

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.

4318/(Set : A)

P. T. O.

- 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.

(4) **4318/(Set : A)**

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.

4318/(Set : A)

(5)

4318/(Set : A)

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.

4318/(Set : A)

P. T. O.

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 देती ? 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 Osteoporosis ?

- (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