

CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 2018

Series : SS-M/2017

Roll No.

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

SET : D

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

ACADEMIC/OPEN

(Only for Fresh Candidates)

(Evening Session)

Time allowed : 3 hours]

[Maximum Marks : 60

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित प्रश्न 17 हैं।
Please make sure that the printed question paper are 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.

2018/ (Set : D)

P. T. O.

- 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 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 :

- सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।
- प्रश्न संख्या 1 से 3 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।
- प्रश्न संख्या 4 से 10 तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंकों का है।
- प्रश्न संख्या 11 से 16 तक अतिलघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।
- प्रश्न संख्या 17 में बारह (i-xii) वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

General Instructions :

- All questions are compulsory.**
- Marks for each question are indicated against it.
- Question Nos. 1 to 3 are long answer type questions. Each question carries 5 marks.
- Question Nos. 4 to 10 are short answer type questions. Each question carries 3 marks.

(3)

2018/ (Set : D)

(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.

1. शारीरिक पुष्टि से क्या अभिप्राय है ? शारीरिक पुष्टि के विकास के सिद्धान्तों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by Physical Fitness ? Explain the principles of physical fitness development in detail.

अथवा

OR

त्वरण दौड़ों व पेस दौड़ों पर विस्तृत नोट लिखिए।

Write notes on Acceleration Runs and Pace Runs in detail.

2. विद्यालयी स्वास्थ्य सेवाओं से क्या अभिप्राय है ? विद्यालयी स्वास्थ्य सेवाओं के विभिन्न कार्यों का वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by School Health Services ? Elaborate the various functions of School Health Services.

अथवा

OR

मोच व खिंचाव के कारणों, लक्षणों व बचाव एवं उपचार का वर्णन कीजिए।

Discuss the causes, symptoms, prevention and treatment of sprain and strain.

3. प्राथमिक सहायता क्या है ? एक प्राथमिक सहायक के कर्तव्यों का विस्तृत वर्णन कीजिए। 5

What is First Aid ? Explain the duties of a first aider in detail.

2018/ (Set : D)

P. T. O.

4. वैवाहिक तथा पारिवारिक जीवन की तैयारी का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Discuss about preparation of marriage and parenthood in brief.

5. प्राणायाम क्या है ? किन्हीं **दो** प्राणायामों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

What is Pranayama ? Explain any **two** Pranayamas in brief.

6. आधुनिक ओलम्पिक खेलों के उद्घाटन समारोह व समापन समारोह का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the opening ceremony and closing ceremony of Modern Olympic Games.

7. अर्जुन पुरस्कार का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Briefly discuss about Arjuna Award.

8. वॉर्मिंग-अप व कूलिंग डाउन का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 3

Clarify the meanings of warming-up and cooling down.

9. विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 3

Clarify the meaning of School Health Programme.

10. ऐथ्लेटिक केयर से आप क्या समझते हैं ? 3

What do you mean by Athletic Care ?

11. बहुखंड अस्थि भंग किसे कहते हैं ? 2

What is Comminuted Fracture ?

12. स्वास्थ्य शिक्षा का क्या लक्ष्य है ? 2

What is the aim of Health Education ?

13. समाजशास्त्र का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2

Clarify the meaning of Sociology.

14. व्यक्तिगत परिवार तथा संयुक्त परिवार से क्या तात्पर्य है ? 2

What do you mean by Personal Family and Joint Family ?

15. आसन का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2

Clarify the meaning of Asana.

16. राष्ट्रीय खेल पुरस्कारों को सूचीबद्ध कीजिए। 2

Enlist the National Sports Awards.

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Type Questions)

17. (i) अर्जुन पुरस्कार किसके द्वारा प्रदान किया जाता है ? 1

By whom the Arjuna Award is given ?

- (ii) ओलम्पिक ध्वज में कितने छल्ले होते हैं ? 1

How many Rings are there in Olympic Flag ?

- (iii) रेचक क्या है ? 1

What is Rechaka ?

- (iv) क्या समाजशास्त्र अच्छे खिलाड़ी बनाने में सहायक है ? 1

Is Sociology helpful in making a good sports person ?

- (v) ओलम्पिक खेल कितने वर्ष बाद आयोजित किए जाते हैं ? 1

After how many years, the Olympic games are organized ?

- (vi) प्रथम प्राचीन ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित किए गए थे ? 1

Where were the First Ancient Olympic Games organized ?

- (vii) समूह की सबसे छोटी इकाई कौन-सी है ? 1

Which is the smallest unit of a group ?

- (viii) किस देश को बॉल गेम्स का जन्मदाता कहा जाता है ? 1

Which country is called the founder of Ball Games ?

- (ix) एक राष्ट्र कैसी संस्था है ? 1

Which type of institution is a nation ?

- (x) ऑस्टिओपोरोसिस के कारण किस प्रकार की चोट लग सकती है ? 1

Which type of injury may occur due to osteoporosis ?

(7)

2018/ (Set : D)

(xi) क्या स्वास्थ्य निर्देशन के अन्तर्गत शरीर के संस्थानों की जानकारी प्रदान की जाती है ?

1

Is the knowledge about the systems of body provided in Health Instructions ?

(xii) किस प्रकार के व्यायाम में गतियाँ प्रत्यक्ष रूप से दिखाई नहीं देती हैं ? 1

In which type of exercises the movements are not seen directly ?

