

**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 :**

- सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।
- प्रश्न संख्या 1 से 3 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।
- प्रश्न संख्या 4 से 10 तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंकों का है।
- प्रश्न संख्या 11 से 16 तक अतिलघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।
- 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)

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 ?

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