

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

Series : SS-M/2020

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.

4918/(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।

4918/(Set : D)

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. परिधि प्रशिक्षण विधि का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए। 5

Elaborate the Circuit Training Method in detail.

अथवा

OR

लिम्बरिंग डाउन का क्या अर्थ है ? एक खिलाड़ी के लिए इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए।

What is meant by Limbering Down ? Explain its importance for a Sportsman.

(4) **4918/(Set : D)**

2. विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम क्या है ? विद्यालय में जाने वाले विद्यार्थियों के लिए इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए। 5

What is School Health Programme ? Discuss its importance for school going students.

अथवा

OR

समाजशास्त्र को परिभाषित कीजिए तथा शारीरिक शिक्षा तथा खेलों के क्षेत्र में इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए।

Define Sociology and discuss its importance in the field of Physical education and Sports.

3. प्राचीन ओलम्पिक खेलों का विस्तृत वर्णन कीजिए। 5

Discuss the Ancient Olympic Games in detail.

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

4. शारीरिक दृष्टि के विकास में जॉगिंग की भूमिका का वर्णन कीजिए। 3

Elaborate the role of Jogging in the development of Physical fitness.

5. आइसोमीट्रिक व्यायामों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Discuss Isometric exercises in brief.

6. रगड़ क्या है ? इसका संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

What is Abrasion ? Discuss it in brief.

4918/(Set : D)

7. योग के महत्त्व की व्याख्या कीजिए। 3
Elucidate the importance of Yoga.
8. शिशु की देखभाल में माता-पिता की भूमिका की चर्चा कीजिए। 3
Discuss the role of parents in child care.
9. ओलम्पिक आन्दोलन से क्या अभिप्राय है ? वर्णन करें। 3
What do you mean by Olympic Movement ?
Explain.
10. भीम पुरस्कार पर संक्षेप में टिप्पणी लिखिए। 3
Write down a note on Bheem Award in brief.

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

11. राष्ट्रीय खेल पुरस्कार का अर्थ स्पष्ट करें। 2
Clarify the meaning of National Sports Awards.
12. अधिकतम शक्ति से क्या अभिप्राय है ? 2
What do you mean by Maximum Strength ?
13. खेलों के क्षेत्र में, 'प्रशिक्षण' का अर्थ स्पष्ट करें। 2
Clarify the meaning of 'Training' in the field of
Sports.
14. विद्यालयी स्वास्थ्य सेवाओं से क्या तात्पर्य है ? 2
What do you mean by School Health Services ?

15. पच्वड़ी अस्थि भंग किसे कहते हैं ? 2

What is Impacted Fracture ?

16. परिवार से क्या तात्पर्य है ? 2

What do you mean by Family ?

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

नोट : एक शब्द या एक वाक्य में उत्तर दीजिए।

Answer in one word or one sentence.

17. (i) प्राचीन ओलम्पिक खेलों को किसने रोक दिया था ? 1

Who stopped the Ancient Olympic Games ?

(ii) 'फोर्टियस' का क्या अर्थ है ? 1

What is meant by 'Fortius' ?

(iii) 'युज' शब्द का क्या अर्थ है ? 1

What is the meaning of 'Yuj' ?

(iv) द्रोणाचार्य पुरस्कार किस वर्ष शुरू किया गया था ? 1

In which year, Dronacharya Award was started ?

(v) जॉगिंग के लिए सतह कैसी होनी चाहिए ? 1

What type of surface should be for Jogging ?

(vi) मांसपेशीय रेशे कितने प्रकार के होते हैं ? 1

What are the types of Muscular fibres ?

(vii) पूरक का क्या अर्थ है ? 1

What is the meaning of Purak ?

[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) हरियाणा में भीम पुरस्कार किसके द्वारा प्रदान किया जाता है ? 1

(A) राष्ट्रपति (B) खेल मन्त्री

(C) राज्यपाल (D) मुख्यमंत्री

By whom Bheem Award is given in Haryana ?

(A) President (B) Sports Minister

(C) Governor (D) Chief Minister

(ix) निम्नलिखित में से कौन-सा एक गतिशील शक्ति का भाग नहीं है ? 1

(A) अधिकतम शक्ति (B) शक्ति सहनक्षमता

(C) विस्फोटक शक्ति (D) स्थिर शक्ति

Which one of the following is **not** a part of dynamic strength ?

- (A) Maximum Strength
(B) Strength Endurance
(C) Explosive Strength
(D) Static Strength

(x) सन् 2024 में ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित किए जाएंगे ? 1

- (A) पेरिस (B) लॉस एंजलिस
(C) टोकियो (D) सिओल

Where will the 2024 Olympic Games be held ?

- (A) Paris (B) Los Angeles
(C) Tokyo (D) Seoul

(xi) निम्नलिखित में से कौन-सा अंग अष्टांग योग का **नहीं** है ? 1

- (A) यम (B) नियम
(C) प्रत्याहार (D) परमात्मा

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

- (A) Yama (B) Niyama
(C) Pratyahara (D) Parmatma

(xii) निम्न में से किसे मुलायम ऊतकों की चोटों में शामिल किया जाता है ? 1

- (A) कंट्यूशन (B) मोच
(C) रगड़ (D) उपरोक्त सभी

Which one of the following is included in soft tissue injuries ?

- (A) Contusion (B) Sprain
(C) Abrasion (D) All of the above