CLASS : 12th (Sr. Secondary) | **Code No. 218**

Series : SS/Annual-2023

Roll No. [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

SET : A

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

ACADEMIC/OPEN

(Only for Fresh/Re-appear/Improvement/Additional Candidates)

Time allowed : ***2.30*** *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.

- *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.

downloaded from StudentSuvidha.com

Download all NOTES and PAPERS at StudentSuvidha.com

- *परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें। रोल नं० के अतिरिक्त प्रश्न-पत्र पर अन्य कुछ भी न लिखें और वैकल्पिक प्रश्नों के उत्तरों पर किसी प्रकार का निशान न लगाएँ।*

  Candidates must write their Roll No. on the question paper. Except Roll No. do not write anything on question paper and don't make any mark on answers of objective type questions.

- *कृपया प्रश्नों के 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। 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. Each question carries* 1 *mark.*

downloaded from StudentSuvidha.com

Download all NOTES and PAPERS at StudentSuvidha.com

[दीर्घ उत्तरीय प्रश्न]

[Long Answer Type Questions]

1. शारीरिक पुष्टि का अर्थ स्पष्ट कीजिए। शारीरिक पुष्टि के अंगों का वर्णन कीजिए। 5

Clarify the meaning of Physical Fitness. Elucidate the components of Physical Fitness.

अथवा

OR

शक्ति को विकसित करने के लिए विभिन्न प्रकार की विधियों का उल्लेख कीजिए।

Elaborate the various types of methods for developing Strength.

downloaded from StudentSuvidha.com

2. प्राथमिक सहायता से क्या तात्पर्य है ? एक प्राथमिक चिकित्सक के गुणों का वर्णन कीजिए। 5

What is meant by First Aid ? Discuss the qualities of a first aider.

अथवा

OR

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

Define Sociology. Discuss the importance of Sociology in the field of Physical Education and Sports.

Download all NOTES and PAPERS at StudentSuvidha.com

3. शिक्षकों तथा अभिभावकों को किशोरावस्था की समस्याओं का प्रबंधन कैसे करना चाहिए ? वर्णन कीजिए। 5

How should teachers and guardians manage the problems of Adolescence ? Discuss.

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

4. शारीरिक पुष्टि का हमारे जीवन में क्या महत्त्व है ? वर्णन कीजिए। 3

What is the importance of Physical Fitness in our life ? Describe.

5. निरंतर प्रशिक्षण विधि क्या है ? इसके लाभों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

What is Continuous Training Method ? Discuss its advantages in brief.

6. स्वास्थ्य शिक्षा का मानव जीवन में क्या महत्त्व है ? 3

What is the importance of Health Education in human life ?

7. कंट्यूशन क्या है ? इसके कारणों, लक्षणों तथा बचाव के उपायों का वर्णन कीजिए। 3

What is Contusion ? Discuss its causes, symptoms and preventive measures.

8. यमों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Discuss Yamas in brief.

9. ओलम्पिक आन्दोलन से आपका क्या अभिप्राय है ? 3

What do you mean by Olympic Movement ?

10. मेजर ध्यान चन्द खेल रत्न पुरस्कार पर संक्षेप में टिप्पणी लिखिये। 3

Write down a note on Major Dhyan Chand Khel Ratna Award in brief.

downloaded from StudentSuvidha.com
Download all NOTES and PAPERS at StudentSuvidha.com

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

11. परिवार के प्रकारों का वर्णन कीजिए। 2

Discuss the types of family.

12. स्वास्थ्य निर्देशन क्या है ? 2

What is Health Instruction ?

13. परिधि प्रशिक्षण विधि के क्या लाभ हैं ? 2

What are the advantages of Circuit Training Method ?

14. कूलिंग डाउन से आपका क्या तात्पर्य है ? 2

What do you mean by Cooling Down ?

15. विद्यालयी स्वास्थ्य सेवाओं से आपका क्या तात्पर्य है ? 2

What do you mean by School Health Services ?

16. ऐथ्लेटिक केयर का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2

Discuss Athletic Care in brief.

downloaded from StudentSuvidha.com

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

नोट : ***एक शब्द*** या ***एक वाक्य*** में उत्तर दीजिए।

Answer in ***one word*** or ***a sentence***.

Download all NOTES and PAPERS at StudentSuvidha.com

17. (i) लाल ऊत्तकों तथा श्वेत ऊत्तकों का अनुपात किस पर निर्भर करता है ? 1

On what does the ratio of red tissues and white tissues depend ?

(ii) अन्तराल प्रशिक्षण का दूसरा नाम क्या है ? 1

What is the other name of Interval Training ?

(iii) विश्व स्वास्थ्य संगठन की स्थापना कब हुई थी ? 1

When was the World Health Organization established ?

(iv) बॉक्सिंग में प्रायः कौन-सी चोट लगती है ? 1

What is the most common injury in Boxing ?

नोट : रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए।

Fill in the blanks.

(v) .... सर्वप्रथम राष्ट्र था, जिसने भार प्रशिक्षण को अपनाया था। 1

.... was the first nation to adopt Weight Training.

(vi) .... का अर्थ है, 'गति खेल'। 1

The meaning of .... is 'Speed Play'.

(vii) आधुनिक बॉल गेम्स का जन्मदाता .... को कहा जाता है। 1

.... is called the father of modern Ball Games.

नोट : ***सही*** विकल्प का चयन करें तथा उसे अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखें।

Choose the ***correct*** alternative and write it in your answer-book.

downloaded from StudentSuvidha.com

Download all NOTES and PAPERS at StudentSuvidha.com

(viii) 'अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस' प्रतिवर्ष कब मनाया जाता है ? 1

(A) 21 मई (B) 31 मई

(C) 21 जून (D) 25 जून

When is 'International Yoga Day' celebrated each year ?

(A) 21 May (B) 31 May

(C) 21 June (D) 25 June

(ix) लैटिन भाषा में परिवार (फैमिली) को क्या कहा जाता है ? 1

(A) फेमिलिया (B) फैमुलस

(C) एकोनोमिया (D) इको

What is family called in Latin language ?

(A) Familia (B) Famulous

(C) Economia (D) Eco

(x) 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

When was Olympic Oath used first time in the Olympic Games ?

(A) In 1916 (B) In 1920

(C) In 1924 (D) In 1928

StudentSuvidha.com downloaded from
Download all NOTES and PAPERS at StudentSuvidha.com

(xi) किस खेल पुरस्कार में 25 लाख रुपये की राशि प्रदान की जाती है ? 1

(A) द्रोणाचार्य पुरस्कार

(B) अर्जुन पुरस्कार

(C) ध्यान चन्द पुरस्कार

(D) मेजर ध्यान चन्द खेल रत्न पुरस्कार

In which Sports Award an amount of Rs. 25 lakh is given ?

(A) Dronacharya Award

(B) Arjuna Award

(C) Dhyan Chand Award

(D) Major Dhyan Chand Khel Ratna Award

(xii) निम्नलिखित में से कौन-सी एरोबिक क्रिया है ? 1

(A) तालबद्ध व्यायाम (B) जॉगिंग

(C) कैलिस्थेनिक्स (D) उपरोक्त सभी

Which of the following is an aerobic activity ?

(A) Rhythmic exercise (B) Jogging

(C) Calisthenics (D) All of the above

Downloaded from StudentSuvidha.com

Download all NOTES and PAPERS at StudentSuvidha.com