

CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 218

Series : SS/Annual-2023

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

SET : C

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.

218/(Set : C)

P. T. O.

(2)

218/(Set : C)

- 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.

218/(Set : C)

(3)

218/(Set : C)

[दीर्घ उत्तरीय प्रश्न]

[Long Answer Type Questions]

1. सामाजिक संस्था के रूप में परिवार की उपयोगिता का उल्लेख कीजिए। 5
Elaborate the utility of Family as a Social Institution.

अथवा

OR

अष्टांग योग क्या है ? अष्टांग योग के घटकों का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

What is Ashtanga Yoga ? Describe the constituents of Ashtanga Yoga in brief.

2. आधुनिक ओलम्पिक खेलों का विस्तृत वर्णन कीजिए। 5
Give a detailed account of Modern Olympic Games.

अथवा

OR

सामाजिकीकरण क्या है ? सामाजिकीकरण में शारीरिक शिक्षा एवं खेलों की भूमिका का वर्णन कीजिए।

What is Socialization ? Describe the role of Physical Education and Sports in Socialization.

3. खिंचाव क्या है ? खिंचाव के कारणों, लक्षणों तथा बचाव के उपायों का विस्तृत वर्णन कीजिए। 5
What is Strain ? Give a detailed description of the causes, symptoms and preventive measures.

218/(Set : C)

P. T. O.

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

4. स्वास्थ्य के महत्त्व का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3
Briefly explain the importance of Health.
5. गति के विकास में त्वरण दौड़ों का वर्णन कीजिए। 3
Discuss Acceleration Runs in the development of Speed.
6. शक्ति क्या है ? ये कितने प्रकार की होती हैं ? वर्णन कीजिए। 3
What is Strength ? What are its types ? Explain.
7. योग और प्राणायाम में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 3
Clarify the difference between Yoga and Pranayama.
8. प्राचीन ओलम्पिक खेलों के उद्घाटन समारोह का वर्णन कीजिए। 3
Discuss the opening ceremony of Ancient Olympic Games.
9. अर्जुन पुरस्कार पर एक संक्षिप्त नोट लिखिये। 3
Write a short note on Arjuna Award.
10. खेल चोटों को कम करने के आधारभूत चरण क्या हैं ? 3
What are the basic steps to reduce Sports Injuries ?

(5)

218/(Set : C)

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

11. प्राथमिक सहायता का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2
Clarify the meaning of First Aid.
12. समाजशास्त्र से क्या तात्पर्य है ? 2
What do you mean by Sociology ?
13. परिवार के प्रकारों का वर्णन कीजिए। 2
Discuss the types of Family.
14. आसन को परिभाषित कीजिए तथा इसके प्रकारों का वर्णन कीजिए। 2
Define Asana and discuss its types.
15. ओलम्पिक खेलों के उद्देश्यों का वर्णन कीजिए। 2
Discuss the objectives of Olympic Games.
16. वार्म-अप से आपका क्या अभिप्राय है ? 2
What do you mean by Warm-up ?

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

नोट : एक शब्द या एक वाक्य में उत्तर दीजिए।

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

218/(Set : C)

P. T. O.

17. (i) परिधि प्रशिक्षण विधि को प्रारम्भ करने का श्रेय किसे जाता है ? 1
Who is credited for introducing the Circuit Training Method ?
- (ii) किस प्रकार के व्यायाम में गतियाँ प्रत्यक्ष रूप से दिखाई **नहीं** देती ? 1
In which type of exercise, the movements are **not** visible directly ?
- (iii) स्वास्थ्य संबंधी कार्यक्रम कैसे होने चाहिए ? 1
What type of health related programmes should be ?
- (iv) ओस्टिओपोरोसिस के कारण कौन-सी चोट लग सकती है ? 1
Which injury can occur due to Osteoporosis ?

नोट : रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए।

Fill in the blanks.

- (v) मनुष्य एक प्राणी है। 1
Man is a animal.
- (vi) प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को मनाया गया था। 1
The First International Yoga Day was celebrated on 21st June
- (vii) आजकल अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति के अध्यक्ष हैं। 1
Now a days, the President of International Olympic Committee is

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) अर्जुन पुरस्कार कब शुरू किया गया था ? 1

- (A) 1951 में (B) 1961 में
(C) 1971 में (D) 1981 में

When was Arjuna Award started ?

- (A) In 1951 (B) In 1961
(C) In 1971 (D) In 1981

(ix) "समाजशास्त्र, समाज का वैज्ञानिक अध्ययन है।" यह किसका कथन है ? 1

- (A) वार्ड (B) जॉर्ज सिमेल
(C) फेयरचाइल्ड (D) जॉनसन

"Sociology is the scientific study of Society." Whose statement is it ?

- (A) Ward (B) Georg Simmel
(C) Fairchild (D) Johnson

(x) "समाज के बिना, मनुष्य या तो पशु है या देवता।" यह किसका कथन है ? 1

- (A) थेल्स (B) सुकरात
(C) प्लेटो (D) अरस्तु

"Without society, man is either an animal or God." Whose statement is it ?

- (A) Thales (B) Socrates
(C) Plato (D) Aristotle

(8)

218/(Set : C)

(xi) अष्टांग योग का तीसरा अंग कौन-सा है ?

1

- (A) आसन (B) प्रत्याहार
(C) प्राणायाम (D) नियम

Which is the third limb or component of Ashtanga Yoga ?

- (A) Asana (B) Pratyahara
(C) Pranayama (D) Niyama

(xii) भारत ने ओलम्पिक खेलों का आयोजन कितनी बार किया है ?

1

- (A) एक बार (B) दो बार
(C) तीन बार (D) एक बार भी नहीं

How many times has India organised the Olympic Games ?

- (A) Once (B) Twice
(C) Thrice (D) Not even once



218/(Set : C)