

CLASS : 12th (Sr. Secondary) Code No. 4318

Series : SS-M/2019

Roll No.

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

SET : A

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 : A)

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 से क्या तात्पर्य है ? दैनिक जीवन में शारीरिक पुष्टि के महत्त्व का वर्णन कीजिए। 5
- What do you mean by Physical Fitness ?
Elucidate the importance of Physical Fitness in daily life.

अथवा

OR

स्वास्थ्य शिक्षा को परिभाषित कीजिए तथा इसके लक्ष्य व उद्देश्यों का वर्णन कीजिए।

Define Health Education and discuss its aim and objectives.

(4)

4318/(Set : A)

2. शक्ति के विकास की विभिन्न विधियों की व्याख्या कीजिए। 5

Elaborate the various methods of strength development.

अथवा

OR

परिवार का क्या अर्थ है ? एक सामाजिक संस्था के रूप में परिवार के महत्त्व का वर्णन कीजिए।

What is meant by family ? Explain the importance of family as a social institution.

3. प्राणायाम क्या है ? प्राणायाम के प्रकारों का वर्णन कीजिए। 5

What is Pranayama ? Discuss the types of pranayama.

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

4. शारीरिक पुष्टि के विकास में जॉगिंग का वर्णन कीजिए। 3

Discuss Jogging in the development of Physical Fitness.

5. पेस दौड़ों पर नोट लिखें। 3

Write down a note on Pace Runs.

6. विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम का वर्णन कीजिए। 3

Discuss about School Health Programme.

4318/(Set : A)

7. द्रोणाचार्य पुरस्कार का वर्णन कीजिए। 3
Explain Dronacharya Award.
8. एथलेटिक केयर या देखभाल का वर्णन कीजिए। 3
Discuss Athletic Care.
9. जोड़ों के विस्थापन से क्या तात्पर्य है ? संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3
What do you mean by dislocation of Joints ?
Explain in brief.
10. परिधि प्रशिक्षण के लाभों का वर्णन कीजिए। 3
Elaborate the advantages of Circuit Training.

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

11. प्राथमिक सहायता क्या है ? 2
What is First Aid ?
12. रगड़ क्या है ? 2
What is Abrasion ?
13. समाजशास्त्र क्या है ? 2
What is Sociology ?
14. किशोरावस्था से क्या अभिप्राय है ? 2
What do you mean by Adolescence ?
15. योग को परिभाषित कीजिए। 2
Define Yoga.

16. ओलम्पिक शपथ क्या है ?

2

What is Olympic Oath ?

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

एक शब्द/एक वाक्य से संबंधित प्रश्न

Questions related to one word/one sentence

17. (i) खिलाड़ियों को जॉगिंग कैसी सतह पर करनी चाहिए ? 1
At which surface, the sports persons should do jogging ?
- (ii) पेशीय रेशे कितने प्रकार के होते हैं ? 1
How many types of muscular fibres are there ?
- (iii) प्राचीन ओलम्पिक खेल किसने बन्द कर दिए थे ? 1
Who stopped the Ancient Olympic Games ?
- (iv) किस प्रकार के व्यायामों में गतियाँ प्रत्यक्ष रूप से दिखाई नहीं देती ? 1
In which type of exercises, the movements are not seen directly ?
- (v) शक्ति को किस इकाई में मापा जा सकता है ? 1
In which unit the strength can be measured ?
- (vi) सन् 2020 में ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित होंगे ? 1
Where will the 2020 Olympic Games be held ?
- (vii) गोला फेंकने में किस प्रकार की शक्ति की आवश्यकता होती है ? 1
Which type of strength is required in putting the shot put ?

4318/(Set : A)

[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) पतंजलि ने योग के कितने सोपान बताए हैं ? 1

- (A) चार (B) आठ
(C) दस (D) छः

How many steps of Yoga are mentioned by Patanjali ?

- (A) Four (B) Eight
(C) Ten (D) Six

(ix) किसने कहा था कि “स्वास्थ्य प्रथम पूँजी है” ? 1

- (A) वड्सवर्थ (B) इमर्सन
(C) रोनाल्डो (D) अरस्तू

Who said, "Health is First Wealth" ?

