

**CLASS : 12th (Sr. Secondary)**

**Code No. 218**

**Series : SS/Annual-2023**

Roll No. 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**SET : B**

**शारीरिक शिक्षा**

**PHYSICAL EDUCATION**

[ Hindi and English Medium ]

**ACADEMIC/OPEN**

(Only for Fresh/Re-appear/Improvement/Additional Candidates)

Time allowed : **2.30** hours ]

[ Maximum Marks : **60**

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 8 तथा प्रश्न 17 हैं।

*Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 in number and it contains 17 questions.*

- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये कोड नम्बर तथा सेट को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।

*The Code No. and Set on the right side of the question paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.*

- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।

*Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.*

- उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/पन्ने न छोड़ें।

*Don't leave blank page/pages in your answer-book.*

- उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं मिलेगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें और लिखा उत्तर न काटें।

*Except answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer.*

**218/(Set : B)**

**P. T. O.**

( 2 )

218/(Set : B)

- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें। रोल नं० के अतिरिक्त प्रश्न-पत्र पर अन्य कुछ भी न लिखें और वैकल्पिक प्रश्नों के उत्तरों पर किसी प्रकार का निशान न लगाएँ।

*Candidates must write their Roll No. on the question paper. Except Roll No. do not write anything on question paper and don't make any mark on answers of objective type questions.*

- कृपया प्रश्नों के उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरान्त इस सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।

*Before answering the questions, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.***

**सामान्य निर्देश :**

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।
- (iii) प्रश्न संख्या 1 से 3 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।
- (iv) प्रश्न संख्या 4 से 10 तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंकों का है।

(v) प्रश्न संख्या 11 से 16 तक अतिलघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।

(vi) प्रश्न संख्या 17 में बारह (i-xii) वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

**General Instructions :**

- (i) **All questions are compulsory.**
- (ii) Marks for each question are indicated against it.
- (iii) Question Nos. 1 to 3 are long answer type questions. Each question carries 5 marks.
- (iv) Question Nos. 4 to 10 are short answer type questions. Each question carries 3 marks.
- (v) Question Nos. 11 to 16 are very short answer type questions. Each question carries 2 marks.
- (vi) Question No. 17 consists of **twelve** (i-xii) objective type questions. Each question carries 1 mark.

218/(Set : B)

( 3 )

218/(Set : B)

[ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न ]

[ Long Answer Type Questions ]

1. शारीरिक पुष्टि के विकास के सिद्धान्तों का विस्तृत उल्लेख कीजिए। 5

Elaborate the principles of development of physical fitness in detail.

अथवा

OR

क्या खेल प्रतियोगिताओं से पूर्व खिलाड़ियों के लिए गर्माना आवश्यक है ? विस्तृत वर्णन कीजिए।

Is it necessary for sportspersons to get warm-up before sports competitions ?

Give a detailed description.

2. विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम से आपका क्या तात्पर्य है ? विद्यार्थियों के लिए इसके महत्त्व का उल्लेख कीजिए। 5

What do you mean by School Health Programme ? Elucidate its importance for students in detail.

अथवा

OR

प्राथमिक सहायता क्या है ? एक प्राथमिक चिकित्सक के कर्तव्यों का वर्णन कीजिए।

What is First Aid ? Discuss the duties of a first aider.

3. परिवार से आपका क्या तात्पर्य है ? परिवार के कार्यों का विस्तृत वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by Family ? Describe the functions of family in detail.

218/(Set : B)

P. T. O.

## [ लघु उत्तरीय प्रश्न ]

## [ Short Answer Type Questions ]

4. योग का अर्थ स्पष्ट कीजिए। खिलाड़ियों के प्रदर्शन पर योग के प्रभावों का वर्णन कीजिए। 3  
Clarify the meaning of Yoga. Explain the effects of Yoga on the performance of sportspersons.
5. ओलम्पिक ध्वज पर संक्षेप में टिप्पणी लिखिये। 3  
Write a short note on the Olympic Flag.
6. मेजर ध्यान चन्द खेल रत्न पुरस्कार का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
Briefly describe Major Dhyan Chand Khel Ratna Award.
7. शारीरिक पुष्टि के विकास के साधन के रूप में जॉगिंग का वर्णन कीजिए। 3  
Describe Jogging as a means of developing physical fitness.
8. कूलिंग डाउन से शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों का वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the effects of Cooling Down on the body.
9. स्कूल में छात्रों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में चिकित्सा परीक्षण की भूमिका का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
Briefly describe the role of Medical Checkup in promoting health of students in school.
10. अस्थि भंग के प्रकारों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
Briefly discuss the types of bone fractures.

