

CLASS : 12th Sr. Sec. (Academic) Code No. 2918

Series : SS-M/2016

Roll No.

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

SET : A

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

ACADEMIC

1st SEMESTER

(Only for Re-appear Candidates)

(Morning Session)

Time allowed : 2½ 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.

2918/ (Set : A)

P. T. O.

(2) 2918/ (Set : A)

- 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.***

नोट : (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

(ii) सभी प्रश्नों के अंक उनके सामने अंकित हैं।

Marks of all the questions are shown against them.

(iii) प्रश्नों के उत्तर अंकानुसार ही दें।

Answer the questions according to their marks.

(iv) प्रश्न संख्या 17 में बारह (i से xii) वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न दिये गये हैं, इनके उत्तर एक शब्द या एक वाक्य में दीजिए।

*Question No. 17 has **twelve** (i to xii) objective type questions. Answer these questions in one word **or** one sentence.*

2918/ (Set : A)

(3) **2918/ (Set : A)**

1. शारीरिक पुष्टि को बढ़ाने के लिए किन सिद्धान्तों को अपनाना चाहिये ? 5

Which principles should followed to improve physical fitness ?

अथवा

OR

खेल व मनोरंजन की आवश्यकता व महत्त्व का वर्णन कीजिए।

Explain the need and importance of play and recreation.

2. स्पर्धा में गर्माना का महत्त्व व प्रकारों का उल्लेख कीजिए। 5

Explain the types of warming-up and also importance in sports.

अथवा

OR

मध्यान्तर विधि की सविस्तार व्याख्या कीजिए।

Explain in detail the interval method.

3. मानवीय हित में ओलम्पिक खेलों के महत्त्व पर प्रकाश डालिए। 5

Highlight the importance of Olympic Games for mankind.

अथवा

OR

आधुनिक ओलम्पिक खेलों को जीवित रखने में बैरन पियरे डी कोबर्टिन के योगदान का वर्णन कीजिए।

Discuss the contribution of Baron Pierre de Coubertin for revival of Modern Olympic Games.

4. शक्ति से आप क्या समझते हैं ? इसके प्रकार क्या हैं ? 3

What do you understand by strength ? What are its types ?

2918/ (Set : A)

P. T. O.

(4) 2918/ (Set : A)

5. आप शारीरिक पुष्टि का विकास कैसे करेंगे ? 3
How would you develop physical fitness ?
6. प्रशिक्षण विधि के सिद्धान्तों का उल्लेख कीजिए। 3
Mention the principles behind training method.
7. अस्थि भंग के तुरन्त लक्षण क्या हैं ? 3
What are the immediate symptoms of dislocation ?
8. कटना क्या है ? इन चोटों का कैसे निदान कर सकते हैं ? 3
What is laceration ? How can you treat these injuries ?
9. किसी एक राष्ट्रीय खेल पुरस्कार पर संक्षिप्त नोट लिखिए। 3
Write a short note on any national sports award.
10. ओलम्पिक के महत्त्व पर प्रकाश डालिए। 3
Highlight the importance of Olympic.
11. जॉगिंग के चार लाभ बताइए। 2
Give **four** advantages of jogging.
12. निरन्तर प्रशिक्षण विधि का वर्णन कीजिए। 2
Explain Continuous Training Method.
13. गर्माना अभ्यास को कैसे करेंगे ? 2
How would you perform warming-up exercise ?
14. खेल में चोटें कैसे लगती हैं ? 2
How do sports injuries occur ?
15. खेल में चोटों से कैसे बचा जा सकता है ? 2
How can you prevent sports injuries ?

2918/ (Set : A)

(5) 2918/ (Set : A)

16. किन्हीं चार राष्ट्रीय खेल पुरस्कार के बारे में लिखिए। 2

Write down the Name of **four** National Sports Awards.

