

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

Series : SS-M/2020

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.

4918/(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 :

- (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 का क्या अर्थ है ? शारीरिक पुष्टि को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए। 5

What is meant by Physical Fitness ? Explain the factors affecting physical fitness.

अथवा

OR

- अर्जुन पुरस्कार का सविस्तार वर्णन कीजिए।
Discuss Arjuna Award in detail.

(4)

4918/(Set : C)

2. गर्माना क्या है ? शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद में गर्माने के महत्त्व का वर्णन कीजिए। 5

What is warming-up ? Explain the significance of warming-up in the field of physical education and sports.

अथवा

OR

विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम से क्या अभिप्राय है ? विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम का विद्यार्थियों के लिए क्या महत्त्व है ? वर्णन कीजिए।

What do you mean by School Health Programme ? What is the importance of School Health Programme for students ? Explain.

3. मोच तथा खिंचाव क्या हैं ? इनके कारणों, लक्षणों, बचाव तथा उपचार का वर्णन कीजिए। 5

What are Sprain and Strain ? Discuss their causes, symptoms, prevention and treatment.

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

4. एथलेटिक केयर या देखभाल का वर्णन कीजिए। 3

Discuss Athletic Care.

5. सामाजीकरण में शारीरिक शिक्षा की भूमिका का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the role of Physical education in Socialization.

4918/(Set : C)

6. निरन्तर प्रशिक्षण विधि की विस्तृत व्याख्या कीजिए। 3
Discuss continuous Training Method in detail.
7. गति को विकसित करने में पेस दौड़ों का वर्णन कीजिए। 3
Discuss pace races in developing speed.
8. विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम में एक अध्यापक की भूमिका का वर्णन कीजिए। 3
Describe the role of a teacher in School Health Programme.
9. एक प्राथमिक चिकित्सक के कर्तव्यों का वर्णन कीजिए। 3
Explain the duties of a First Aider.
10. अष्टांग योग के यमों का वर्णन कीजिए। 3
Explain the Yamas of Astanga Yoga.

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

11. सुयोग्यता का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2
Clarify the meaning of Wellness.
12. प्राणायाम से क्या तात्पर्य है ? इसके कौन-कौन से अंग होते हैं ? 2
What do you mean by Pranayama ? What are its parts ?
13. जलबद्ध व्यायाम से क्या तात्पर्य है ? 2
What do you mean by Rhythmic Exercises ?
14. समाजीकरण का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2
Clarify the meaning of Socialization.
15. किशोरावस्था से क्या अभिप्राय है ? 2
What do you mean by Adolescence ?

16. परिवार के प्रकारों का वर्णन कीजिए। 2

Discuss the types of Family.

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

नोट : एक शब्द या एक वाक्य में उत्तर दीजिए।

Answer in one word or one sentence.

17. (i) 'एडोलसेकर' का क्या अर्थ है ? 1
What is the meaning of "Adolescekar" ?
- (ii) "शिव और शक्ति के बारे में भेद ज्ञान ही योग है।" यह कथन किसका है ? 1
"The knowledge about Shiva and Shakti is Yoga." Whose statement is it ?
- (iii) 'रेचक' का क्या अर्थ है ? 1
What is meant by 'Rechaka' ?
- (iv) प्रथम प्राचीन ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित किए गए थे ? 1
Where were the first Ancient Olympic Games held ?
- (v) प्राचीन ओलम्पिक खेलों को किसने बन्द किया था ? 1
Who stopped the Ancient Olympic Games ?
- (vi) समूह की सबसे छोटी इकाई कौन-सी है ? 1
Which is the smallest unit of group ?
- (vii) परिधि प्रशिक्षण विधि का प्रतिपादन किस सन् में किया गया था ? 1
In which year Circuit Training Method was propounded ?

4918/(Set : C)

[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) निम्नलिखित में से कौन-सा अष्टांग योग के अंग का उदाहरण **नहीं** है ? 1

(A) यम (B) नियम

(C) ध्यान (D) योगनिद्रा

Which one of the following examples is **not** an element of Astanga Yoga ?

(A) Yama (B) Niyama

(C) Dhyana (D) Yoganidra

(ix) ओलम्पिक शपथ का सर्वप्रथम प्रयोग कौन-से ओलम्पिक खेलों में 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

(x) अर्जुन पुरस्कार कब शुरू किया गया था ? 1

(A) 1951 में (B) 1961 में

(C) 1971 में (D) 1981 में

In which year, Arjuna Award was started ?

(A) In 1951 (B) In 1961

(C) In 1971 (D) In 1981

(xi) किस खेल पुरस्कार को हरियाणा के राज्यपाल के द्वारा प्रदान किया जाता है ? 1

- (A) राजीव गाँधी खेल रत्न पुरस्कार
- (B) अर्जुन पुरस्कार
- (C) द्रोणाचार्य पुरस्कार
- (D) भीम पुरस्कार

Which Sports Award is given by the Governor of Haryana ?

- (A) Rajiv Gandhi Khel Ratna Award
- (B) Arjuna Award
- (C) Dronacharya Award
- (D) Bheem Award

(xii) निम्नलिखित में से कौन-सा विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम का अंग है ? 1

- (A) स्वास्थ्य पूर्ण विद्यालयी जीवन
- (B) विद्यालयी स्वास्थ्य सेवाएँ
- (C) स्वास्थ्य निर्देशन
- (D) उपरोक्त सभी

Which one of the following is the component of School Health Programme ?

- (A) Healthy School Living
- (B) School Health Services
- (C) Health Instructions
- (D) All of the above