

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

**Code No. 2042**

**Series : SS-M/2017**

Roll No. 

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

**PHYSICAL EDUCATION & SPORTS**

National Skills Qualification Framework (NSQF)

**Level-4**

[ Hindi and English Medium ]

(Only for Fresh Candidates)

**(Evening Session)**

Time allowed : **2.30** hours ]

[ Maximum Marks : **60**

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित प्रश्न **41** हैं।  
*Please make sure that the printed question paper are contains **41** 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 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.**

**नोट : सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।**

**All questions are compulsory.**

**खण्ड - अ**

**SECTION - A**

**[ अति-लघु उत्तरीय प्रश्न ]**

**[ Very Short Answer Type Questions ]**

1. सी० बी० एस० ई० का विस्तृत रूप लिखें। 1  
Write down the full form of CBSE.
2. लक्ष्य (ध्येय) से क्या अभिप्राय है ? 1  
What do you mean by Goal ?
3. एक 400 मी० के ट्रैक के लिए कम-से-कम लम्बाई व चौड़ाई मी० में कितनी होनी चाहिए ? 1  
What should be the minimum length and width for a 400 m. track in metres ?
4. पुरुषों तथा महिलाओं के लिए वालीबॉल के नेट की ऊँचाई क्रमशः लिखें। 1  
Write down the height of Volleyball net for men and women respectively.
5. एन० सी० ई० आर० टी० का विस्तृत रूप क्या है ? 1  
What is the full form of NCERT ?
6. 'बाई' से क्या अभिप्राय है ? 1  
What do you mean by a 'Bye' ?

7. फुटबॉल के मैदान की कम-से-कम तथा अधिक से अधिक लम्बाई व चौड़ाई कितनी होती है ? 1

What is the min. and max. length and width of a Football field ?

8. चेकलिस्ट से क्या तात्पर्य है ? 1

What do you mean by Checklist ?

9. प्रशिक्षण या प्रतियोगिता से पूर्व गर्माना क्यों आवश्यक है ? 1

Why warming up is essential before training or competition ?

10. फुटबॉल के खेल को कितने नियम नियंत्रित करते हैं ? 1

How many laws govern the game of Football ?

11. स्कूल असेम्बली के महत्त्व का संक्षेप में वर्णन करें। 1

Briefly mention the importance of school assembly.

12. व्यक्तिगत स्वास्थ्य विज्ञान से क्या अभिप्राय है ? 1

What do you mean by personal hygiene ?

13. वरीयता व महत्त्व में अन्तर स्पष्ट करें। 1

Clarify the difference between priority and importance.

14. हमारे शरीर में जल के **पाँच** महत्त्वपूर्ण कार्य कौन-कौन-से हैं ? 1

What are the **five** important functions of water in our body ?

15. एक रिपोर्ट के कौन-कौन-से तत्त्व होते हैं ? 1

What are the elements of a Report ?

**SECTION – B**

[ वस्तुनिष्ठ प्रश्न ]

[ Objective Type Questions ]

लिखें कि कौन-सा कथन सत्य है या असत्य है :

State whether the statement is **true** or **false** :

16. असंगठनात्मक या असंरचनात्मक शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम में सबसे पहले मूल कौशल सिखाए जाते हैं। 1

In unstructured physical education programme the fundamental skills are taught first of all.

17. समुद्र के स्तर पर, एक फुटबॉल में 600 से 1100 ग्राम/सेमी<sup>2</sup> का दबाव होना चाहिए। 1

The pressure in a Football should be 600 to 1100 gm./cm<sup>2</sup> at sea level.

18. मास ड्रिल में विद्यार्थियों की क्रियाएँ समकालिक होनी चाहिए। 1

In Mass Drill actions of students should be synchronized.

19. शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों को हमेशा खेल पोशाक में होना चाहिए। 1

Physical education teachers should always be in sports attire.

20. दाँतों की उचित ब्रशिंग में कम-से-कम दो मिनट लगते हैं। 1

Proper brushing of teeth takes at least two minutes.

21. संस्कृति हमारी व्यक्तिगत स्वच्छता को प्रभावित नहीं करती। 1

Culture does not affect our personal cleanliness.

