

CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 2018

Series : SS-M/2017

Roll No.

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

SET : A

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 : A)

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 : A)

(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 तात्पर्य है ? शारीरिक पुष्टि को प्रभावित करने वाले कारकों का उल्लेख कीजिए।
5

What do you mean by Physical Fitness ? Elucidate the factors affecting Physical Fitness.

अथवा

OR

शक्ति को विकसित करने के लिए विभिन्न विधियों का विस्तृत वर्णन कीजिए।

Discuss the various methods for developing strength in detail.

2. स्वास्थ्य शिक्षा से क्या अभिप्राय है ? इसके लक्ष्य तथा उद्देश्यों का सविस्तार वर्णन कीजिए।
5

What do you mean by Health Education ? Explain its aim and objectives in detail.

अथवा

OR

प्राथमिक सहायता का अर्थ स्पष्ट कीजिए तथा एक अच्छे प्राथमिक चिकित्सक के गुणों की व्याख्या कीजिए।

Clarify the meaning of First Aid and elaborate the qualities of a good first aider.

3. समाजशास्त्र का अर्थ स्पष्ट कीजिए तथा शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद के क्षेत्र में इसके महत्त्व का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।
5

Clarify the meaning of Sociology and discuss its significance in the field of Physical Education and Sports in detail.

2018/ (Set : A)

P. T. O.

4. योग एवं प्राणायाम के अर्थों को स्पष्ट कीजिए। 3

Clarify the meanings of Yoga and Pranayama.

5. ओलम्पिक ध्वज पर संक्षेप में टिप्पणी लिखिए। 3

Write down a brief note on Olympic Flag.

6. भीम पुरस्कार पर एक संक्षिप्त नोट लिखिए। 3

Write down a brief note on Bheem Award.

7. भार प्रशिक्षण के महत्त्व का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the importance of Weight training.

8. त्वरण दौड़ों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Discuss Acceleration Runs in brief.

9. प्राथमिक चिकित्सक के कर्तव्यों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए। 3

Elucidate the duties of first aider in brief.

10. सामाजीकरण का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 3

Clarify the meaning of Socialization.

11. परिवार का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2

Explain the meaning of Family.

12. नियम से क्या तात्पर्य है ? नियमों को सूचीबद्ध कीजिए। 2

What do you mean by Niyama ? Enlist the Niyamas.

(5)

2018/ (Set : A)

13. ओलम्पिक मूवमेंट का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2

Clarify the meaning of Olympic Movement.

14. राष्ट्रीय खेल पुरस्कार का क्या अर्थ है ? 2

What is the meaning of National Sports Awards ?

15. तालमेल संबंधी योग्यताओं का वर्णन कीजिए। 2

Explain the Coordinative Abilities.

16. कूलिंग डाउन से क्या अभिप्राय है ? 2

What do you mean by Cooling Down ?

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Type Questions)

17. (i) जॉगिंग करते समय किस तरह के कपड़े पहनने चाहिए ? 1

Which type of clothes should be worn while jogging ?

- (ii) भार प्रशिक्षण किस आयु से प्रारम्भ किया जा सकता है ? 1

From what age, Weight training can be started ?

- (iii) अंतराल प्रशिक्षण विधि किस सिद्धान्त पर आधारित है ? 1

On which principle, the Interval Training is based ?

- (iv) शरीर को सामान्य अवस्था में लाने की प्रक्रिया का क्या नाम है ?

1

2018/ (Set : A)

P. T. O.

(6)

2018/ (Set : A)

What is the name of process to bring the body back to normal stage ?

(v) कच्ची अस्थि भंग प्रायः किन्हें होता है ? 1

Who are usually affected by Green Stick Fracture ?

(vi) किस देश ने जिम्नॉस्टिक पर विशेष बल दिया था ? 1

Which country laid specific stress on Gymnastics ?

(vii) "शिशु का पालन-पोषण करो, बच्चे को सुरक्षा दो और वयस्क को स्वतन्त्र कर दो।" यह किसका कथन है ? 1

Who said, "Nurse the body, protect the child and free the adult" ?

(viii) "युज" शब्द का क्या अर्थ है ? 1

What is the meaning of the word "Yuj" ?

(ix) अर्जुन पुरस्कार कब प्रारम्भ किया गया था ? 1

In which year, the Arjuna Award was started ?

(x) किस पुरस्कार में $7\frac{1}{2}$ लाख रुपये की राशि प्रदान की जाती है ? 1

In which award, the amount of Rs. $7\frac{1}{2}$ Lakh is awarded ?

(xi) परिधि प्रशिक्षण में लगभग कितने स्टेशन होते हैं ? 1

Approximately how many stations are included in Circuit Training ?

2018/ (Set : A)

(7)

2018/ (Set : A)

(xii) प्राचीन ओलम्पिक खेल किसने बन्द किए थे ? 1

Who stopped the Ancient Olympic Games ?



2018/ (Set : A)

P. T. O.