

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 ?

4318/(Set : A)

[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