertia
(B) Law of gravity
(C) Law of acceleration
(D) Law of reaction

**8.** Match List I with List II and select the correct answer from the code given below : *1*

| | *List I* | | *List II* |
|---|---|---|---|
| i. | Sit and reach test | 1. | Speed |
| ii. | Standing broad jump | 2. | Endurance |
| iii. | 600 mt. run/walk | 3. | Strength |
| iv. | 50 mt. run | 4. | Flexibility |

**Code :**

| | **i** | **ii** | **iii** | **iv** |
|---|---|---|---|---|
| (A) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (B) | 3 | 4 | 1 | 2 |
| (C) | 4 | 2 | 3 | 1 |
| (D) | 4 | 3 | 2 | 1 |

**9.** ___________ is the range of motion of joints. *1*

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

**10.** Intrinsic motivation is related to : *1*

(A) money
(B) certificate
(C) prize
(D) pleasure

**11.** Given below are two statements labelled Assertion (A) and Reason (R) : *1*

*Assertion (A) :* Strength is the force that a muscle or group of muscles can exert against a resistance in one maximum effort.

*Reason (R) :* There are two types of strength — Dynamic and Static.

In the context of above two statements, which one of the following is correct ?

(A) Both Assertion (A) and Reason (R) are true and Reason (R) is the correct explanation of Assertion (A).
(B) Both Assertion (A) and Reason (R) are true, but Reason (R) is ***not*** the correct explanation of Assertion (A).
(C) Assertion (A) is true, but Reason (R) is false.
(D) Assertion (A) is false, but Reason (R) is true.



Downloaded From http://cbseportal.com/ Courtesy : CBSE

Downloaded From http://cbseportal.com/

**12.** Behaving properly with divyang (disabled) is called ____________ . *1*

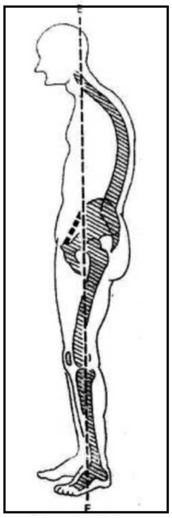
(A) disability etiquettes
(B) disability strategies
(C) disability activities
(D) cognitive disability

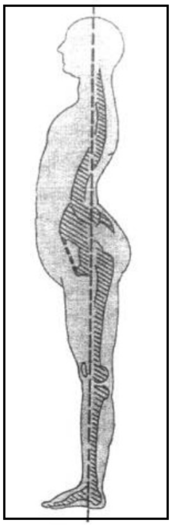
**OR**

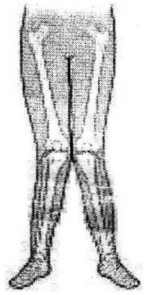
Which one of the following is ***not*** the corrective measure for Round shoulders ? *1*

(A) Hanging on horizontal bars
(B) Chakrasana
(C) Vajrasana
(D) Dhanurasana

**13.** Identify the following postural deformities and write their names : *2*

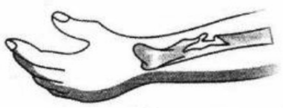
(A) 

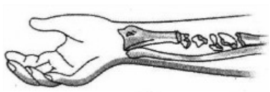
(B) 

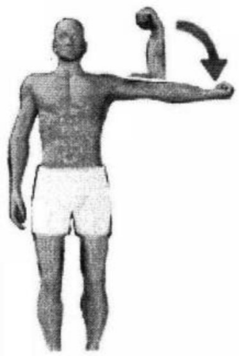
(C) 

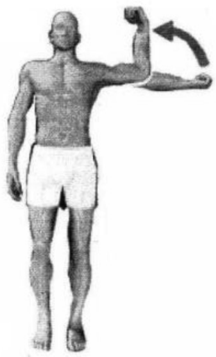
(D)

**14.** Identify the following sports injuries and write their names : *2*

(A) 

(B) 

(C) 

(D) 



