

CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 2018

Series : SS-M/2017

Roll No.

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

SET : B

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 : B)

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 :

- (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.*

(3)

2018/ (Set : B)

(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. परिधि प्रशिक्षण विधि का सविस्तार वर्णन कीजिए। 5

Elaborate the Circuit Training method in detail.

अथवा

OR

वॉर्मिंग-अप से क्या अभिप्राय है ? खिलाड़ियों के लिए वॉर्मिंग-अप के महत्त्व का वर्णन कीजिए।

What do you mean by Warming-up ? Explain the importance of Warming-up for sports persons.

2. विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम के अर्थ को स्पष्ट कीजिए तथा विद्यार्थियों के लिए इसके महत्त्व का उल्लेख कीजिए। 5

Clarify the meaning of School Health Programme and elucidate its importance for students.

अथवा

OR

अस्थि भंग कितने प्रकार के होते हैं ? इनके कारणों, लक्षणों तथा बचाव व उपचार का वर्णन कीजिए।

What are the types of Fractures ? Discuss their causes, symptoms, prevention and treatment.

3. व्यक्ति के व्यवहार पर सामाजिक संस्थाओं के प्रभावों का विस्तृत उल्लेख कीजिए। 5

Elucidate the effects of Social Institutions on Individual behaviour in detail.

2018/ (Set : B)

P. T. O.

(4)

2018/ (Set : B)

4. कैलिस्थेनिक्स व तालबद्ध व्यायामों का पुष्टि के विकास के साधन के रूप में व्याख्या कीजिए। 3

Elucidate the Calisthenics and Rhythmic exercises as means of fitness development.

5. प्रशिक्षण के अर्थ व अवधारणा का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Discuss the meaning and concept of training in brief.

6. विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम के **तीनों** अंगों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Discuss the **three** components of School Health Programme in brief.

7. ऐथ्लेटिक केयर का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Discuss Athletic Care in brief.

8. क्या खेलकूद मनुष्य की सांस्कृतिक विरासत हैं ? संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Are games and sports man's cultural heritage ? Discuss in brief.

9. “विवाह से पूर्व बच्चों के पालन-पोषण एवं देखभाल की जानकारी अत्यन्त आवश्यक है।” संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Is the knowledge of child care and rearing more essential before marriage ? Discuss in brief.

10. नियमों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Discuss the Niyamas in brief.

11. योग के अंगों से क्या तात्पर्य है ? 2

What do you mean by elements of Yoga ?

2018/ (Set : B)

12. आधुनिक ओलम्पिक खेलों में भाग लेने के नियम लिखिए। 2

Write down the rules of participation in Modern Olympic Games.

13. विस्फोटक शक्ति क्या है ? 2

What is explosive power ?

14. क्या गर्माना लचीलेपन को बढ़ाता है ? वर्णन कीजिए। 2

Does warming-up increase flexibility ? Discuss.

15. लिम्बरिंग डाउन या कूलिंग डाउन क्या है ? 2

What is Limbering Down or Cooling Down ?

16. स्वास्थ्य शिक्षा को परिभाषित कीजिए। 2

Define Health Education.

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Type Questions)

17. (i) सन् 1980 के बाद शारीरिक पुष्टि का कौन-सा घटक नहीं माना जाता है ? 1
Which component of physical fitness is not considered after 1980 A. D. ?
- (ii) पेरीन के द्वारा किस प्रकार के व्यायामों को विकसित किया गया था ? 1
Which type of exercises were developed by Perrine ?
- (iii) निरन्तर प्रशिक्षण विधि में हृदय की धड़कनों की दर कितनी होनी चाहिए ? 1

(6)

2018/ (Set : B)

What should be the rate of heart beats in continuous training method ?

(iv) प्रारम्भ में स्वास्थ्य निर्देशन के अन्तर्गत किस विषय पर बल दिया जाता था ? 1

In health instructions, on which subject the stress was laid in the beginning ?

(v) इलाज से अच्छा क्या होता है ? 1

What is better than Cure ?

(vi) क्या आर्द्रता प्रतिदिन के अभ्यास को प्रभावित करती है ? 1

Does humidity affect the daily practice ?

(vii) शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद से किस प्रकार के मूल्यों का विकास होता है ? 1

Which values are developed through physical education and sports ?

(viii) बच्चा सामाजिकता का प्रथम पाठ कहाँ से सीखता है ? 1

From where does a child learn the first lesson of sociability ?

(ix) पतंजलि ने योग के कितने सोपान बताए हैं ? 1

How many steps of Yoga are stated by Patanjali ?

(x) ओलम्पिक ध्वज का रंग क्या है ? 1

What is the colour of Olympic Flag ?

2018/ (Set : B)

(7)

2018/ (Set : B)

(xi) टोकियो में ओलम्पिक खेल कब आयोजित होंगे ? 1

In which year, the Olympic games will be organized in Tokyo ?

(xii) किस वर्ष में द्रोणाचार्य पुरस्कार शुरू किया गया था ? 1

In which year, Dronacharya Award was started ?