- (A) Wordsworth (B) Emerson
(C) Ronaldo (D) Aristotle

(x) भारत ने ओलम्पिक खेलों का आयोजन कितनी बार किया है ? 1

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

How many times did India organize Olympic Games ?

- (A) Two times
- (B) Four times
- (C) Six times
- (D) Not even a single time

(xi) ऑस्टियोपोरोसिस के कारण किस प्रकार की चोट लग सकती है ? 1

- (A) खिंचाव
- (B) मोच
- (C) रगड़
- (D) अस्थि भंग

Which type of injury may occur due to Osteoporosis ?

- (A) Strain
- (B) Sprain
- (C) Abrasion
- (D) Fracture

(xii) आइसोकाइनेटिक व्यायामों को किसने विकसित किया ? 1

- (A) पेरीन
- (B) क्रॉस वेबर
- (C) प्लेटो
- (D) मॉर्गन

Who developed Isokinetic Exercises ?

- (A) Perrine
- (B) Kraus Weber
- (C) Plato
- (D) Morgan

CLASS : 12th (Sr. Secondary) Code No. 4318

Series : SS-M/2019

Roll No.

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

SET : B

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 : B)

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 व सुयोग्यता को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए। 5

Elucidate the factors affecting Physical Fitness and wellness.

अथवा

OR

भार प्रशिक्षण विधि क्या है ? खिलाड़ियों के लिए इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए।

What is weight training method ? Discuss its importance for sportspersons.

2. सहन क्षमता के विकास की किन्हीं ~~दो~~ विधियों का वर्णन कीजिए। 5
Elucidate any **two** methods of endurance development.

अथवा

OR

खिलाड़ियों के लिए गर्माना क्यों आवश्यक है ? विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

Why warming up is essential for sportspersons ? Explain in detail.

3. सामाजीकरण क्या है ? सामाजीकरण में शारीरिक शिक्षा की भूमिका का वर्णन कीजिए। 5
What is Socialization ? Discuss the role of physical education in socialization.

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

4. आइसोमेट्रिक व्यायाम का उदाहरण सहित वर्णन कीजिए। 3
Explain Isometric exercises with examples.
5. त्वरण दौड़ों की गति के विकास में क्या भूमिका है ? वर्णन कीजिए। 3
What is the role of Acceleration Runs in the development of speed ? Explain.
6. स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3
Discuss the objectives of Health Education in brief.

4318/(Set : B)

7. सामाजिक मूल्यों को विकसित करने में शारीरिक शिक्षा की भूमिका का संक्षेप में उल्लेख कीजिए। 3

Discuss the role of Physical Education in developing social values in brief.

8. खिंचाव के कारणों, लक्षणों तथा बचाव के उपायों का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the causes, symptoms and preventive measures of strain.

9. “खेलकूद, मनुष्य की एक सांस्कृतिक विरासत है।” इस कथन पर अपने विचार प्रकट कीजिए। 3

"Games and Sports are Man's Cultural Heritage." Give your views on this statement.

10. आसन से क्या तात्पर्य है ? इसके प्रकारों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

What do you mean by Asanas ? Discuss its types in brief.

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

11. ओलम्पिक आन्दोलन क्या है ? 2

What is Olympic Movement ?

12. ओलम्पिक ध्वज पर नोट लिखें। 2

Write down a note on Olympic Flag.

13. प्रत्याहार से क्या अभिप्राय है ? 2

What do you mean by Pratyahara ?

14. शिशु की देखभाल में माता-पिता की भूमिका का वर्णन कीजिए। 2
Discuss the role of parents in Child Care.
15. प्राथमिक सहायता से क्या अभिप्राय है ? 2
What do you mean by First Aid ?
16. स्वास्थ्य सेवाएँ क्या होती हैं ? 2
What are Health Services ?

