

**SET-4****Series SGN**कोड नं. **75**  
Code No.रोल नं. 

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

  
Roll No.

परीक्षार्थी कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें ।

Candidates must write the Code on the title page of the answer-book.

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 7 हैं ।
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें ।
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में **26** प्रश्न हैं ।
- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें ।
- इस प्रश्न-पत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया है । प्रश्न-पत्र का वितरण पूर्वाह्न में 10.15 बजे किया जाएगा । 10.15 बजे से 10.30 बजे तक छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे ।
- Please check that this question paper contains 7 printed pages.
- Code number given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
- Please check that this question paper contains 26 questions.
- **Please write down the Serial Number of the question before attempting it.**
- 15 minute time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 10.15 a.m. From 10.15 a.m. to 10.30 a.m., the students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

## शारीरिक शिक्षा (सैद्धान्तिक)

### PHYSICAL EDUCATION (Theory)

निर्धारित समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 70

Time allowed : 3 hours

Maximum Marks : 70

**सामान्य निर्देश :**

- (i) इस प्रश्न-पत्र में 26 प्रश्न हैं ।
- (ii) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं ।
- (iii) प्रश्न संख्या 1 से 11 तक प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है । इनमें प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 10 – 20 शब्दों में देना चाहिए ।
- (iv) प्रश्न संख्या 12 से 19 तक प्रत्येक प्रश्न 3 अंक का है । इनमें प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 30 – 50 शब्दों में देना चाहिए ।
- (v) प्रश्न संख्या 20 से 26 तक प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है । इनमें प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 75 – 100 शब्दों में देना चाहिए ।

**General Instructions :**

- (i) The question paper contains 26 questions.
- (ii) All questions are compulsory.
- (iii) Questions no. 1 to 11 carry 1 mark each. Answers to these questions should be in approximately 10 – 20 words each.
- (iv) Questions no. 12 to 19 carry 3 marks each. Answers to these questions should be in approximately 30 – 50 words each.
- (v) Questions no. 20 to 26 carry 5 marks each. Answers to these questions should be in approximately 75 – 100 words each.

1. 'सीडिंग' से आपका क्या अभिप्राय है ? 1  
What do you mean by 'Seeding' ?
2. खाद्य-असहिष्णुता से आप क्या समझते हैं ? 1  
What do you mean by food intolerance ?
3. अस्थमा का मुख्य शरीरक्रियात्मक कारण क्या है ? 1  
What is the main physiological cause of Asthma ?

4. ध्यान का न्यूनता/अतिसक्रियता विकार (ए.डी.एच.डी.) क्या होता है ? 1  
What is Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) ?
5. जन्मजात विरूपता से आप क्या समझते हैं ? 1  
What do you mean by Congenital Deformity ?
6. अतिक्षुधा विकार (बूलिमिया) क्या है ? 1  
What is Bulimia ?
7. हृदयी-निकास (कार्डिएक आउटपुट) का अर्थ स्पष्ट कीजिए । 1  
Explain the meaning of cardiac output.
8. खेलों में किस प्रकार की खेल चोट को 'लैसरेशन' कहा जा सकता है ? 1  
What type of sports injury can be termed as 'Laceration' in sports ?
9. खेलों के क्षेत्र में किस अध्ययन को 'जीव-यांत्रिकी' कहा जाता है ? 1  
Which field of study in sports is called 'Biomechanics' ?
10. खेलों में 'आक्रामकता' से आपका क्या अभिप्राय है ? 1  
What do you mean by the term 'Aggression' in sports ?
11. तालमेल संबंधी योग्यता क्या है ? 1  
What is coordinative ability ?
12. किशोरों के लिए पूरक आहार के लाभ एवं हानियाँ क्या-क्या हैं ? संक्षेप में लिखिए । 3  
What are the advantages and disadvantages of food supplements for adolescents ? Write briefly.

13. सुशांत एक अच्छा ऐथलीट था । खेल प्रतियोगिताओं में राज्य स्तर पर विशिष्ट स्थान प्राप्त करने के लिए वह नियमित रूप से अभ्यास किया करता था । परंतु उसे सफलता प्राप्त नहीं हुई । उसके खराब प्रदर्शन के कारण, वह निराश हो गया और विद्यालय में अध्यापकों व मित्रों के साथ बुरा व्यवहार करने लगा । अत्यधिक दबाव व चिन्ता के कारण, वह नशीले पदार्थों का सेवन करने लगा । प्रधानाचार्य ने सुशांत की काउंसलिंग की और उसके माता-पिता को बुलाया ।

वे उसे उपचार के लिए पुनर्वास केन्द्र ले गए । कुछ महीनों के पश्चात् वह स्वस्थ होकर घर वापस आ गया ।

उपर्युक्त उद्धरण के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

3

- (क) क्या आपके विचार में भावना-केन्द्रित समस्याओं के निदान के लिए नशीले पदार्थों का सेवन उचित है ?
- (ख) प्रधानाचार्य द्वारा किन मूल्यों को व्यक्त किया गया है ?
- (ग) उसके स्वस्थ होने पर उसके शिक्षकों व माता-पिता का व्यवहार किस प्रकार का होना चाहिए ?

