Question Paper

Class-XII (Session : 2020-21) (Regular)

Subject-Physical Education

(Hindi & English Versions)

Roll No..... **Total No. of Questions : 7**

Time Allowed : 3 hrs **Maximum Marks : 60**

परीक्षार्थी यथासंभव अपने शब्दों में ही उत्तर दें।

Candidates are required to Answer in their own words as far as possible.

प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए हैं।

Marks allotted to each question are indicated against it.

निर्देश:-

Instruction:

(i) प्रश्नों के उत्तर देते समय जो प्रश्न संख्या प्रश्न-पत्र पर दर्शाई गई है, उत्तर-पुस्तिका पर वहीं प्रश्न संख्या लिखना अनिवार्य है।
While answering your questions, you must indicate on your answer-book. The same question no. as appears in your question-paper.

(ii) उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली-पन्ना/पन्ने न छोड़िए।
Do-not leave blank page/pages in your answer book.

(iii) प्रत्येक परीक्षार्यी को कुल सात प्रश्न करने है। तीन प्रश्न भाग-I से दो-दो प्रश्न भाग-II और भाग-III से करने है।
Each candidate has to attempt a total or seven question Three questions have to be attampted from Part-I and two questions each from Part-II and Part-III.

(iv) प्रत्येक प्रश्न के विकल्प दिया गया है।
Each question is given with a choice.

(v) प्रत्येक प्रश्न के सभी भाग एक साथ हल करें।
Solve all the Parts of each question together.

schools.aglasem.com
aglasem.com

(vi) covid-19 महामारीको ध्यानर्थ रखते हुए सत्र 20-21 के लिए अतिरिक्त 30% वैकल्पिक प्रश्न जोड़े गए है।

30% optional questions have been added as per board guidelines for the session 2020-2021

भाग-1/ Part-I

1. शारीरिक सुयोग्यता व आरोग्यता के प्रमुख अवयव कौन-कौन से हैं? वर्णन करें।

Which are the main components of Physical fitness and wellness? Explain. 10

शारीरिक सुयोग्ता व आरोग्यता को प्रभावित करने वाले मुख्य तत्त्वों की व्याख्या करें।

What are the main factors which effect the physical fitness and wellness? Explain.

अथवा/Or

शारीरिक सुयोग्यता व आरोग्यता का क्या अर्थ है? इसका हमारे दैनिक जीवन में क्या महत्त्व है?

What is the meaning of Physical fitness and wellness? What is its importance in our daily life? 4+6+10

2. गर्माना क्या है? इसके महत्त्व का विस्तार से वर्णन कीजिए।

What is warming up? Write in detail the importance of warming up. 3+7=10

अथवा/Or

शमन करना/ठण्डा करना का अर्थ लिखें तथा इसके महत्त्व का वर्णन करें।

What is limbering down/cooling down? Write its importance.3+7=10

3. समाज शास्त्र का अर्थ क्या है? शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद में इसके महत्त्व का वर्णन करें।

schools.aglasem.com
aglasem.com

What is the meaning of sociology? Describe its importance in Physical education and sports. 2+6=8

अथवा/Or

"खेलकूद मनुष्य की सांस्कृतिक विरासत हैं।" व्याख्या करें।

"Games and sports as man's cultural heritage" Explain it. 8

भाग-II Part-II

4. कबड्डी/हॉकी खेल का इतिहास लिखिए। उस खेल से सम्बधित शब्दावली भी लिखें।

Describe the history of Kabaddi or Hockey and write their related sports terminology. 4+4=8

अथवा/Or

अपनी पसन्द के किसी एक खेल मैदान का माप सहित चित्र बना कर उसके कोई सात नियम लिखें।

Draw a Diagram with measurement of any one game own your choice and also write down its related any seven rules. 4+4=8

5. लम्बी कूद व ऊंची कूद के क्षेत्र का माप सहित चित्र बनाएं।

Make a lay out of long jump and High jump field with measurment.

$3\frac{1}{2}+3\frac{1}{2}=7$

अथवा/Or

भारत में खिलाड़ियों को दिए जाने वाले मुख्य चार खेल पुरस्कारों का वर्णन करें।

Explain the main four sports awards to the sports personalities in India. 7

अथवा/Or

बॉलीबाल खेल के मुख्य कौशलों और नियमों का वर्णन करें।

Describes the fundamental skills and rulesof Volleyball game. 4+3=7

schools.aglasem.com
aglasem.com

भाग–III Part-III

6. किशोरावस्था की समस्याएं तथा उनका समाधान कैसे किया जा सकता है।
Which Problems arise of Adolescent's and How the treatment of these can be made? 10

अथवा/Or

स्वास्थ्यपूर्ण वातावरण के क्षेत्र का विस्तार से वर्णन करें।
Write in detail about the scope of healthful environment? 10

अथवा/Or

आपदा किसे कहते हैं? प्राकृतिक और अप्राकृतिक आपदाओं का वर्णन करें।
What is Disaster? Explain the Natural disasters and un-natural Disasters. 2+8=10

7. बच्चों की देखभाल में माता–पिता की भूमिका का वर्णन कीजिए।
Explain the role of Parents in child care. 7

अथवा/Or

खेलों में चोट लगनेके क्या कारण हैं? मांसपेशीय चोटें कौन सी हैं? किसी एक का वर्णन कीजिए।
What are the reason for sports injuries? Which are the muscle injuries. Explain any one of them. 2+2+3=7

schools.aglasem.com
Earn while Learn Program. Send your papers and get p
Contact: support@aglasem.com aglasem.com