Downloaded From http://cbseportal.com/ Courtesy : CBSE

Downloaded From http://cbseportal.com/

***Note :*** *The following questions are for the* ***Visually Impaired Candidates*** *only, in lieu of Q. No. 13 and 14.*

**13.** Give any four suggestions to encourage women's participation in games and sports in India. *2*

**14.** Write any two advantages and two disadvantages of league tournament. *2*

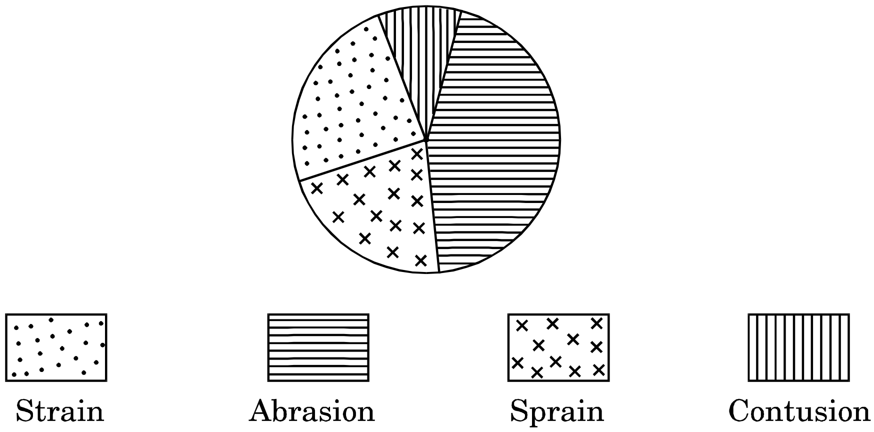
**15.** (a) According to the syllabus, suggest any four Asanas for curing 'Hypertension'. *2*

**OR**

(b) According to the syllabus, suggest any four Asanas for curing 'Diabetes'. *2*

**16.** Distinguish between cognitive disability and physical disability on the basis of their characteristics. (any ***two***) *2*

**17.** Given below is data of soft tissue injuries collected from a training centre after completion of training : *3*




(i) From which injury were the players most affected ?

(a) Abrasion

(b) Contusion

(c) Strain

(d) Sprain

(ii) Sprain is related to :

(a) muscle

(b) ligament

(c) skin

(d) bone

(iii) From which injury were the players least affected ?

(a) Sprain

(b) Abrasion

(c) Strain

(d) Contusion



Downloaded From http://cbseportal.com/ Courtesy : CBSE

Downloaded From http://cbseportal.com/

*Note :* *The following question is for the **Visually Impaired Candidates** only, in lieu of Q. No. 17.*

**17.** Write any six effects of regular exercise on our Muscular system. *3*

**18.** Sunita is a State level Judo player, who reduces her diet to control her weight. Her coach advised her about pitfalls of dieting and recommended to her to take sufficient amount of simple carbohydrates, fats, proteins, vitamins and minerals.

Based on this case, answer the following questions : *3*

(i) Glucose, fructose and lactose are __________ .

(a) simple carbohydrates

(b) complex carbohydrates

(c) vitamins

(d) minerals

(ii) ___________ are known as body-building foods.

(a) Carbohydrates

(b) Fats

(c) Proteins

(d) Minerals

(iii) Following are pitfalls of dieting, except

(a) loss of weight.

(b) anaemia.

(c) loss of energy.

(d) healthy weight.

**19.** (a) Illustrate the procedure to measure speed, agility and balance of a Senior Citizen. *3*

**OR**

(b) What is the height of a bench for men in Harvard step test ? By using short-term method, calculate the fitness index, if duration of exercise is 300 seconds and heart rate is 70 for 1 to 1·5 minutes. *3*

**20.** Enlist any two stages of growth and development. Explain exercise guidelines for any one of them. *3*

**21.** Explain any three corrective measures for 'Scoliosis'. *3*

**22.** Knowledge of bio-mechanics helps to enhance the performance of sportspersons. Explain. *3*

**23.** Describe any three disability etiquettes in detail. *3*

**24.** (a) Explain the procedure of any one cardio-vascular fitness test in detail. *3*

**OR**

(b) Explain the procedure for administering chair sit and reach test and chair stand test in detail. *3*



