

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

Series : SS-M/2019

Roll No.

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

SET : C

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 : C)

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 क्या है ? शारीरिक पुष्टि के विकास के सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए। 5

What is Physical Fitness ? Elucidate the principles of Physical Fitness development.

अथवा

OR

खिलाड़ियों के लिए वार्मिंग-अप के महत्त्व का विस्तृत वर्णन कीजिए।

Enumerate the significance of warming-up for sportspersons in detail.

(4)

4318/(Set : C)

2. विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम के अंगों का विस्तृत वर्णन कीजिए। 5
Elaborate the components of school health programme in detail.

अथवा

OR

प्राथमिक सहायता क्या है ? प्राथमिक सहायक के कर्तव्यों का वर्णन कीजिए।

What is First Aid ? Elucidate the duties of a first aider.

3. समाजशास्त्र का अर्थ स्पष्ट कीजिए तथा शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए। 5
Clarify the meaning of sociology and discuss its importance in the field of physical education.

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

4. “विवाह तथा पारिवारिक जीवन की तैयारी” पर संक्षेप में नोट लिखें। 3
Write down a note on "Preparation of Marriage and Parenthood" in brief.
5. योग के महत्त्व का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3
Discuss the importance of Yoga in brief.
6. प्राचीन ओलम्पिक खेलों के इतिहास का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3
Elaborate the history of Ancient Olympic Games in brief.

4318/(Set : C)

(5)

4318/(Set : C)

7. अर्जुन पुरस्कार का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3
Discuss Arjuna Award in brief.
8. परिवार, व्यक्ति के व्यवहार पर किस प्रकार प्रभाव डालता है ?
वर्णन कीजिए। 3
How does family effect on individual's
behaviour ? Explain.
9. अस्थि भंग के कारणों, लक्षणों तथा बचाव के उपायों का वर्णन
कीजिए। 3
Discuss the causes, symptoms and preventive
measures of fracture.
10. परिवार के महत्त्व का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3
Discuss the importance of family in brief.

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

11. सुयोग्यता का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2
Clarify the meaning of wellness.
12. कूलिंग डाउन से क्या अभिप्राय है ? 2
What do you mean by cooling down ?
13. खेल प्रशिक्षण का क्या अर्थ है ? 2
What is the meaning of sports training ?
14. स्वास्थ्य शिक्षा क्या है ? 2
What is Health Education ?

4318/(Set : C)

P. T. O.

(6)

4318/(Set : C)

15. कन्ट्र्यूशन का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2
Explain contusion in brief.
16. सामाजीकरण क्या है ? 2
What is Socialization ?

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

एक शब्द/एक वाक्य से संबंधित प्रश्न

Questions related to one word/one sentence

17. (i) स्थिर शक्ति का दूसरा नाम क्या है ? 1
What is the other name of Static Strength ?
- (ii) परिवार किसके सिद्धान्त पर आधारित है ? 1
On which principle a family is based ?
- (iii) पी० आर० आई० सी० ई० [P.R.I.C.E.] का विस्तृत रूप लिखें। 1
Write down the detail of P.R.I.C.E.
- (iv) अत्यधिक गर्मी व आर्द्रता वाले मौसम में खिलाड़ी को अभ्यास करते हुए कैसे कपड़े पहनने चाहिए ? 1
Which type of clothes should be worn by sportsperson during practice in excessive heat and humidity ?
- (v) मुक्केबाजी में प्रायः कौन-सी चोट लगती है ? 1
Which type of injury usually occur in Boxing ?

4318/(Set : C)

(7)

4318/(Set : C)

- (vi) आधुनिक ओलम्पिक खेलों का जन्मदाता कौन था ? 1
Who was the founder of Modern Olympic Games ?
- (vii) अर्जुन पुरस्कार किस वर्ष शुरू किया गया था ? 1
In which year Arjuna Award was started ?

[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) 1896 के ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित किए गए थे ? 1
(A) एथेन्स (B) स्पार्टा
(C) पेरिस (D) लंदन
Where were the 1896 Olympic Games held ?
(A) Athens (B) Sparta
(C) Paris (D) London
- (ix) "योग कामधेनु है।" यह किसका कथन है ? 1
(A) आगम (B) डॉ० सम्पूर्णानन्द
(C) पतंजलि (D) श्रीवेदव्यास
"Yoga is Kamdhenu." Whose statement is it ?
(A) Agam (B) Dr. Sampurnanand
(C) Patanjali (D) Shri Vedvyas
- (x) "शिशु का पालन करें, बच्चे की रक्षा करें और वयस्क को स्वतन्त्र कर दो।" यह कथन किसका है ? 1
(A) एडम स्मिथ (B) क्लेयर
(C) लॉक (D) पेज

4318/(Set : C)

P. T. O.

"Nurse the baby, protect the child and free the adult." Whose statement is it ?

- (A) Adam Smith (B) Clare
(C) Lock (D) Page

(xi) घर, परिवार, विद्यालय व महाविद्यालय किस प्रकार के संगठन हैं ? 1

- (A) आर्थिक संगठन (B) सामाजिक संगठन
(C) राजनैतिक संगठन (D) भावनात्मक संगठन

Which type of Institutions are Home, Family, School and College ?

- (A) Economic Institutions
(B) Social Institutions
(C) Political Institutions
(D) Emotional Institutions

(xii) भीम पुरस्कार किस राज्य की सरकार द्वारा प्रदान किया जाता है ? 1

- (A) हरियाणा (B) पंजाब
(C) राजस्थान (D) तमिलनाडु

By which State Government Bheem Award is given ?

- (A) Haryana (B) Punjab
(C) Rajasthan (D) Tamil Nadu