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

एक शब्द/एक वाक्य से संबंधित प्रश्न

Questions related to one word/one sentence

17. (i) परिधि प्रशिक्षण विधि का प्रतिपादन किस सन् में किया गया था ? 1
In which year, Circuit Training Method was propounded ?
- (ii) निरन्तर प्रशिक्षण विधि में हृदय की धड़कन की दर कितनी होनी चाहिए ? 1
What should be the heart rate in Continuous Training Method ?
- (iii) “स्वास्थ्यप्रद शरीर आत्मा के लिए आरामगृह, परन्तु कमजोर व बीमार व्यक्ति के लिए कारागृह है।” यह किसका कथन है ? 1
"A healthy body is the guest house for the soul, but den for the weak and diseased person." Whose statement is it ?
- (iv) लिगामेंट्स की चोट कौन-सी होती है ? 1
Which is the injury of Ligaments ?

- (v) किस प्रकार के व्यायामों में गतियाँ प्रत्यक्ष रूप से दिखाई देती हैं ? 1

In which type of exercises the movements are seen directly ?

- (vi) किन खेलों में कन्ट्यूशन का खतरा अधिक होता है ? 1

In which sports the chances of contusion are more ?

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

"Sociology is a scientific study of society." Whose statement is it ?

[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 in your answer-book :

- (viii) 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

In which Olympic Games, the Olympic Oath was used first time ?

(A) In 1916 (B) In 1920
(C) In 1924 (D) In 1928

- (ix) ओलम्पिक खेल कितने वर्ष के अन्तराल पर होते हैं ? 1

(A) एक वर्ष (B) दो वर्ष
(C) तीन वर्ष (D) चार वर्ष

What is the interval between any two Olympic Games ?

- (A) One year (B) Two years
(C) Three years (D) Four years

(x) “किशोरावस्था बड़े दबाव व तनाव, तूफान एवं विरोध की अवस्था है।” यह कथन किसका है ? 1

- (A) जर्सील्ड का (B) सैडलर का
(C) आगम का (D) स्टेनले हॉल का

"Adolescence is the period of great stress and strain, storm and strife." Whose statement is it ?

- (A) Jerseild (B) Sadler
(C) Agam (D) Stanley Hall

(xi) भार प्रशिक्षण किस आयु से प्रारम्भ किया जा सकता है ? 1

- (A) 11 वर्ष (B) 12 वर्ष
(C) 13 वर्ष (D) 14 वर्ष

In which age, the weight training can be started ?

- (A) 11 years (B) 12 years
(C) 13 years (D) 14 years

(xii) अर्थशास्त्र का पिता किसे कहा जाता है ? 1

- (A) एडम स्मिथ को (B) बील्स को
(C) मॉर्गन को (D) कीट्स को

Who is called the father of Economics ?

- (A) Adam Smith (B) Beals
(C) Morgan (D) Keats

CLASS : 12th (Sr. Secondary) Code No. 4318

Series : SS-M/2019

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.

4318/(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 क्या है ? शारीरिक पुष्टि के विकास के सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए। 5

What is Physical Fitness ? Elucidate the principles of Physical Fitness development.

अथवा

OR

खिलाड़ियों के लिए वार्मिंग-अप के महत्त्व का विस्तृत वर्णन कीजिए।

Enumerate the significance of warming-up for sportspersons in detail.

(4)

4318/(Set : C)

2. विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम के अंगों का विस्तृत वर्णन कीजिए। 5

Elaborate the components of school health programme in detail.

अथवा

OR

प्राथमिक सहायता क्या है ? प्राथमिक सहायक के कर्तव्यों का वर्णन कीजिए।

What is First Aid ? Elucidate the duties of a first aider.

3. समाजशास्त्र का अर्थ स्पष्ट कीजिए तथा शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए। 5

Clarify the meaning of sociology and discuss its importance in the field of physical education.

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

4. “विवाह तथा पारिवारिक जीवन की तैयारी” पर संक्षेप में नोट लिखें। 3

Write down a note on "Preparation of Marriage and Parenthood" in brief.

5. योग के महत्त्व का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Discuss the importance of Yoga in brief.

6. प्राचीन ओलम्पिक खेलों के इतिहास का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Elaborate the history of Ancient Olympic Games in brief.

