

CLASS : 12th Sr. Sec. (Academic) Code No. 2918

Series : SS-M/2016

Roll No.

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

SET : C

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

ACADEMIC

1st SEMESTER

(Only for Re-appear Candidates)

(Morning Session)

Time allowed : 2½ 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.

2918/ (Set : C)

P. T. O.

(2) 2918/ (Set : C)

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

नोट : (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

(ii) सभी प्रश्नों के अंक उनके सामने अंकित हैं।

Marks of all the questions are shown against them.

(iii) प्रश्नों के उत्तर अंकानुसार ही दें।

Answer the questions according to their marks.

(iv) प्रश्न संख्या 17 में बारह (i से xii) वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न दिये गये हैं, इनके उत्तर एक शब्द या एक वाक्य में दीजिए।

*Question No. 17 has **twelve** (i to xii) objective type questions. Answer these questions in one word **or** one sentence.*

2918/ (Set : C)

(3) **2918/ (Set : C)**

1. भार प्रशिक्षण से आप क्या समझते हैं ? स्पर्धा में भार प्रशिक्षण के महत्त्व का वर्णन कीजिए। 5
What do you mean by weight training ? Also explain the importance of weight training in sports.

अथवा

OR

शारीरिक विकास के विविध साधनों की व्याख्या कीजिए।

Explain in detail the various means of physical development.

2. ओलम्पिक आन्दोलन के उद्देश्यों को लिखिए। 5
Write down Goals of the Olympic movement.

अथवा

OR

ओलम्पिक के पतन के बारे में लिखिए।

Write about Decline of Olympics.

3. खेल व स्पर्धा में प्रशिक्षण विधि की भूमिका का वर्णन कीजिए। 5
Explain the role of training methods in game and sports.

अथवा

OR

प्रशिक्षण विधि के दौरान पालन किये जाने वाले सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए।

Describe the principles followed during training methods.

4. ऐरोबिक क्रियाओं के महत्त्व का वर्णन कीजिए। 3
Explain the importance of an aerobic activities.

2918/ (Set : C)

P. T. O.

(4) 2918/ (Set : C)

5. पुष्टि विकास में जॉगिंग हमारी कैसे सहायता करता है ? 3
How jogging helps us in fitness development ?
6. “मनोवैज्ञानिक गर्माना आवश्यक है।” वर्णन कीजिए। 3
"Psychological warming up is essential." Discuss it.
7. खेल चोटों के बचाव के सिद्धान्त क्या हैं ? 3
What are the principles of prevention of sports injuries ?
8. अस्थि टूटने से आप क्या समझते हैं ? 3
What do you mean by Fracture ?
9. ओलम्पिक भावना पर एक संक्षिप्त नोट लिखिए। 3
Write a short note on Olympic Spirit.
10. राष्ट्रीय खेल पुरस्कारों के महत्त्व को लिखिए। 3
Write down the importance of National Sports Awards.
11. मनोरंजन पर संक्षिप्त नोट लिखिए। 2
Write short note on Recreation.
12. आइसोकाइनेटिक अभ्यास का वर्णन कीजिए। 2
Explain Isokinetic exercises.
13. गति विकास की विधियों का वर्णन कीजिये। 2
Discuss the methods of speed development.
14. शरीर के भाग में फ्रैक्चर होने के किन्हीं **चार** सामान्य चिह्नों व लक्षणों की सूची बनाइये। 2
List any **four** general signs and symptoms of a fracture of a limb.

