

**CLASS : 12th (Sr. Secondary) Code No. 4918**

**Series : SS-M/2020**

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.*

**4918/(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 से क्या तात्पर्य है ? पुष्टि के विकास के किन्हीं **तीन** साधनों का वर्णन कीजिए। 5  
What do you mean by Physical Fitness ? Discuss any **three** means of fitness development.

अथवा

OR

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

Elucidate the significance of warming-up for sports persons.

( 4 )

4918/(Set : B)

2. स्वास्थ्य शिक्षा क्या है ? स्वास्थ्य शिक्षा के लक्ष्य व उद्देश्यों का वर्णन कीजिए। 5

What is Health Education ? Discuss the aim and objectives of Health Education.

अथवा

OR

- किशोरावस्था से क्या तात्पर्य है ? आप किशोरों की समस्याओं का प्रबन्धन कैसे करेंगे ?

What do you mean by Adolescence ? How will you manage the problems of adolescents ?

3. प्राथमिक सहायता क्या है ? एक प्राथमिक चिकित्सक के गुणों का वर्णन कीजिए। 5

What is First Aid ? Describe the qualities of a First Aider.

[ लघु उत्तरीय प्रश्न ]

[ Short Answer Type Questions ]

4. "खेलकूद मनुष्य की एक सांस्कृतिक विरासत है।" इस कथन पर अपने विचार प्रकट कीजिए। 3

"Games and sports are Men's cultural heritage."  
Give your views on this statement.

5. खिंचाव के कारणों, लक्षणों तथा बचाव व उपचार का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Explain the causes, symptoms and prevention and treatment of strain in brief.

6. आइसोमीट्रिक व्यायाम क्या हैं ? इनका उदाहरणों सहित वर्णन करें। 3

What are Isometric Exercises ? Explain them with examples.

4918/(Set : B)

7. "विवाह तथा पारिवारिक जीवन की तैयारी" पर संक्षेप में एक टिप्पणी लिखिए। 3  
Write a brief note on "Preparation of Marriage and Parenthood".
8. व्यक्ति के व्यवहार पर परिवार कैसे प्रभाव डालता है ? वर्णन कीजिए। 3  
How does family affect on an individual behaviour ? Explain.
9. कूलिंग डाउन के महत्त्व का वर्णन कीजिए। 3  
Describe the importance of cooling down.
10. ओलम्पिक शपथ, ओलम्पिक ध्वज तथा ओलम्पिक पुरस्कार पर नोट लिखिए। 3  
Write notes on Olympic Oath, Olympic Flag and Olympic Award.

## [ अतिलघु उत्तरीय प्रश्न ]

## [ Very Short Answer Type Questions ]

11. समाजशास्त्र क्या है ? 2  
What is Sociology ?
12. परिवार के प्रकारों का वर्णन कीजिए। 2  
Discuss the types of Family.
13. प्रत्याहार से क्या तात्पर्य है ? 2  
What do you mean by Pratyahara ?
14. सुयोग्यता से क्या तात्पर्य है ? 2  
What do you mean by wellness ?
15. खेल प्रशिक्षण का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2  
Clarify the meaning of Sports Training.

16. ओलम्पिक आन्दोलन क्या है ? 2

What is Olympic Movement ?

[ वस्तुनिष्ठ प्रश्न ]

[ Objective Type Questions ]

**नोट : एक शब्द या एक वाक्य में उत्तर दीजिए।**

**Answer in one word or one sentence.**

17. (i) आधुनिक ओलम्पिक खेलों को शुरू करने का श्रेय किसे जाता है ? 1

To whom the credit is given to start the Modern Olympic Games ?

(ii) ओलम्पिक झण्डे में छल्ले कितने महाद्वीपों का प्रतिनिधित्व करते हैं ? 1

How many Continents represent the rings in Olympic Flag ?

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

Which type of institutions are home, family School and College ?

(iv) कौन-सी क्रिया में शरीर का तापमान सामान्य हो जाता है ? 1  
In which activity the body temperature becomes normal ?

(v) ओलम्पिक झण्डे का रंग कैसा होता है ? 1  
What is the colour of Olympic Flag ?

(vi) शक्ति को किस इकाई में मापा जाता है ? 1  
In which unit strength is measured ?

( 7 )

4918/(Set : B)

(vii) किस प्रकार के व्यायामों में गति स्पष्ट रूप से दिखाई नहीं पड़ती है ? 1

In which type of exercise movements are not seen clearly ?

[ 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) “स्वास्थ्य प्रथम पूँजी है।” यह किसका कथन है ? 1

- (A) आर० डब्ल्यू० इमर्सन (B) विलियम वर्डस्वर्थ  
(C) अरस्तू (D) गोस्टा होमर

"Health is the first wealth." Whose statement is it ?

- (A) R. W. Emerson  
(B) William Wordsworth  
(C) Aristotle  
(D) Gosta Holmer

(ix) निम्नलिखित में से पुष्टि के विकास का साधन कौन-सा है ? 1

- (A) खेलकूद (B) जॉगिंग  
(C) तालबद्ध व्यायाम (D) उपरोक्त सभी

In the following, which is the means of fitness development ?

- (A) Sports and Games  
(B) Jogging  
(C) Rhythmic Exercises  
(D) All of the above

4918/(Set : B)

P. T. O.

(x) आइसोकाइनेटिक व्यायामों को किसने विकसित किया था ? 1

- (A) वाट्सन (B) गोस्टा होमर  
(C) पेरीन (D) डिल्लन

Who developed Isokinetic exercises ?

- (A) Watson (B) Gosta Holmer  
(C) Perrine (D) Dillon

(xi) वह कौन-सा अस्थि भंग है जिसमें टूटी हुई अस्थि आन्तरिक अंग या अंगों को भी हानि पहुँचा देती है ? 1

- (A) पच्चड़ी अस्थि भंग  
(B) साधारण अस्थि भंग  
(C) जटिल अस्थि भंग  
(D) कच्ची अस्थि भंग

Which is that fracture in which a broken bone damages an internal organ or organs ?

- (A) Impacted Fracture  
(B) Simple Fracture  
(C) Complicated Fracture  
(D) Green Stick Fracture

(xii) 2028 के ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित किए जाएँगे ? 1

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

Where will the 2028 Olympic Games be held ?

- (A) In Los Angeles (B) In Paris  
(C) In Tokyo (D) In Barcelona