CLASS : 12th (Sr. Secondary) **Code No. 4918**

Series : SS-M/2020

Roll No. | | | | | | | | | | |

SET : A

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

ACADEMIC/OPEN

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

Time allowed : ***3*** *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.
- *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.***

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। इनमें से* **7** *प्रश्न* ***एक शब्द/एक वाक्य*** *के तथा* **5** *प्रश्न बहुविकल्पीय 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.*

(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. Out of which* ***7*** *questions are of* ***one word/one sentence*** *and* ***5*** *questions are of multiple choice type. Each question carries* 1 *mark.*

[दीर्घ उत्तरीय प्रश्न]
[Long Answer Type Questions]

1. समाजशास्त्र क्या है ? शारीरिक शिक्षा तथा खेलकूद के क्षेत्र में समाजशास्त्र के महत्त्व की व्याख्या कीजिए। 5

What is Sociology ? Elucidate the importance of Sociology in the field of Physical education and sports.

अथवा

OR

परिवार से क्या अभिप्राय है ? सामाजिक संस्था के रूप में परिवार के महत्त्व का वर्णन कीजिए।

What do you mean by Family ? Discuss the importance of family as a Social Institution.

2. अष्टांग योग के अंगों का वर्णन कीजिए। 5

Discuss the elements of Astanga Yoga.

अथवा

OR

आधुनिक ओलम्पिक खेलों के इतिहास का विस्तृत वर्णन कीजिए।

Discuss the history of Modern Olympic Games in detail.

3. गति के विकास की विधियों का वर्णन कीजिए। 5

Explain the methods of Speed Development.

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

4. खेलकूद, शारीरिक पुष्टि के विकास में किस प्रकार सहायक हैं ? वर्णन कीजिए। 3

How are sports helpful in physical fitness development ? Explain.

5. आइसोटोनिक व आइसोमीट्रिक व्यायामों में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 3

Clarify the difference between Isotonic and Isometric Exercises.

6. स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्यों का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the objectives of health education.

7. एक प्राथमिक चिकित्सक के कर्त्तव्यों का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the duties of a first aider.

8. खिंचाव क्या है ? इसके कारणों, लक्षणों व बचाव तथा उपचार का वर्णन कीजिए। 3

What is strain ? Discuss its causes, symptoms and prevention and treatment.

9. व्यक्ति के व्यवहार पर सामाजिक संस्थाओं के प्रभावों का वर्णन कीजिए। 3

Elaborate the effects of Social Institutions on Individual Behaviour.

10. किशोरावस्था की विभिन्न समस्याओं का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the various problems of adolescence.

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

11. अर्जुन पुरस्कार क्या है ? 2

What is Arjuna Award ?

12. ओलम्पिक ध्वज पर एक नोट लिखिए। 2

Write a note on Olympic Flag.

13. प्राणायाम क्या है ? 2

What is Pranayama ?

14. परिवार से क्या तात्पर्य है ? 2

What do you mean by Family ?

15. समाजशास्त्र किस प्रकार अनुशासन बनाने में सहायता करता है ? 2

How does Sociology help in creating discipline ?

16. एथलेटिक केअर या देखभाल से क्या अभिप्राय है ? 2

What do you mean by Athletic Care ?

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]
[Objective Type Questions]

नोट : एक शब्द या एक वाक्य में उत्तर दीजिए।

Answer in one word or one sentence.

17. (i) सन् 2028 में ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित होंगे ? 1
Where will the 2028 Olympic Games be held ?

(ii) ''योग कामधेनु है।'' यह किसका कथन है ? 1
"Yoga is Kamdhenu." Whose statement is it ?

(iii) किस राष्ट्रीय खेल पुरस्कार में $7\frac{1}{2}$ लाख रुपए की राशि प्रदान की जाती है ? 1
In which National Sports Award the amount of Rs. $7\frac{1}{2}$ lakh is given ?

(iv) सन् 1980 ई० के उपरान्त शारीरिक पुष्टि का कौन-सा घटक नहीं माना जाता है ? 1
Which component of Physical Fitness is not considered after 1980 A. D.

(v) बच्चा सामाजिकता का प्रथम पाठ कहाँ से सीखता है ? 1
From where does a child learn the first lesson of sociability ?

(vi) लिगामेंट्स की चोट कौन-सी होती है ? 1
Which is the injury of Ligaments ?

(vii) कुम्भक का क्या अर्थ है ? 1
What is meant by Kumbhaka ?