Downloaded From http://cbseportal.com/ Courtesy : CBSE

Downloaded From http://cbseportal.com/

**25.** (a) Acceleration Run and Pace Run methods can be used to increase the speed of an athlete. Justify. *3*

**OR**

(b) State any three differences between isotonic and isometric exercises. *3*

**26.** Differentiate between Abduction and Adduction by giving suitable example from sports. *3*

**27.** (a) Briefly explain the following : *5×1=5*

(i) Vitamins

(ii) A healthy weight

(iii) The pitfalls of dieting

(iv) Food intolerance

(v) Food myths

**OR**

(b) Enlist the nutritive and non-nutritive components of diet and write about any two nutritive components in detail. *5*

**28.** Define Personality. Explain Sheldon's classification and its importance in sports. *5*

**29.** (a) Explain the procedure, benefits and contraindications of any two Asanas to prevent asthma. *5*

**OR**

(b) Elaborate the procedure, benefits and contraindications of Trikonasana and Vajrasana to prevent obesity. *5*

**30.** On the basis of knock-out tournament, prepare a fixture of 17 teams mentioning all the steps involved. *5*



Downloaded From http://cbseportal.com/ Courtesy : CBSE

Downloaded From http://cbseportal.com/

Series HPK56I€/C

SET~4

कोड नं. 75

रोल नं.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |

परीक्षार्थी कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें ।

**नोट :**

(i) कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **7** हैं ।

(ii) प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें ।

(iii) कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में **30** प्रश्न हैं ।

(iv) कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, उत्तर-पुस्तिका में प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें ।

(v) 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 छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे ।

# शारीरिक शिक्षा (सैद्धान्तिक)

*निर्धारित समय : 3 घण्टे* *अधिकतम अंक : 70*

***सामान्य निर्देश :***

*निम्नलिखित निर्देशों को बहुत सावधानी से पढ़िए और उनका सख़्ती से पालन कीजिए :*

*(i) इस प्रश्न-पत्र में **30** प्रश्न हैं ।*

*(ii) **सभी** प्रश्न अनिवार्य हैं ।*

*(iii) प्रश्न संख्या **1** से **12** तक प्रत्येक प्रश्न **1** अंक के बहुविकल्पीय प्रश्न हैं ।*

*(iv) प्रश्न संख्या **13** से **16** तक प्रत्येक प्रश्न **2** अंक का है । इनमें प्रत्येक प्रश्न का उत्तर **40 – 60** शब्दों में दीजिए ।*

*(v) प्रश्न संख्या **17** से **26** तक प्रत्येक प्रश्न **3** अंक का है । इनमें प्रत्येक प्रश्न का उत्तर **80 – 100** शब्दों में दीजिए ।*

*(vi) प्रश्न संख्या **27** से **30** तक प्रत्येक प्रश्न **5** अंक का है । इनमें प्रत्येक प्रश्न का उत्तर **150 – 200** शब्दों में दीजिए ।*



Downloaded From http://cbseportal.com/ Courtesy : CBSE

Downloaded From http://cbseportal.com/

**1.** लीग खेलकूद-प्रतियोगिता को इस नाम से भी जाना जाता है : *1*

(A) राउन्ड रॉबिन

(B) नॉकआउट

(C) कॉन्सोलेशन

(D) चैलेंज

**2.** निम्न में से कौन-सा बृहत् पोषक-तत्त्वों का समूह है ? *1*

(A) कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन

(B) विटामिन, खनिज, जल

(C) वसा, फाइबर, प्रोटीन

(D) खनिज, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन

**3.** __________ श्वसन तंत्र से संबंधित रोग है । *1*

(A) अस्थमा

(B) उच्चरक्तचाप

(C) मधुमेह

(D) मोटापा

**अथवा**

निम्न में से कौन-सा आसन खड़ी-स्थिति में ***नहीं*** किया जाता ? *1*

(A) चक्रासन

(B) ताड़ासन

(C) सुखासन

(D) त्रिकोणासन

**4.** एस.पी.डी. का पूर्ण रूप है : *1*

(A) संवेदी व्यक्तिगत विकार (सेंसरी पर्सनल डिस्ऑर्डर)

