

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

**Series : SS-M/2019**

Roll No.

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

**SET : D**

**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 : D)**

**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. राजीव गाँधी खेल रत्न पुरस्कार का विस्तृत वर्णन कीजिए। 5  
Elucidate Rajiv Gandhi Khel Ratna Award in detail.

अथवा

OR

योग से क्या तात्पर्य है ? दैनिक जीवन में योग के महत्त्व का वर्णन कीजिए।

What do you mean by Yoga ? Discuss the importance of Yoga in daily life.

( 4 )

**4318/(Set : D)**

2. किशोरावस्था से क्या अभिप्राय है ? किशोरावस्था की समस्याओं का वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by Adolescence ? Elaborate the problems of Adolescence.

अथवा

**OR**

मोच व खिंचाव के कारणों, लक्षणों तथा बचाव के उपायों का वर्णन कीजिए।

Enumerate the causes, symptoms and preventive measures of sprain and strain.

3. स्वास्थ्य निर्देशन क्या है ? स्वास्थ्य निर्देशन के क्षेत्र का विस्तृत वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by Health Instructions ? Discuss the scope of health instructions in detail.

[ लघु उत्तरीय प्रश्न ]

[ Short Answer Type Questions ]

4. स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्यों का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the objectives of health education.

5. निरन्तर प्रशिक्षण विधि क्या है ? इसके लाभ लिखें। 3

What is Continuous Training method ? Write down its advantages.

6. कूलिंग डाउन के महत्त्व का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the importance of cooling down.

**4318/(Set : D)**

( 5 )

**4318/(Set : D)**

7. लचक क्या है ? इसके प्रकारों का वर्णन कीजिए। 3  
What is Flexibility ? Discuss its types.
8. प्राथमिक सहायक के गुणों का वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the qualities of a first aider.
9. किशोरावस्था की समस्याओं के प्रबन्धन का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the management of problems of Adolescence in brief.
10. ओलम्पिक शपथ, ओलम्पिक ध्वज तथा ओलम्पिक पुरस्कार पर नोट लिखें। 3  
Write down notes on Olympic Oath, Olympic Flag and Olympic Awards.

[ अतिलघु उत्तरीय प्रश्न ]

[ Very Short Answer Type Questions ]

11. शारीरिक पुष्टि का क्या अर्थ है ? 2  
What is meant by Physical Fitness ?
12. आइसोमेट्रिक व्यायाम से क्या तात्पर्य है ? 2  
What do you mean by Isometric Exercises ?
13. स्वास्थ्य शिक्षा का क्या अर्थ है ? 2  
What is mean by Health Education ?
14. समाजशास्त्र का अर्थ स्पष्ट करें। 2  
Clarify the meaning of Sociology.

4318/(Set : D)

P. T. O.

( 6 )

4318/(Set : D)

15. परिवार के प्रकारों का वर्णन कीजिए। 2  
Explain the types of family.
16. ध्यान का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2  
Clarify the meaning of Dhyana.

[ वस्तुनिष्ठ प्रश्न ]

[ Objective Type Questions ]

*एक शब्द/एक वाक्य से संबंधित प्रश्न*

*Questions related to one word/one sentence*

17. (i) ओलम्पिक ध्वज का रंग कैसा है ? 1  
What is the colour of Olympic Flag ?
- (ii) द्रोणाचार्य पुरस्कार किस वर्ष प्रारम्भ किया गया था ? 1  
In which year, Dronacharya Award was started ?
- (iii) प्रथम प्राचीन ओलम्पिक खेल कब शुरू किए गए थे ? 1  
When were the First Ancient Olympic Games started ?
- (iv) पूरक का क्या अर्थ है ? 1  
What is the meaning of Puraka ?
- (v) समूह की सबसे छोटी इकाई कौन-सी है ? 1  
Which is the smallest unit of group ?
- (vi) राष्ट्र कैसी संस्था है ? 1  
What type of institution is Nation ?

4318/(Set : D)

- (vii) 'फार्टलेक' का क्या अर्थ है ? 1  
What is meant by Fartlek ?

[ 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) किस वर्ष में पेरीन ने आइसोकाइनेटिक व्यायामों को विकसित किया था ? 1

- (A) 1964 में (B) 1968 में  
(C) 1972 में (D) 1976 में

In which year Perrine developed Isokinetic exercises ?

- (A) In 1964 (B) In 1968  
(C) In 1972 (D) In 1976

- (ix) 2024 के ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित किए जाएँगे ? 1

- (A) लंदन में (B) टोकियो में  
(C) पेरिस में (D) लॉस एंजलिस में

Where will the 2024 Olympic Games be held ?

- (A) London (B) Tokyo  
(C) Paris (D) Los Angeles

- (x) "योग चितवृत्ति निरोध है।" यह किसका कथन है ? 1

- (A) पतंजलि का (B) श्रीवेदव्यास का  
(C) आगम का (D) स्वामी रामदेव का

"Checking the impulses of mind is Yoga."  
Whose statement is it ?

- (A) Patanjali (B) Shri Vedvyas  
(C) Agam (D) Swami Ramdev

(xi) निम्नलिखित में से कौन-सा यम **नहीं** है ? 1

- (A) अहिंसा (B) तप  
(C) सत्य (D) अस्तेय

Which is **not** Yama in the following ?

- (A) Ahimsa (B) Tapa  
(C) Satya (D) Asteya

(xii) परिधि प्रशिक्षण विधि का प्रतिपादन किसने किया था ? 1

- (A) बील्स  
(B) क्लेयर  
(C) मॉर्गन व स्टेनले  
(D) मॉर्गन व एडमसन

Who propounded Circuit Training Method ?

- (A) Beals  
(B) Clare  
(C) Morgan and Stanley  
(D) Morgan and Adamson

