

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

**Series : SS-M/2019**

Roll No. 

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

**SET : B**

**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 : B)**

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 व सुयोग्यता को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए। 5

Elucidate the factors affecting Physical Fitness and wellness.

अथवा

OR

भार प्रशिक्षण विधि क्या है ? खिलाड़ियों के लिए इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए।

What is weight training method ? Discuss its importance for sportspersons.

( 4 )

**4318/(Set : B)**

2. सहन क्षमता के विकास की किन्हीं *दो* विधियों का वर्णन कीजिए। 5  
Elucidate any **two** methods of endurance development.

अथवा

OR

खिलाड़ियों के लिए गर्माना क्यों आवश्यक है ? विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

Why warming up is essential for sportspersons ? Explain in detail.

3. सामाजीकरण क्या है ? सामाजीकरण में शारीरिक शिक्षा की भूमिका का वर्णन कीजिए। 5  
What is Socialization ? Discuss the role of physical education in socialization.

[ लघु उत्तरीय प्रश्न ]

[ Short Answer Type Questions ]

4. आइसोमेट्रिक व्यायाम का उदाहरण सहित वर्णन कीजिए। 3  
Explain Isometric exercises with examples.
5. त्वरण दौड़ों की गति के विकास में क्या भूमिका है ? वर्णन कीजिए। 3  
What is the role of Acceleration Runs in the development of speed ? Explain.
6. स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the objectives of Health Education in brief.

**4318/(Set : B)**

( 5 )

**4318/(Set : B)**

7. सामाजिक मूल्यों को विकसित करने में शारीरिक शिक्षा की भूमिका का संक्षेप में उल्लेख कीजिए। 3  
Discuss the role of Physical Education in developing social values in brief.
8. खिंचाव के कारणों, लक्षणों तथा बचाव के उपायों का वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the causes, symptoms and preventive measures of strain.
9. “खेलकूद, मनुष्य की एक सांस्कृतिक विरासत है।” इस कथन पर अपने विचार प्रकट कीजिए। 3  
"Games and Sports are Man's Cultural Heritage."  
Give your views on this statement.
10. आसन से क्या तात्पर्य है ? इसके प्रकारों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
What do you mean by Asanas ? Discuss its types in brief.

**[ अतिलघु उत्तरीय प्रश्न ]**

**[ Very Short Answer Type Questions ]**

11. ओलम्पिक आन्दोलन क्या है ? 2  
What is Olympic Movement ?
12. ओलम्पिक ध्वज पर नोट लिखें। 2  
Write down a note on Olympic Flag.
13. प्रत्याहार से क्या अभिप्राय है ? 2  
What do you mean by Pratyahara ?

**4318/(Set : B)**

**P. T. O.**

14. शिशु की देखभाल में माता-पिता की भूमिका का वर्णन कीजिए। 2  
Discuss the role of parents in Child Care.
15. प्राथमिक सहायता से क्या अभिप्राय है ? 2  
What do you mean by First Aid ?
16. स्वास्थ्य सेवाएँ क्या होती हैं ? 2  
What are Health Services ?

## [ वस्तुनिष्ठ प्रश्न ]

## [ Objective Type Questions ]

## एक शब्द/एक वाक्य से संबंधित प्रश्न

*Questions related to one word/one sentence*

17. (i) परिधि प्रशिक्षण विधि का प्रतिपादन किस सन् में किया गया था ? 1  
In which year, Circuit Training Method was propounded ?
- (ii) निरन्तर प्रशिक्षण विधि में हृदय की धड़कन की दर कितनी होनी चाहिए ? 1  
What should be the heart rate in Continuous Training Method ?
- (iii) “स्वास्थ्यप्रद शरीर आत्मा के लिए आरामगृह, परन्तु कमजोर व बीमार व्यक्ति के लिए कारागृह है।” यह किसका कथन है ? 1  
"A healthy body is the guest house for the soul, but den for the weak and diseased person." Whose statement is it ?
- (iv) लिगामेंट्स की चोट कौन-सी होती है ? 1  
Which is the injury of Ligaments ?

( 7 )

4318/(Set : B)

(v) किस प्रकार के व्यायामों में गतियाँ प्रत्यक्ष रूप से दिखाई देती हैं ? 1

In which type of exercises the movements are seen directly ?

(vi) किन खेलों में कन्ट्यूशन का खतरा अधिक होता है ? 1

In which sports the chances of contusion are more ?

(vii) "समाजशास्त्र, समाज का वैज्ञानिक अध्ययन है।" यह किसका कथन है ? 1

"Sociology is a scientific study of society."  
Whose statement is it ?

[ 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 in your answer-book :

(viii) ओलम्पिक शपथ का सर्वप्रथम प्रयोग ओलम्पिक खेलों में कब किया गया था ? 1

(A) 1916 में (B) 1920 में  
(C) 1924 में (D) 1928 में

In which Olympic Games, the Olympic Oath was used first time ?

(A) In 1916 (B) In 1920  
(C) In 1924 (D) In 1928

(ix) ओलम्पिक खेल कितने वर्ष के अन्तराल पर होते हैं ? 1

(A) एक वर्ष (B) दो वर्ष  
(C) तीन वर्ष (D) चार वर्ष

4318/(Set : B)

P. T. O.

What is the interval between any two Olympic Games ?

- (A) One year (B) Two years  
(C) Three years (D) Four years

(x) "किशोरावस्था बड़े दबाव व तनाव, तूफान एवं विरोध की अवस्था है।" यह कथन किसका है ? 1

- (A) जर्सील्ड का (B) सैडलर का  
(C) आगम का (D) स्टेनले हॉल का

"Adolescence is the period of great stress and strain, storm and strife." Whose statement is it ?

- (A) Jerseild (B) Sadler  
(C) Agam (D) Stanley Hall

(xi) भार प्रशिक्षण किस आयु से प्रारम्भ किया जा सकता है ? 1

- (A) 11 वर्ष (B) 12 वर्ष  
(C) 13 वर्ष (D) 14 वर्ष

In which age, the weight training can be started ?

- (A) 11 years (B) 12 years  
(C) 13 years (D) 14 years

(xii) अर्थशास्त्र का पिता किसे कहा जाता है ? 1

- (A) एडम स्मिथ को (B) बील्स को  
(C) मॉर्गन को (D) कीट्स को

Who is called the father of Economics ?

- (A) Adam Smith (B) Beals  
(C) Morgan (D) Keats