

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 :

- 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 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. कन्ट्यूशन 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) अगम (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