

**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)

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.

( 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) पुराके 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