17. (i) ऐसी एक्टिविटी जो ऑक्सीजन की उपस्थिति में की जाती है, कहलाती है : 1

- (A) एनारोबिक (B) एरोबिक
(C) एरोबिक एनारोबिक (D) इनमें से कोई नहीं

Any activity which is performed in the presence of oxygen is called :

- (A) Anaerobic (B) Aerobic
(C) Aerobic Anaerobic (D) None of these

(ii) गर्माना करता है : 1

- (A) हृदय गति में कमी
(B) शरीर व मांसपेशियों के तापमान में वृद्धि
(C) फेफड़ों के साइज में वृद्धि
(D) इनमें से कोई नहीं

A warming up serves to :

- (A) Decrease in heart rate
(B) Increase in body and muscles temperature
(C) Increase in lungs volume
(D) None of these

(iii) ऐरोबिक अभ्यास है : 1

- (A) कम अवधि का
(B) लम्बी अवधि का
(C) दोनों
(D) इनमें से कोई नहीं

2918/ (Set : A)

P. T. O.

(6) **2918/ (Set : A)**

Aerobic exercise are of :

- (A) Short duration
- (B) Long duration
- (C) Both
- (D) None of these

(iv) बलिस्टिक विधि निम्न में से किसके सुधार की विधि है ? 1

- (A) शक्ति (B) लचीलापन
- (C) क्षमता (D) गति

Ballistic method is one of the method of improving :

- (A) Strength (B) Flexibility
- (C) Endurance (D) Speed

(v) निम्न में से कौन-सी शारीरिक गतिविधि मानसिक लाभ का वर्णन करती है ? 1

- (A) शारीरिक गतिविधि शारीरिक बनावट को बढ़ाती है
- (B) शारीरिक गतिविधि नियम के समझ का विकास करती है
- (C) शारीरिक गतिविधि स्ट्रेस व तनाव को दूर करने में सहायक है
- (D) शारीरिक गतिविधि दोस्ती का विकास करती है

Which of the following statement describe a mental benefits of physical activity ?

- (A) Physical activity can improve body shape
- (B) Physical activity can develop an understandability of rule
- (C) Physical activity can help to release stress and tension
- (D) Physical activity can develop friendship

2918/ (Set : A)

(7) 2918/ (Set : A)

(vi) प्रतिक्रिया योग्यता व बढ़ना योग्यता किसके प्रकार हैं ? 1

- (A) लचीलापन (B) चपलता
(C) क्षमता (D) गति

Reaction ability and acceleration ability are the form of :

- (A) Flexibility (B) Agility
(C) Endurance (D) Speed

(vii) बारम्बारता विधि किसे सुधारने में सहायक है ? 1

- (A) गति क्षमता (B) अधिकतम शक्ति
(C) विस्फोटक शक्ति (D) ये सभी

Repetition method help to improve :

- (A) Speed ability
(B) Maximum strength
(C) Explosive strength
(D) All of these

(viii) मध्यान्तर प्रशिक्षण में शामिल है : 1

- (A) मध्यम से अधिक तीव्रता का चलना
(B) कम से मध्य
(C) दोनों (A) एवं (B)
(D) इनमें से कोई नहीं

Interval training includes :

- (A) Medium to high intensity
(B) Low to medium volume
(C) Both (A) and (B)
(D) None of these

(ix) प्राचीन काल में ओलम्पिक वास्तव में आरम्भ होते थे : 1

- (A) रथ दौड़ से (B) पैरों की दौड़ से
(C) घुड़दौड़ से (D) तैराकी से

2918/ (Set : A)

P. T. O.

(8) **2918/ (Set : A)**

In ancient times Olympics actually started with :

- (A) Chariot racing (B) Foot racing
(C) Horse racing (D) Swimming

(x) सन् 2000 ई० में ओलम्पिक खेल कहाँ हुये थे ? 1

- (A) एटलान्टे (B) लन्दन
(C) सिडनी (D) पेरिस

Olympic Games in 2000 AD was held at :

- (A) Atlante (B) London
(C) Sydney (D) Paris

(xi) कोचों को दिये जाने वाला सर्वोच्च पुरस्कार है। 1

The highest award given to the coaches is

(xii) विशिष्ट ओलम्पिक में कौन प्रतिभागी होते हैं ? 1

- (A) शारीरिक रूप से अस्वस्थ
(B) मानसिक रूप से अस्वस्थ बच्चे
(C) दोनों (A) एवं (B)
(D) बुजुर्ग

Who are the participants in Special Olympics ?

- (A) Physically handicapped
(B) Mentally retarded children
(C) Both (A) and (B)
(D) Veteran

2918/ (Set : A)