Sl.No. :	नामांक	Roll No.		
31.110				

SS - 60 - PHY.EDU.

No. of Questions – 20 No. of Printed Pages – 7

उच्च माध्यमिक परीक्षा, 2023 SENIOR SECONDARY EXAMINATION, 2023 शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

समय: 3 घण्टे 15 मिनट

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) जिन प्रश्नों में आन्तरिक खण्ड हैं, उन सभी के उत्तर एक साथ ही लिखें।
 - For questions having more than one part the answers to those parts are to be written together in continuity.
- 5) प्रश्न-पत्र के हिन्ही व अंग्रजी रूपांतरण में किसी प्रकार की त्रुटि/अंतर/विरोधाभास होने पर हिन्दी भाषा के प्रश्न को ही सही मानें।
 - If there is any error / difference / contradiction in Hindi & English varsions of the question paper, the question of Hindi version should be treated valid.
- б) प्रश्न का उत्तर लिखने से पूर्व प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।

Write down the serial number of the question before attempting it.

SS - 60 - PHY. EDU.

3031

[Turn Over

<u>खण्ड - अ</u>

SECTION - A

			· ·				
1)	निम्ना	लिखित	प्रश्नो के उत्तर का सही विकल्प उत्तर-पुस्तिका	मे लिरि	ब्रए:- [9 × 1 :	= 9]	
	Write Answers of following questions in the given Answer Book:						
	i)	''निब	लि व्यक्ति आत्मा के दर्शन नहीं कर सकता'' यह	कथन	किसने कहा?	[1]	
		अ)	अरस्तू	ब)	इमर्सन		
		स)	हाल	द)	स्वामी विवेकानन्द		
		"A	Weak Person cannot see the soul"	who s	said this statement?		
		A)	Aristotle	B)	Imersion		
		C)	Hall	D)	Swami Vivekanand		
	ii)	साक्षी	मिलक ने रियों ओलम्पिक में किस खेल में पर	क प्राप्त	न किया है?	[1]	
		अ)	कबड्डी में	ਕ)	कुश्ती में		
		स)	जिमनास्टिक में	द)	बैडमिंटन में		
		In v	vhich game Sakshi Malik got Med	al in	Rio Olympics?		
		A)	Kabaddi	B)	Wrestling		
		C)	Gymnastics	D)	Badminton		
	iii)	स्वास	थय शिक्षा सभी स्वास्थय सम्बन्धी कार्यक्रमो का	एक आं		_	
						[1]	
		अ)	माध्यमिक शिक्षा आयोग द्वारा	ब)	हेलेन मानले द्वारा		
		स)	कोठारी शिक्षा आयोग द्वारा	द)	मुदालियर शिक्षा आयोग द्वारा		
		•	sical Education is an Integral Part said this statement?	of all	Physical Activity Program	ımes	
		A)	Secondary Education				
		B)	Helen Maanley				
		C)	Kothari Education				
		D)	Moodaliyar Education Commissi	on			
		D)	11100 daily at Education Commission				

SS-60-PHY.EDU.