(B) संवेदी प्रसंस्करण विकार (सेंसरी प्रोसेसिंग डिस्ऑर्डर)

(C) संवेदी व्यक्तित्व विकार (सेंसरी पर्सनेलिटी डिस्ऑर्डर)

(D) संवेदी समस्या विकार (सेंसरी प्रॉब्लम डिस्ऑर्डर)

**5.** मनोविज्ञान किसका अध्ययन है ? *1*

(A) हृदय-श्वसन तंत्र का

(B) व्यवहार का

(C) गामक विकास का

(D) गति का

**6.** हृदय द्वारा एक मिनट में निकास (पंप) की गई रक्त (रुधिर) की मात्रा __________ कहलाती है । *1*

(A) स्ट्रोक आयतन

(B) कार्डियक आउटपुट

(C) हृदय गति

(D) हृदय घात

**अथवा**



Downloaded From http://cbseportal.com/ Courtesy : CBSE

Downloaded From http://cbseportal.com/

डॉक्टर के आने से पहले जो सहायता दी जाती है, उसे कहते हैं : *1*

(A) बचाव
(B) उपचार
(C) प्राथमिक उपचार
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

**7.** न्यूटन की गति का दूसरा नियम जाना जाता है : *1*

(A) जड़त्व का नियम
(B) गुरुत्व का नियम
(C) त्वरण का नियम
(D) प्रतिक्रिया का नियम

**8.** सूची I और सूची II का मिलान करते हुए दिए गए कोड में से सही उत्तर छाँटिए : *1*

| | *सूची I* | | *सूची II* |
|---|---|---|---|
| i. | सिट एण्ड रीच परीक्षण | 1. | गति |
| ii. | खड़ी कूद | 2. | सहनशक्ति |
| iii. | 600 मी. दौड़/चाल | 3. | शक्ति |
| iv. | 50 मी. दौड़ | 4. | लचीलापन |

**कोड :**

| | **i** | **ii** | **iii** | **iv** |
|---|---|---|---|---|
| (A) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (B) | 3 | 4 | 1 | 2 |
| (C) | 4 | 2 | 3 | 1 |
| (D) | 4 | 3 | 2 | 1 |

**9.** जोड़ों की गतियों के विस्तार को __________ कहते हैं । *1*

(A) सहनशक्ति
(B) शक्ति
(C) लचीलापन
(D) गति

**10.** आंतरिक प्रेरणा का संबंध है : *1*

(A) पैसा (धन) से
(B) प्रमाण-पत्र (सर्टीफिकेट) से
(C) पुरस्कार से
(D) खुशी से

**11.** नीचे दो कथन दिए गए हैं, जो कि अभिकथन (A) तथा कारण (R) के रूप में हैं : *1*

*अभिकथन (A) :* शक्ति एक ऐसा बल है, जो एक मांसपेशी या मांसपेशियों के समूह द्वारा एक अधिकतम कोशिश (प्रयास) में किसी प्रतिरोध के विरुद्ध लगाया जाता है ।

*कारण (R) :* शक्ति दो प्रकार की होती है — गतिशील एवं स्थिर ।

उपर्युक्त दो कथनों के संदर्भ में निम्नलिखित में से कौन-सा सही है ?

