DAY — **16** SEAT NUMBER | | | | | | |

2025	III	04	1500	**J-405**	(H)

PHYSICAL EDUCATION (SPORTS)-FITNESS TRAINER (G7)

Time : 3 Hrs. **(4 Pages)** **Max. Marks : 80**

सूचना : *(१) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।*

(२) आवश्यक स्थानों पर सुस्पष्ट एवं नामांकित आकृतियाँ बनाइए।

(३) दाहिनी ओर दी गई संख्याएँ प्रश्नों के गुण दर्शाती हैं।

(४) प्रत्येक प्रश्न का आरंभ नए पृष्ठ से कीजिए।

प्र. १. (अ) नीचे दिए गए विकल्पों में से सही विकल्प चुनकर वाक्य पुनः लिखिए : (५) **[२०]**

(१) ----- एक इलेक्ट्रॉनिक दस्तावेज़ है जो जानकारी जमा करने के लिए उपयोग किया जाता है।

(अ) वर्कशीट (ब) कार्यपुस्तिका

(क) नेमबॉक्स (ड) स्प्रेडशीट

(२) प्रतिदिन आहार में कम-से-कम ----- प्रतिशत ऊर्जा प्रथिनों से मिलनी चाहिए।

(अ) ४० (ब) २०

(क) २५ (ड) ४५

(३) मानव शरीर में स्नायु की कुल संख्या ----- है।

(अ) ५५०　　(ब) ६९०

(क) ६५०　　(ड) ६०७

(४) खेलने से पहले ----- व्यायाम किया जाता है।

(अ) वार्म-अप　　(ब) योगासन

(क) स्ट्रेचिंग　　(ड) कूल डाउन

(५) घाव के ----- प्रकार होते हैं।

(अ) ४　　(ब) ३

(क) ६　　(ड) २

(ब) सही जोड़ियाँ मिलाइए : (५)

'अ' विभाग	'ब' विभाग
(अ) दूध एवं माँस	(१) वार्म-अप
(ब) संसर्गजन्य बीमारी (infectious diseases)	(२) प्रोटीन्स
(क) सूर्य नमस्कार के चरण	(३) HIV
(ड) आरोग्यधिष्ठित कौशल	(४) ऐरोबिक क्षमता
(इ) खेलने से पहले का व्यायाम	(५) १२

(क) निम्नलिखित विधान 'सही' हैं या 'गलत', लिखिए : (५)

(१) संप्रेषण एक दोहरी (द्वि-मार्गी) प्रक्रिया है।

(२) मानव शरीर में कुल २०६ हड्डियाँ होती हैं।

(३) लचीलापन आरोग्यधिष्ठित सुदृढ़ता का एक महत्त्वपूर्ण भाग नहीं है।

(४) दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति का जीवन सुरक्षित रखना प्राथमिक चिकित्सा का मुख्य उद्देश्य नहीं है।

(५) कार्बोदक (carbohydrates) कुल तीन प्रकार के होते हैं।

(ड) निम्नलिखित प्रश्नों के केवल 'एक' वाक्य में उत्तर लिखिए : (५)

(१) नथुने बंद होने पर व्यक्ति को कैसे श्वसन करना चाहिए?

(२) पोश्चरल स्थिति का कितने प्रकार में वर्गीकरण किया जाता है?

(३) प्लायोमेट्रिक प्रशिक्षण का उपयोग किसलिए किया जाता है?

(४) आपका हाइड्रेशन अच्छा है यह आपको कैसे पता चलता है?

(५) स्वस्थ रहने के लिए कम-से-कम कितने घंटे नींद की आवश्यकता होती है?

प्र. २. निम्नलिखित प्रश्नों के संक्षेप में उत्तर दीजिए (कोई चार) : **[१२]**

(१) तीव्र व्यायाम के स्नायु प्रणाली (musculoskeletal system) पर पड़ने वाले प्रभाव लिखिए।

(२) चेता संस्था (nervous system) के प्रकार लिखिए।

(३) विशिष्ट ध्येय रखकर अपने दोस्त के साथ वज़न कम करने का प्रशिक्षण कार्यक्रम बनाइए।

(४) योग्य या उचित व्यायाम के लाभ लिखिए।

(५) शीतलीकरण के मुख्य उद्देश्य लिखिए।

(६) ग्रीन जॉब के महत्त्व लिखिए।

प्र. ३. निम्नलिखित प्रश्नों के संक्षेप में उत्तर लिखिए (कोई चार) : **[१२]**

(१) आँख में होनेवाला जंतुसंसर्ग (infection) किस तरीके से रोका जा सकता है?

(२) कौन-से घटक उत्पादकों के लिए प्रेरणादायी सिद्ध होते हैं?

(३) डेटा प्रविष्ट करने की सीढ़ियाँ लिखिए।

(४) सकारात्मक दृष्टिकोण की सीढ़ियाँ लिखिए।

(५) हृदय संस्था का कार्य संक्षेप में लिखिए।

(६) शरीर निर्माण में प्रोटीन्स का महत्त्व लिखिए।

प्र. ४. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर विस्तार से लिखिए (कोई तीन) : **[१२]**

(१) सफल उद्‌योजक के गुण लिखिए।

(२) डेटा फिल्टर का उपयोग कैसे करते हैं? लिखिए।

(३) उद्‌योजक की ज़िम्मेदारियाँ सविस्तार लिखिए।

(४) सकारात्मक दृष्टिकोण रखने के लिए आपकी सहायता कौन-कौन से मार्ग कर सकते हैं?

(५) शब्दों के प्रकारों के नाम लिखकर उनका उदाहरण लिखिए।

प्र. ५. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर विस्तार से लिखिए (कोई तीन) : **[१२]**

(१) मानव शरीर में पानी का महत्त्व क्या है?

(२) योगासन करने से होनेवाले लाभ लिखिए।

(३) स्ट्रेचिंग अर्थात् शरीर को तानने से होनेवाले लाभ लिखिए।

(४) सक्रिय श्रवण की सीढ़ियाँ लिखिए।

(५) व्यायाम पूर्व या व्यायाम पश्चात् आहार का महत्त्व लिखिए।

प्र. ६. (अ) निम्नलिखित प्रश्न का उत्तर विस्तार से लिखिए (कोई एक)**:** (६) **[१२]**

(१) उत्तेजित व्यायाम (warmup exercise) के लाभ लिखिए।

(२) स्ट्रेचिंग व्यायाम के प्रकार स्पष्ट कीजिए।

(ब) निम्नलिखित प्रश्न का उत्तर विस्तार से लिखिए (कोई एक)**:** (६)

(१) माँसपेशीय प्रणाली (muscular system) के प्रकार और उनके कार्य लिखिए।

(२) आहार के प्रकारों का उल्लेख करते हुए आहार के प्रकारों की विस्तृत जानकारी लिखिए।

◆◆◆