

CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 218

Series : SS – April/2021

Roll No.

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

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

भाग – I

PART – I

(आत्मनिष्ठ प्रश्न)

(Subjective Questions)

(Academic)

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/School Candidates)

समय : 2½ घण्टे]

[पूर्णांक : 60 (भाग-I : 30, भाग-II : 30)

Time allowed : 2½ hours]

[Maximum Marks : 60 (Part-I : 30, Part-II : 30)

प्रश्न-पत्र दो भागों में विभाजित है : भाग-I (आत्मनिष्ठ) एवं भाग-II (वस्तुनिष्ठ)। परीक्षार्थी को दोनों भागों के प्रश्नों के उत्तर को अपनी उत्तर पुस्तिका में लिखना है। प्रश्न-पत्र का भाग-I परीक्षा आरम्भ होने पर पहले उत्तर-पुस्तिका के साथ दिया जाएगा तथा भाग-II के लिए आखिरी का एक घंटे का समय दिया जाएगा अर्थात् परीक्षा समाप्त होने से एक घंटा पूर्व परीक्षार्थी को भाग-II का प्रश्न पत्र दिया जाएगा।

भाग-I के प्रश्न-पत्र में कुल 10 प्रश्न एवं भाग-II के प्रश्न-पत्र में कुल 30 प्रश्न हैं।

Question paper is divided into two Parts : Part-I (Subjective type) and Part-II (Objective type). Answer the questions of both parts in your answer-book. Part-I of question paper with answer-book will be provided with starting of Examination and last one hour of Examination will be given for Part-II i.e. question paper of Part-II will be provided before one hour of the end of Examination.

Total questions in question paper of Part-I are 10 and of Part-II are 30.

• कृपया जाँच कर लें कि भाग-I के इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 4 तथा प्रश्न 10 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper of **Part-I** are 4 in number and it contains 10 questions.

- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये **कोड नम्बर** को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।
The **Code No.** 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.
 - परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें।
Candidates must write their Roll Number on the question paper.
 - कृपया प्रश्नों का 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 question, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.**
-

सामान्य निर्देश :

General Instructions :

(i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

(ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाये गए हैं।

Marks of each question are indicated against it.

(iii) आपके उत्तर अंकानुसार होने चाहिए।

Your answer should be according to marks.

SECTION – A

1. शारीरिक पुष्टि के घटकों का वर्णन कीजिए। 5
Elucidate the components of Physical Fitness.

अथवा

OR

- कूलिंग डाउन क्या है ? खिलाड़ियों के लिए कूलिंग डाउन क्यों आवश्यक है ? वर्णन कीजिए। 5
What is cooling down ? Why cooling down is essential for sportspersons ?
Discuss.

2. गति के विकास की विधियों का वर्णन कीजिए। 5
Discuss the methods of development of speed.

अथवा

OR

- योग को परिभाषित कीजिए। आधुनिक जीवन में योग का क्या महत्त्व है ? वर्णन कीजिए। 5
Define Yoga. What is the importance of yoga in modern life ? Discuss.

खण्ड – ब

SECTION – B

3. आधुनिक ओलम्पिक खेलों पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें। 3
Write down a brief note on Modern Olympic Games.

4. अर्जुन पुरस्कार पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए। 3
Write down a brief note on Arjuna Award.
5. फार्टलेक प्रशिक्षण विधि का वर्णन कीजिए। 3
Discuss the Fartlek Training Method.
6. विद्यालयी स्वास्थ्य सेवाओं का क्या महत्त्व है ? वर्णन करें। 3
What is the significance of School Health Services ? Explain.

खण्ड - स**SECTION - C**

7. मोच क्या है ? मोच के कारण लिखिए। 2
What is Sprain ? Write down the causes of sprain.
8. समाजशास्त्र का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2
Clarify the meaning of Sociology.
9. परिवार से आपका क्या अभिप्राय है ? 2
What do you mean by Family ?
10. प्राणायाम का अर्थ स्पष्ट करें। 2
Clarify the meaning of Pranayama.