( 5 )

218/(Set : B)

[ अतिलघु उत्तरीय प्रश्न ]

[ Very Short Answer Type Questions ]

11. सामाजीकरण का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2  
Clarify the meaning of Socialization.
12. वैवाहिक तथा पारिवारिक जीवन की तैयारियों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2  
Briefly describe the preparations of marriage and parenthood.
13. प्राणायाम से आपका क्या तात्पर्य है ? 2  
What do you mean by Pranayama ?
14. अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति से आपका क्या तात्पर्य है ? 2  
What do you mean by International Olympic Committee ?
15. सहन क्षमता का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2  
Clarify the meaning of Endurance.
16. स्वास्थ्य सेवाओं से आपका क्या अभिप्राय है ? 2  
What do you mean by Health Services ?

[ वस्तुनिष्ठ प्रश्न ]

[ Objective Type Questions ]

नोट : एक शब्द या एक वाक्य में उत्तर दीजिए।

Answer in **one word** or **a sentence**.

218/(Set : B)

P. T. O.

17. (i) पेरीन द्वारा किस प्रकार के व्यायामों को विकसित किया गया था ? 1  
What type of exercises were developed by Perrine ?
- (ii) अन्तराल प्रशिक्षण विधि कब शुरू की गई थी ? 1  
When was Interval Training method started ?
- (iii) विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम के किस अंग के अन्तर्गत संक्रामक रोगों के बारे में जानकारी दी जाती है ? 1  
Under which part of School Health Programme the information about communicable diseases is given ?
- (iv) अत्यधिक ठंड में प्रशिक्षण करने से क्या हो सकता है ? 1  
What can happen if you train in extreme cold ?

**नोट :** रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए।

Fill in the blanks.

- (v) ....., समूह की सबसे छोटी इकाई होती है। 1  
..... is the smallest unit of the group.
- (vi) योगसूत्र लगभग ..... ईसा पूर्व में लिखा गया था। 1  
Yogasutra was written in ..... BCE approximately.
- (vii) अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति का मुख्यालय ..... में है। 1  
The Headquarter of International Olympic Committee is in .....

**नोट :** सही विकल्प का चयन करें तथा उसे अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखें।

Choose the **correct** alternative and write it in answer-book.

(viii) द्रोणाचार्य पुरस्कार कब शुरू किया गया था ? 1

- (A) 1961 में (B) 1975 में  
(C) 1981 में (D) 1985 में

When was Dronacharya Award started ?

- (A) In 1961 (B) In 1975  
(C) In 1981 (D) In 1985

(ix) शक्ति को किस इकाई में मापा जा सकता है ? 1

- (A) पौंड में (B) डाइन में  
(C) पौंड या डाइन में (D) इनमें से कोई नहीं

In which unit can Strength be measured ?

- (A) In pound (B) In dyne  
(C) In pound or dyne (D) None of these

(x) "समाजशास्त्र, समाज का वैज्ञानिक अध्ययन है।" यह किसका कथन है ? 1

- (A) मैकाइवर व पेज (B) वार्ड  
(C) मैक्स वेबर (D) जॉनसन

"Sociology is the scientific study of society." Whose statement is this ?

- (A) MacIver and Page (B) Ward  
(C) Max Weber (D) Johnson

( 8 )

218/(Set : B)

(xi) निम्नलिखित में से कौन-सा यम **नहीं** है ?

1

(A) अहिंसा

(B) तप

(C) अस्तेय

(D) सत्य

Which one of the following is **not** a Yama ?

(A) Non-Violence

(B) Tapa

(C) Asteya

(D) Satya

(xii) अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति का गठन कब हुआ था ?

1

(A) 1896

(B) 1890

(C) 1892

(D) 1894

When was the International Olympic Committee formed ?

(A) 1896

(B) 1890

(C) 1892

(D) 1894



218/(Set : B)