2918/ (Set : C)

15. खेल में चोटें लगने के क्या कारण हैं ? 2
Why do sports injuries happen ?
16. आधुनिक ओलम्पिक खेलों के उद्देश्य बताइये। 2
Give objectives of modern Olympic games.
17. (i) सर्किट ट्रेनिंग सुधारता है : 1
(A) सामान्य शारीरिक व गति सुयोग्यता
(B) गति
(C) क्षमता
(D) शक्ति
Circuit training improves :
(A) General physical and motor fitness
(B) Speed
(C) Endurance
(D) Strength
- (ii) निम्न में से कौन-सा शब्द स्वास्थ्य सम्बन्धित सुयोग्यता का घटक है ? 1
(A) शक्ति (B) अभ्यास
(C) तालमेल (D) क्षमता
Which of the following words is a component of health related fitness ?
(A) Power (B) Exercise
(C) Co-ordination (D) Endurance
- (iii) कोई गतिविधि जो आपके हृदय की गति बढ़ाती है तथा एक लम्बे समय तक सुधारती है : 1
(A) हृदय गति (B) ऐरोबिक फिटनेस
(C) मांसपेशीय क्षमता (D) हृदय क्षमता

(6) **2918/ (Set : C)**

Any activity that raise your heart rate and keep it up for a period of time will improve your

- (A) Heart rate
- (B) Aerobic fitness
- (C) Muscle endurance
- (D) Cardiac endurance

(iv) पुष्टि-जागरुकता निम्न में से किन घटकों की निरंतरता है ? 1

- (A) मानसिक चेतना (B) स्वास्थ्य
- (C) स्वास्थ्य समर्पण (D) उपरोक्त सभी

The Wellness-Awareness is the continuity of the following components :

- (A) Health Conscious
- (B) Health-wise
- (C) Health Committed
- (D) All of the above

(v) सुयोग्यता में निहित कौशल के घटक हैं : 1

- (A) संतुलन (B) गति
- (C) तालमेल (D) उपरोक्त सभी

Components of skill related fitness are :

- (A) Balance (B) Speed
- (C) Co-ordination (D) All of the above

(vi) थकान के प्रति विरोधक क्षमता कहलाती है : 1

- (A) शक्ति (B) क्षमता
- (C) गति (D) लचीलापन

The resistance ability against fatigue is called :

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

2918/ (Set : C)

(7) **2918/ (Set : C)**

(vii) स्थिर शक्ति के विकास के लिए आइसोमैट्रिक विधि के प्रथम समर्थक थे : 1

- (A) गुनलैच (1967) (B) जे०जे० पैरिन (1968)
(C) ब्रूनर (1967) (D) हैटिन्जर और मूलर(1953)

Isometric method for the development of static strength was first advocated by :

- (A) Gundlach (1967)
(B) J. J. Perrine(1968)
(C) Brunner (1967)
(D) Hettinger and Muller (1953)

(viii) फर्टलेक प्रशिक्षण विधि सुधारता है : 1

- (A) क्षमता (B) गति
(C) शक्ति (D) लचीलापन

Fartlek training method improves :

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

(ix) 'ओलम्पियाड' का क्या अर्थ है ? 1

What is meant by 'Olympiad' ?

(x) किस वर्ष ओलम्पिक में भारतीय राष्ट्रीय गान पहली बार बजा ? 1

- (A) 1948 (B) 1952
(C) 1928 (D) 1932

In which year the National Anthem of India was played for first time in Olympic ?

- (A) 1948 (B) 1952
(C) 1928 (D) 1932

2918/ (Set : C)

P. T. O.

(xi) सर्वप्रथम भारत ने ओलम्पिक में कब भाग लिया ? 1

- (A) 1896 ऐथेन्स
- (B) 1900 पेरिस ओलम्पिक
- (C) 1904 सेन्ट लुइस ओलम्पिक
- (D) 1948 लन्दन ओलम्पिक

When did India participated in the Olympic game for the first time ?

- (A) 1896 Athens
- (B) 1900 Paris Olympic
- (C) 1904 St. Louis Olympic
- (D) 1948 London Olympic

(xii) भारतीय ओलम्पिक संगठन कब बना ? 1

- (A) 1896 (B) 1900
- (C) 1927 (D) 1948

When was the Indian Olympic Association formed ?

- (A) 1896 (B) 1900
- (C) 1927 (D) 1948