(A) अभिकथन (A) तथा कारण (R) दोनों सही हैं तथा कारण (R), अभिकथन (A) का सही स्पष्टीकरण है ।
(B) अभिकथन (A) तथा कारण (R) दोनों सही हैं, परन्तु कारण (R), अभिकथन (A) का सही स्पष्टीकरण ***नहीं*** है ।
(C) अभिकथन (A) सही है, परन्तु कारण (R) ग़लत है ।
(D) अभिकथन (A) ग़लत है, परन्तु कारण (R) सही है ।



Downloaded From http://cbseportal.com/ Courtesy : CBSE

Downloaded From http://cbseportal.com/

**12.** दिव्यांगों के साथ उचित व्यवहार करना __________ कहलाता है । *1*

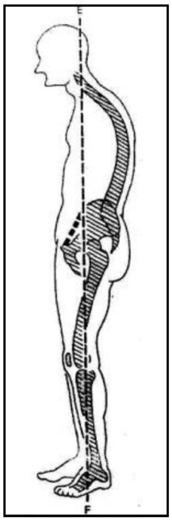
(A) अक्षमता शिष्टाचार
(B) अक्षमता रणनीतियाँ
(C) अक्षमता क्रियाएँ
(D) संज्ञानात्मक अक्षमता

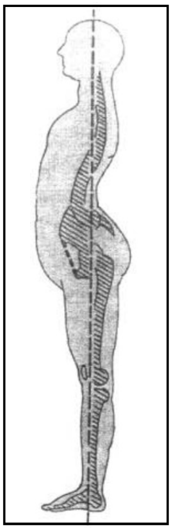
**अथवा**

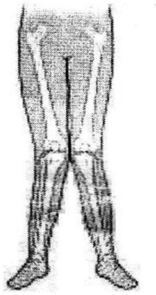
निम्नलिखित में से कौन-सा गोल कंधों के लिए सुधारात्मक उपाय ***नहीं*** है ? *1*

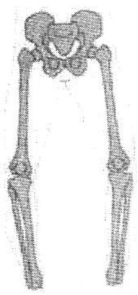
(A) क्षैतिज दंडों (बार) पर लटकना
(B) चक्रासन
(C) वज्रासन
(D) धनुरासन

**13.** निम्नलिखित आसन विकृतियों को पहचानिए तथा उनके नाम लिखिए : *2*

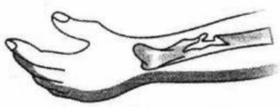
(A) 

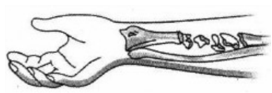
(B) 

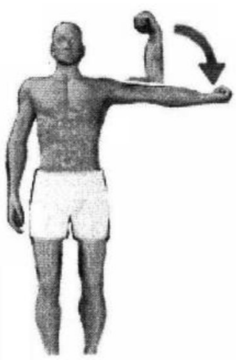
(C) 

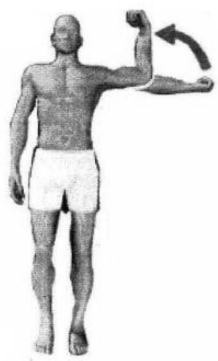
(D) 

**14.** निम्नलिखित खेल चोटों को पहचानिए तथा उनके नाम लिखिए : *2*

(A) 

(B) 

(C) 

(D) 