Sushant was a good athlete. He used to practise regularly to achieve a position at the State level. But he could not get success. He got frustrated with his poor performance and started misbehaving with his teachers and friends in school. Due to depression and anxiety, he started taking drugs. The Principal counselled Sushant and called his parents.

They took him to a rehabilitation centre for treatment. After a few months, he recovered and came back home.

On the basis of above passage answer the following questions :

- (a) Do you think that consuming drugs is a solution to emotion-focused problems ?
- (b) What values are shown by the Principal ?
- (c) What should be the attitude of the teachers and the parents after his recovery ?

14. असमर्थता कितने प्रकार की होती है ? संक्षेप में समझाइए । 3

What are the types of disability ? Explain briefly.

15. दौड़ने, कूदने व फेंकने की क्रियाओं से संबद्ध मुख्य मांसपेशियाँ कौन-सी हैं ? वर्णन करें । 3

What are the major muscles involved in running, jumping and throwing ? Explain.

16. भारतीय विचारधारा को ध्यान में रखते हुए, महिला खिलाड़ियों (ऐथलीटों) की खेलों में सहभागिता के समाजशास्त्रीय पहलू का आलोचनात्मक विश्लेषण कीजिए । 3

Keeping in view the Indian ideology, critically analyse the sociological aspect of participation by women athletes in sports.

17. 'प्राथमिक उपचार' (फर्स्ट ऐड) से आप क्या समझते हैं ? प्राथमिक उपचार के लक्ष्यों एवं उद्देश्यों के बारे में संक्षेप में चर्चा कीजिए । 3

What do you understand by 'First Aid' ? Discuss briefly about the aims and objectives of First Aid.

18. खेलों की सामान्य चोटों एवं उनकी रोकथाम के बारे में संक्षेप में उल्लेख कीजिए । 3

Mention briefly about the common sports injuries and their prevention.

19. फुर्ती एवं गत्यात्मक संतुलन के मापन हेतु "एट फुट अप एण्ड गो" परीक्षण की व्याख्या कीजिए । 3

Explain the "Eight Foot Up and Go" Test for measuring agility and dynamic balance.

- 20.** कॉम्बिनेशन टूर्नामेंट को परिभाषित कीजिए । नॉक-आउट कम लीग विधि द्वारा 16 टीमों का फिक्स्चर तैयार कीजिए । 5
- Define Combination Tournament. Draw a fixture of 16 teams using Knock-out cum League Method.
- 21.** पीठ दर्द किन कारणों से होता है ? पीठ दर्द के उपचार के लिए उपयोगी किन्हीं दो आसनों की विधि, लाभों व सावधानियों की व्याख्या कीजिए । 5
- What are the causes of back pain ? Explain the procedure, benefits and contra-indications of any two asanas recommended to cure back pain.
- 22.** बच्चों में वृद्धि की विभिन्न अवस्थाओं के अनुसार व्यायाम के दिशा-निर्देशों (गाइडलाइन्स) का वर्णन कीजिए । प्रत्येक अवस्था के लिए उपयुक्त उदाहरण दीजिए । 5
- Describe exercise guidelines at different stages of growth in children. Give suitable examples for every stage.
- 23.** अमेरिकन अलाएन्स फॉर हेल्थ, फिजीकल एजूकेशन एण्ड रेक्रिएशन (आफर) टेस्ट के विभिन्न टेस्ट आइटमों व उनके प्रबन्धन के बारे में विस्तारपूर्वक लिखिए । 5
- Write in detail about the various test items and their administration of the American Alliance for Health, Physical Education and Recreation (AAPHER) Test.
- 24.** हृद्वाहिका तंत्र पर नियमित व्यायाम के दीर्घकालिक प्रभाव क्या हैं ? समझाइए । 5
- What are the long term effects of regular exercise on the cardio-vascular system ? Explain.

25. वायुगतिकी (aerodynamics) क्या है ? वायुगतिकी की आधारभूत शक्तियों का वर्णन कीजिए ।

5

What is aerodynamics ? Describe the basic forces of aerodynamics.

26. परिधि प्रशिक्षण (सर्किट-ट्रेनिंग) क्या है ? सामान्य फिटनेस के सुधार के लिए 10 स्टेशनों का आरेख (प्रशिक्षण सत्र) तैयार कीजिए । परिधि प्रशिक्षण (circuit training) में भार कैसे बढ़ाया जा सकता है ?

5

What is circuit training ? Draw a diagram of 10 stations to improve general fitness. How can load be increased in circuit training ?