

Sl.No. :

नामांक

Roll No.

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

SS - 60 - PHY.EDU.

No. of Questions – 30

No. of Printed Pages – 7

उच्च माध्यमिक परीक्षा, 2019

SENIOR SECONDARY EXAMINATION, 2019

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

समय : 3¼ घण्टे

पूर्णांक : 56

परीक्षार्थियों के लिए सामान्य निर्देश :

GENERAL INSTRUCTIONS TO THE EXAMINEES :

- 1) परीक्षार्थी सर्वप्रथम अपने प्रश्न पत्र पर नामांक अनिवार्यतः लिखें ।

Candidate must write first his / her Roll No. on the question paper compulsorily.

- 2) सभी प्रश्न करना अनिवार्य हैं ।

All the questions are compulsory.

- 3) प्रत्येक प्रश्न का उत्तर दी गई उत्तर-पुस्तिका में ही लिखें ।

Write the answer to each question in the given answer-book only.

- 4) प्रश्न पत्र के हिन्दी व अंग्रेजी रूपान्तर में किसी प्रकार की त्रुटि /अन्तर/ विरोधाभास होने पर हिन्दी भाषा के प्रश्न को सही मानें।

If there is any error / difference/ contradiction in Hindi & English versions of the question paper the question of Hindi version should be treated valid.

SS - 60 - PHY.EDU.

1335

[Turn Over

[Previous Pathshala](#)

Tear Here

प्रश्न पत्र को खोलने के लिए यहाँ फाँड़ें
TEAR HERE TO OPEN THE QUESTION PAPER

यहाँ से काटिए

SECTION - 'A'

- 1) केन्द्रीय शारीरिक शिक्षा व अनुरंजन परामर्शदाता के अनुसार शारीरिक की परिभाषा दीजिए। [1]

Define Physical Education according to Central Advisory board of Physical Education & Recreation.

- 2) शारीरिक क्षमता क्या है? [1]

What is Physical Fitness?

- 3) स्वयं मूल्यांकन क्या है? [1]

What is Self Evaluation?

- 4) भारत के चार प्रतिष्ठित शारीरिक शिक्षा संस्थानों के नाम लिखिए। [1]

Write four Famous Institutes of Physical Education in India.

- 5) प्रेरणा की परिभाषा दीजिए। [1]

Define Motivation.

- 6) बौद्धिक क्षमता क्या है? [1]

What is Intelligence Capacity?

- 7) सांस्कृतिक विरासत क्या है? [1]

What is Cultural Heritage?

- 8) किन्ही दो ध्यानात्मक आसनो के नाम बताइए। [1]

Write Names of any two Meditative Asanas.

- 9) नियम के विभिन्न भागों के नाम लिखिए। [1]

Write different parts of Niyama.

- 10) सहनशीलता की परिभाषा दीजिए। [1]

Define Endurance.

- 11) आइसोटोनिक व्यायाम क्या है? [1]

What are Isotonic Exercises?

12) खेल पोषण का अर्थ लिखिए।

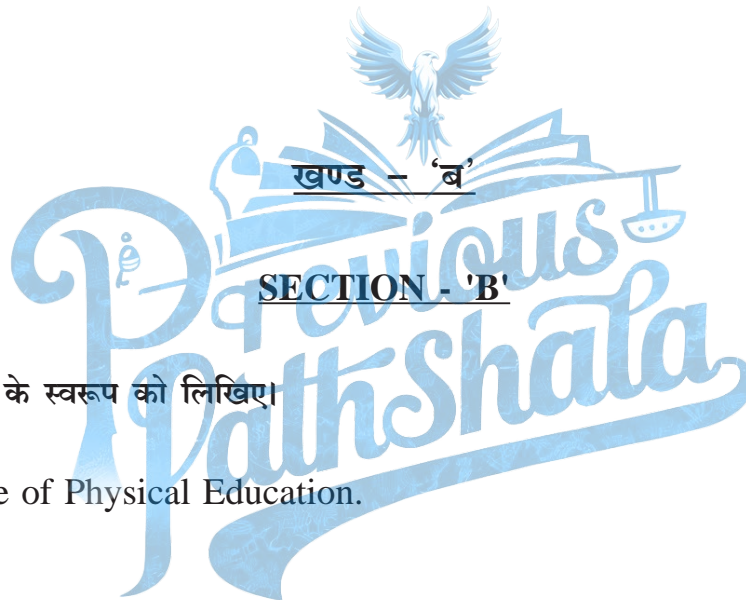
[1]

Write meaning of Sports Nutrition.

13) विटामिन पर लघु टिप्पणी लिखिए।

[1]

Write short notes on Vitamins.



14) शारीरिक शिक्षा के स्वरूप को लिखिए।

[2]

Write nature of Physical Education.

15) शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य प्राप्ति के चरणों को लिखिए।

[2]

Write steps to gain Aims of Physical Education.

16) व्यवसाय चयन के लिए अभिप्रेरणा का महत्व समझाइए।

[2]

Discuss Importance of Motivation in Job selection.

- 17) व्यक्तित्व विकास के पहलुओं को लिखिए। [2]

Write Aspects of Personality Development.

- 18) भारतीय व्यायाम पद्धति की विशेषता बताइए। [2]

Write characteristics of Indian Exercises Methods.

- 19) स्वदेशी/परम्परागत खेलों के नाम बताइए। [2]

Write names of Traditional Games.

- 20) शारीरिक शिक्षा की समाज में क्यों आवश्यकता है? [2]

Why Physical Education is Important for society?

- 21) स्मरण-शक्ति विकासक को लिखिए। [2]

Write memory strength Vikasak.

- 22) फार्टलेक प्रशिक्षण विधि के बारे में बताइए। [2]

Write about Fartlek Training Method.

- 23) संतुलित आहार क्यों आवश्यक है? [2]

Why Balanced Diet is Important?

- 24) योग दिवस के बारे में लिखिए। [2]

Write about Yoga Day.

खण्ड - 'स'

SECTION - 'C'

- 25) अष्टांग योग को विस्तारपूर्वक समझाइए। [3]

Explain Ashtang Yoga.

- 26) शारीरिक शिक्षा में मापन की महत्वता बताइए। [3]

Write Importance of Measurement in Physical Education.

- 27) शक्ति को बढ़ाने के लिए विभिन्न विधिया बताइए। [3]

Write different methods for Strength Development.

खण्ड - 'द'

SECTION - 'D'

- 28) शारीरिक शिक्षा, शिक्षा का महत्वपूर्ण अंग है। व्याख्या कीजिए। [4]

Discuss Physical Education is the Important part of Education.

- 29) शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में विभिन्न व्यवसाय विकल्पो / उपलब्धियों का वर्णन कीजिए। [4]

Explain Different Job opportunities in the field of Physical Education.

अथवा/OR

खेल मनोविज्ञान की शारीरिक शिक्षा में महत्वता लिखिए।

Write Importance of Sports Psychology in Physical Education.

- 30) योग जीवन का सकारात्मक तरीका है, व्याख्या कीजिए। [4]

Discuss Yoga is a Positive way of Life.

अथवा/OR

खेल प्रशिक्षण की शारीरिक शिक्षा में महत्वता बताइए।

Write Importance of Sports training in Physical Education.

