CLASS : 12th (Sr. Secondary) **Code No. 4318**

Series : SS-M/2019

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. शारीरिक पुष्टि से क्या तात्पर्य है ? दैनिक जीवन में शारीरिक पुष्टि के महत्त्व का वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by Physical Fitness ? Elucidate the importance of Physical Fitness in daily life.

अथवा

OR

स्वास्थ्य शिक्षा को परिभाषित कीजिए तथा इसके लक्ष्य व उद्देश्यों का वर्णन कीजिए।

Define Health Education and discuss its aim and objectives.

2. शक्ति के विकास की विभिन्न विधियों की व्याख्या कीजिए। 5

Elaborate the various methods of strength development.

अथवा

OR

परिवार का क्या अर्थ है ? एक सामाजिक संस्था के रूप में परिवार के महत्त्व का वर्णन कीजिए।

What is meant by family ? Explain the importance of family as a social institution.

3. प्राणायाम क्या है ? प्राणायाम के प्रकारों का वर्णन कीजिए। 5

What is Pranayama ? Discuss the types of pranayama.

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

4. शारीरिक पुष्टि के विकास में जॉगिंग का वर्णन कीजिए। 3

Discuss Jogging in the development of Physical Fitness.

5. पेस दौड़ों पर नोट लिखें। 3

Write down a note on Pace Runs.

6. विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम का वर्णन कीजिए। 3

Discuss about School Health Programme.

7. द्रोणाचार्य पुरस्कार का वर्णन कीजिए। 3

Explain Dronacharya Award.

8. एथलेटिक केयर या देखभाल का वर्णन कीजिए। 3

Discuss Athletic Care.

9. जोड़ों के विस्थापन से क्या तात्पर्य है ? संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

What do you mean by dislocation of Joints ? Explain in brief.

10. परिधि प्रशिक्षण के लाभों का वर्णन कीजिए। 3

Elaborate the advantages of Circuit Training.

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

11. प्राथमिक सहायता क्या है ? 2

What is First Aid ?

12. रगड़ क्या है ? 2

What is Abrasion ?

13. समाजशास्त्र क्या है ? 2

What is Sociology ?

14. किशोरावस्था से क्या अभिप्राय है ? 2

What do you mean by Adolescence ?

15. योग को परिभाषित कीजिए। 2

Define Yoga.

16. ओलम्पिक शपथ क्या है ? 2

What is Olympic Oath ?

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

एक शब्द/एक वाक्य से संबंधित प्रश्न

Questions related to one word/one sentence

17. (i) खिलाड़ियों को जॉगिंग कैसी सतह पर करनी चाहिए ? 1

At which surface, the sports persons should do jogging ?

(ii) पेशीय रेशे कितने प्रकार के होते हैं ? 1

How many types of muscular fibres are there ?

(iii) प्राचीन ओलम्पिक खेल किसने बन्द कर दिए थे ? 1

Who stopped the Ancient Olympic Games ?

(iv) किस प्रकार के व्यायामों में गतियाँ प्रत्यक्ष रूप से दिखाई नहीं देतीं ? 1

In which type of exercises, the movements are not seen directly ?

(v) शक्ति को किस इकाई में मापा जा सकता है ? 1

In which unit the strength can be measured ?

(vi) सन् 2020 में ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित होंगे ? 1

Where will the 2020 Olympic Games be held ?

(vii) गोला फेंकने में किस प्रकार की शक्ति की आवश्यकता होती है ? 1

Which type of strength is required in putting the shot put ?

[बहुविकल्पीय प्रश्न]

[Multiple Choice Type Questions]

नोट : सही विकल्प का चयन करें तथा उसे अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखें :

Choose the correct alternative and write it in your answer-book :

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

(A) चार (B) आठ

(C) दस (D) छः

How many steps of Yoga are mentioned by Patanjali ?

(A) Four (B) Eight

(C) Ten (D) Six

(ix) किसने कहा था कि ''स्वास्थ्य प्रथम पूँजी है'' ? 1

(A) वड्सवर्थ (B) इमर्सन

(C) रोनाल्डो (D) अरस्तू

Who said, "Health is First Wealth" ?

(A) Wordsworth (B) Emerson

(C) Ronaldo (D) Aristotle

(x) भारत ने ओलम्पिक खेलों का आयोजन कितनी बार किया है ? 1

(A) दो बार (B) चार बार

(C) छः बार (D) एक बार भी नहीं

How many times did India organize Olympic Games ?

(A) Two times

(B) Four times

(C) Six times

(D) Not even a single time

(xi) ऑस्टियोपोरोसिस के कारण किस प्रकार की चोट लग सकती है ? 1

(A) खिंचाव (B) मोच

(C) रगड़ (D) अस्थि भंग

Which type of injury may occur due to Oesteoporosis ?

(A) Strain (B) Sprain

(C) Abrasion (D) Fracture

(xii) आइसोकाइनेटिक व्यायामों को किसने विकसित किया ? 1

(A) पेरीन (B) क्रॉस वेबर

(C) प्लेटो (D) मॉर्गन

Who developed Isokinetic Exercises ?

(A) Perrine (B) Kraus Weber

(C) Plato (D) Morgan