Downloaded From http://cbseportal.com/ Courtesy : CBSE

Downloaded From http://cbseportal.com/

***नोट :*** *निम्नलिखित प्रश्न केवल **दृष्टिबाधित परीक्षार्थियों** के लिए प्रश्न संख्या 13 एवं 14 के स्थान पर हैं ।*

**13.** भारत में खेलकूद में महिलाओं की भागीदारी को प्रोत्साहित करने के लिए कोई चार सुझाव दीजिए । *2*

**14.** लीग टूर्नामेंट के कोई दो लाभ व दो हानियाँ लिखिए । *2*

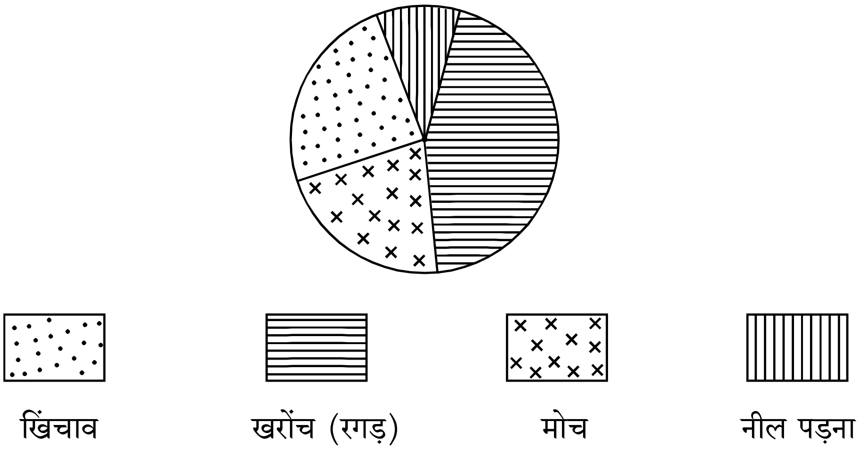
**15.** (a) पाठ्यक्रम के अनुसार 'उच्चरक्तचाप' का उपचार (इलाज) करने हेतु किन्हीं चार आसनों को सुझाइए । *2*

**अथवा**

(b) पाठ्यक्रम के अनुसार 'मधुमेह' का उपचार (इलाज) करने हेतु किन्हीं चार आसनों को सुझाइए । *2*

**16.** संज्ञानात्मक अक्षमता व शारीरिक अक्षमता के बीच उनकी विशेषताओं के आधार पर अन्तर स्पष्ट कीजिए । (कोई ***दो***) *2*

**17.** कोमल ऊतक की चोटों के आँकड़े नीचे दिए गए हैं, जो कि एक प्रशिक्षण केन्द्र से प्रशिक्षण पूरा होने पर एकत्रित किए गए हैं : *3*




(i) खिलाड़ी कौन-सी चोट से सबसे ज्यादा प्रभावित हुए ?
- (a) खरोंच (रगड़)
- (b) नील पड़ना
- (c) खिंचाव
- (d) मोच

(ii) मोच का संबंध किससे है ?
- (a) मांसपेशी
- (b) लिगामेन्ट (अस्थिबंध)
- (c) त्वचा
- (d) हड्डी

(iii) खिलाड़ी कौन-सी चोट से सबसे कम प्रभावित हुए ?
- (a) मोच
- (b) खरोंच (रगड़)
- (c) खिंचाव
- (d) नील पड़ना



Downloaded From http://cbseportal.com/ Courtesy : CBSE

Downloaded From http://cbseportal.com/

***नोट :*** *निम्नलिखित प्रश्न केवल **दृष्टिबाधित परीक्षार्थियों** के लिए प्रश्न संख्या 17 के स्थान पर है ।*

**17.** नियमित व्यायाम द्वारा हमारे माँसपेशीय तंत्र पर पड़ने वाले कोई छः प्रभाव लिखिए । *3*

**18.** सुनीता जुडो की एक राज्य स्तरीय खिलाड़ी है, जो अपने वज़न को नियंत्रित करने के लिए आहार में कमी करती है । उसके प्रशिक्षक ने उसे अल्पाहार की हानियाँ बताते हुए, उसे सरल कार्बोहाइड्रेट्स, वसा, प्रोटीन, विटामिन व खनिज पर्याप्त मात्रा में लेने की सलाह दी ।

उपर्युक्त स्थिति के अनुसार निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए : *3*

(i) ग्लूकोज़, फ्रक्टोज़ एवं लेक्टोज़ ___________ हैं ।
- (a) सरल कार्बोहाइड्रेट्स
- (b) जटिल कार्बोहाइड्रेट्स
- (c) विटामिन्स
- (d) खनिज तत्त्व

(ii) ___________ शरीर के निर्माण वाले आहार के रूप में जाने जाते हैं ।
- (a) कार्बोहाइड्रेट्स
- (b) वसा
- (c) प्रोटीन
- (d) खनिज तत्त्व