4318/(Set : C)

7. अर्जुन पुरस्कार का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3
Discuss Arjuna Award in brief.
8. परिवार, व्यक्ति के व्यवहार पर किस प्रकार प्रभाव डालता है ?
वर्णन कीजिए। 3
How does family effect on individual's behaviour ? Explain.
9. अस्थि भंग के कारणों, लक्षणों तथा बचाव के उपायों का वर्णन कीजिए। 3
Discuss the causes, symptoms and preventive measures of fracture.
10. परिवार के महत्त्व का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3
Discuss the importance of family in brief.

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

11. सुयोग्यता का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2
Clarify the meaning of wellness.
12. कूलिंग डाउन से क्या अभिप्राय है ? 2
What do you mean by cooling down ?
13. खेल प्रशिक्षण का क्या अर्थ है ? 2
What is the meaning of sports training ?
14. स्वास्थ्य शिक्षा क्या है ? 2
What is Health Education ?

15. कन्ट्यूशन का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2
Explain contusion in brief.
16. सामाजीकरण क्या है ? 2
What is Socialization ?

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

एक शब्द/एक वाक्य से संबंधित प्रश्न

Questions related to one word/one sentence

17. (i) स्थिर शक्ति का दूसरा नाम क्या है ? 1
What is the other name of Static Strength ?
- (ii) परिवार किसके सिद्धान्त पर आधारित है ? 1
On which principle a family is based ?
- (iii) पी० आर० आई० सी० ई० [P.R.I.C.E.] का विस्तृत रूप लिखें। 1
Write down the detail of P.R.I.C.E.
- (iv) अत्यधिक गर्मी व आर्द्रता वाले मौसम में खिलाड़ी को अभ्यास करते हुए कैसे कपड़े पहनने चाहिए ? 1
Which type of clothes should be worn by sportsperson during practice in excessive heat and humidity ?
- (v) मुक्केबाजी में प्रायः कौन-सी चोट लगती है ? 1
Which type of injury usually occur in Boxing ?

- (vi) आधुनिक ओलम्पिक खेलों का जन्मदाता कौन था ? 1
Who was the founder of Modern Olympic Games ?
- (vii) अर्जुन पुरस्कार किस वर्ष शुरू किया गया था ? 1
In which year Arjuna Award was started ?

[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 in your answer-book :

- (viii) 1896 के ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित किए गए थे ? 1
(A) एथेन्स (B) स्पार्टा
(C) पेरिस (D) लंदन
Where were the 1896 Olympic Games held ?
(A) Athens (B) Sparta
(C) Paris (D) London
- (ix) “योग कामधेनु है।” यह किसका कथन है ? 1
(A) आगम (B) डॉ० सम्पूर्णानन्द
(C) पतंजलि (D) श्रीवेदव्यास
"Yoga is Kamdhenu." Whose statement is it ?
(A) Agam (B) Dr. Sampurnanand
(C) Patanjali (D) Shri Vedvyas
- (x) “शिशु का पालन करें, बच्चे की रक्षा करें और वयस्क को स्वतन्त्र कर दो।” यह कथन किसका है ? 1
(A) एडम स्मिथ (B) क्लेयर
(C) लॉक (D) पेज

"Nurse the baby, protect the child and free the adult." Whose statement is it ?

- (A) Adam Smith (B) Clare
(C) Lock (D) Page

(xi) घर, परिवार, विद्यालय व महाविद्यालय किस प्रकार के संगठन हैं ? 1

- (A) आर्थिक संगठन (B) सामाजिक संगठन
(C) राजनैतिक संगठन (D) भावनात्मक संगठन

Which type of Institutions are Home, Family, School and College ?

- (A) Economic Institutions
(B) Social Institutions
(C) Political Institutions
(D) Emotional Institutions

(xii) भीम पुरस्कार किस राज्य की सरकार द्वारा प्रदान किया जाता है ? 1

- (A) हरियाणा (B) पंजाब
(C) राजस्थान (D) तमिलनाडु

By which State Government Bheem Award is given ?

- (A) Haryana (B) Punjab
(C) Rajasthan (D) Tamil Nadu

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.

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.

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) पूरक 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 ?

(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

(8)

4318/(Set : D)

(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

4318/(Set : D)