22. प्रभावी समय प्रबन्धन के लिए अध्यापकों को वरीयता द्वारा दिन को संघटित (आयोजित) करना चाहिए। 1

For effective time management teachers should organize the day by priority.

23. मार्च पास्ट शरीर के सही आसन को विकसित करने में सहायता करता है। 1

March past helps in developing correct body posture.

24. एक वयस्क का शरीर लगभग 70 प्रतिशत पानी से बना होता है। 1

Approximately 70 percent of an adult's body is made up of water.

25. एथलीट्स प्रायः चोटी का प्रदर्शन प्रशिक्षण व विविधताओं वाले आहार के द्वारा प्राप्त करते हैं। 1

Athletes usually achieve peak performance by training and eating a variety of foods.

*रिक्त स्थान भरें :*

**Fill in the blanks :**

26. खो-खो में पोस्ट की ऊँचाई ..... मी० होती है। 1

The height of the post in Kho-Kho is ..... m.

27. .... एक उपकरण है जो एक शारीरिक शिक्षक को टूर्नामेंट के आयोजन करने में यह सुनिश्चित करने में सहायता करता है कि वह किसी महत्वपूर्ण चीज को न चूक गया हो। 1

..... is a tool that helps a physical education teacher to ensure that he/she does not miss out anything important while organizing a tournament.

28. .... प्रतिवर्ष 8 मई को मनाया जाता है। 1

..... is celebrated on 8th May every year.

29. शीघ्रता का सम्बंध शरीर की ..... प्रतिक्रिया से होता है। 1

Quickness refers to body's ..... reaction.

30. .... दी गई दूरी को कम-से-कम यथासंभव समय में पूरी करने की योग्यता होती है। 1

..... is the ability to cover a given distance in a minimum possible time.

### खण्ड - स

### SECTION - C

### [ लघु उत्तरीय प्रश्न ]

### [ Short Answer Type Questions ]

31. एक विद्यालय में खेल प्रशिक्षक के किन्हीं **तीन** उत्तरदायित्वों का संक्षेप में वर्णन करें। 2

Mention any **three** responsibilities of a sports coach in a school in brief.

32. एक टूर्नामेंट की योजना शुरू करने से पूर्व कौन-कौन से मुख्य कारक ध्यान में रखे जाते हैं ? 2

What are the key factors to keep in mind before you start planning a tournament ?

33. अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए नियमित रूप से हाथों की सफाई क्यों आवश्यक है ? 2

Why regular hand washing is necessary for maintaining good health ?

34. अच्छी स्वच्छता सम्बंधी आदतों या अभ्यासों के कौन-कौन-से लाभ हैं ? 2

What are the benefits of good hygienic practices ?

35. विद्यार्थियों के लिए सामुदायिक सेवाओं के **पाँच** लाभों को सूचीबद्ध कीजिए। 2

Enlist **five** benefits of community services for students.

36. नॉक आउट के आधार पर 8 टीमों का फिक्सचर तैयार कीजिए। 2

Draw a fixture of 8 teams on knock out basis.

37. स्प्रिंट स्टार्ट के बारे में संक्षेप में वर्णन करें। 2

Briefly discuss about Sprint Start.

38. शारीरिक पुष्टि क्या है ? स्वास्थ्य से सम्बंधित पुष्टि के अंगों को सूचीबद्ध करें। 2

What is Physical Fitness ? Enlist the components of health related fitness.

39. एक अच्छी रिपोर्ट के आवश्यक तत्वों के बारे में वर्णन करें। 2

Discuss about the essential elements of a good report.

#### खण्ड – द

#### SECTION – D

#### [ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न ]

#### [ Essay Type Questions ]

40. स्वास्थ्य से सम्बंधित पुष्टि के अंगों का विस्तृत वर्णन कीजिए। 6

Elucidate the components of health related fitness in detail.

41. साक्षात्कार से आपका क्या अभिप्राय है ? इसके प्रकारों व साक्षात्कार से पूर्व, के दौरान व बाद में की जाने वाली चीजों की व्याख्या करें। 6

What do you mean by Interview ? Discuss its types and the things to do before, during and after the interview.