(iii) निम्नलिखित में से कौन-सी अल्पाहार की हानि ***नहीं*** है ?
- (a) वज़न का कम होना
- (b) रक्ताल्पता
- (c) ऊर्जा का कम होना
- (d) स्वस्थ भार

**19.** (a) एक वरिष्ठ नागरिक की गति, चपलता (फुरती) व संतुलन को मापने की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए । *3*

**अथवा**

(b) हार्वर्ड स्टेप परीक्षण में पुरुषों के लिए बैंच की ऊँचाई कितनी होती है ? अल्पकालिक विधि का उपयोग करते हुए स्वस्थता सूचकांक (पुष्टि इंडेक्स) की गणना कीजिए, यदि व्यायाम की अवधि 300 सेकण्ड है तथा 1 से 1·5 मिनट में हृदय गति 70 है । *3*

**20.** वृद्धि व विकास की किन्हीं दो अवस्थाओं को सूचीबद्ध कीजिए । किसी एक अवस्था हेतु व्यायाम संबंधी दिशा-निर्देशों की व्याख्या कीजिए । *3*

**21.** 'स्कोलियोसिस' के लिए किन्हीं तीन सुधारात्मक उपायों की व्याख्या कीजिए । *3*

**22.** जैव-यांत्रिकी का ज्ञान खिलाड़ी के प्रदर्शन सुधार में मदद करता है । व्याख्या कीजिए । *3*

**23.** किन्हीं तीन अक्षमता शिष्टाचारों का विस्तृत वर्णन कीजिए । *3*

**24.** (a) किसी भी एक हृद्वाहिका पुष्टि (स्वस्थता) परीक्षण की प्रक्रिया की विस्तार से व्याख्या कीजिए । *3*

**अथवा**

(b) चेयर सिट व रीच परीक्षण तथा चेयर स्टैंड परीक्षण की प्रक्रिया की विस्तार से व्याख्या कीजिए । *3*



Downloaded From http://cbseportal.com/ Courtesy : CBSE

Downloaded From http://cbseportal.com/

**25.** (a) किसी धावक (ऐथलीट) की गति को बढ़ाने के लिए त्वरण दौड़ व पेस दौड़ विधियों का उपयोग किया जा सकता है । सिद्ध कीजिए । *3*

**अथवा**

(b) आइसोटोनिक व आइसोमीट्रिक व्यायामों के बीच कोई तीन अंतर बताइए । *3*

**26.** खेलों के उपयुक्त उदाहरण देते हुए अपवर्तन (एब्डक्शन) और अभिवर्तन (एड्डक्शन) गतियों में अंतर स्पष्ट कीजिए । *3*

**27.** (a) निम्नलिखित की संक्षेप में व्याख्या कीजिए : *5×1=5*

(i) विटामिन्स

(ii) स्वस्थ भार

(iii) अल्पाहार की हानि

(iv) भोजन/खाद्य असहनशीलता

(v) भोजन मिथक

**अथवा**

(b) आहार के पोषक व ग़ैर-पोषक तत्त्वों की सूची बनाइए तथा किन्हीं दो पोषक तत्त्वों के बारे में विस्तार से लिखिए । *5*

**28.** व्यक्तित्व को परिभाषित कीजिए । शेल्डन का वर्गीकरण तथा खेलकूदों में इसके महत्त्व को समझाइए । *5*

**29.** (a) दमा (अस्थमा) की रोकथाम के लिए किए जाने वाले किन्हीं दो आसनों की विधि, उनसे होने वाले लाभ व निषेधों को समझाइए । *5*

**अथवा**

(b) मोटापे को रोकने में सहायक त्रिकोणासन व वज्रासन की विधि, लाभ व निषेधों का वर्णन कीजिए । *5*

**30.** नॉकआउट खेलकूद-प्रतियोगिता के आधार पर सभी सोपानों का उल्लेख करते हुए 17 टीमों का एक फिक्सचर तैयार कीजिए । *5*



Downloaded From http://cbseportal.com/ Courtesy : CBSE