3031

iv)	इंदिरा गाँधी शारीरिक शिक्षा व खेल विज्ञान संस्थान स्थित है :-			- [1]		
	अ)	ग्वालियर में	ब)	अमरावती में		
	स)	नई दिल्ली में	द)	पटियाला में		
	Indi	Indira Gandhi Institute of Physical Education situated at :-				
	A)	Gwalior	B)	Amrawati		
	C)	New Delhi	D)	Patiala		
v)	शारीनि	क शिक्षा में आजीविका का विकल्प है :-		[1]		
	अ)	शिक्षण व्यवसाय	ब)	खेल पत्रकारिता		
	स)	खेल फोटोग्राफी	द)	उपरोक्त सभी		
	Live	elihood option in Physical Education	n is	:		
	A)	Teaching occupation	B)	Sports Journalism		
	C)	Sports Photography	D)	All of the above		
vi)	प्रथम	अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया :		[1]		
	अ)	21 जुन 2014	ब)	21 जुन 2015		
	स)	21 जुन 2016	द)	21 जुन 2017		
	First International Yoga Day celebrated on:					
	A)	21 June 2014	B)	21 June 2015		
	C)	21 June 2016	D)	21 June 2017		
vii)	''मनो	विज्ञान मानव व्यवहार एवं मानवीय संबंधो का अ	ध्ययन	है" यह कथन किसने कहा? [1]		
	अ)	क्रो एवं क्रो ने	ब)	विलियम मॅक्डूगल ने		
	स)	वुडवर्थ ने	द)	एन एल मन्न ने		
	"Psychology is the study of Human Behaviour and Human Relations" who said this statement?					
	A)	Crow & Crow	B)	William McDuggal		
	C)	Woodworth	D)	N. L. Mann.		
viii)	स्वदेश	ी खेल के अन्तर्गत आने वाले खेल है :-		[1]		
	अ)	क्रिकेट, फुटबाल	ब)	टेबलटेनिस, बॅडमिंटन		
	स)	जूडो, गोल्फ	द)	सितौलिया, रूमाल झपट्टा		
	Indi	genious Sports are :				
	A)	Cricket, Football	B)	Table Tennis, Badminton		
	C)	Judo, Golf	D)	Sittolia, Roomaal Jhapatta		

	ix)	पूरक, कुम्भक व रेचक का	अनुपात है :-			[1]
		अ) 1:2:4		ब)	1:4:2	
		स) 2:1:4		द)	4:2:1	
		Ratio of Poorak, Ko	oombhak and Recha	ık is	:-	
		A) 1:2:4		B)	1:4:2	
		C) 2:1:4		D)	4:2:1	
2)	रिक्त	स्थानो को पूर्ण कीजिए :-				$[4\times 1=4]$
	Fill	in the Blanks:				
	i)	सर्किट प्रशिक्षण विधि का वि	त्रेकासर्ने	लंदन	में किया था ।	[1]
		In London Circuit	Training Method D	evel	oped by	·
	ii)	मनुष्य का ईश्वर के साथ सं	बंध स्थापित करना		कहलाता है।	[1]
		Relation of Human	being with God is	calle	d	_•
	iii)	''तेज दौड के बीच आराम व	क्री अवधि''	प्रशि	रोक्षण विधि है ।	[1]
		Rest in Sprint is	Training	Me	thod.	
	iv)	दीवार को धक्का मारना	व्यायाम है।	W'E	The same of the sa	[1]
		Pushing of wall is	Exercis	se.		
			अति लघूत्तरात्मक प्रश्	<u>न</u>		
		VERY S	SHORT ANSWER	QU]	<u>ESTIONS</u>	
3)	निम्न	प्रश्नो के उत्तर एक पंक्ति में द	ोजिए :-			$[8 \times 1 = 8]$
	Wri	te Answers of follow	ing questions in one	e ser	ntence:	
	i)	इन्डोर खेल क्या है?				[1]
		What is Indoor Gan	nes?			
	ii)	केन्द्रीय शारीरिक शिक्षा व	अनुरंजन परामर्शदाता मण्डल	कि 3	मनुसार, शारीरिक शि	थ् गा क्या है? [1]
		"According to Cen Advisory Board" w	•	•		Recreation and
	iii)	खेल मनोविज्ञान क्या है?				[1]
		What is Sports Psyc	chology?			

			J	
	iv)	अपरिग्रह क्या है?		[1]
		What is Aparigrah?		
	v)	सन्तुलित आहार क्या है?		[1]
		What is Balanced Diet?		
	vi)	वनस्पति प्रोटीन क्या है?		[1]
		What is Vegetable Protein?		
	vii)	खेल प्रसारण क्या है?		[1]
		What is Sports Telecast?		
	viii)	लगातार प्रशिक्षण विधि क्या है?		[1]
		What is Continuous Training	Method?	
		हिं SECT लघूत		
		SHORT ANSWEI	R QUESTIONS	$[12 \times 1.5 = 18]$
4)	शारी	रेक शिक्षा के प्रति भ्रामक धारणाएँ लिखिए?		[1.5]
	Wri	te Misconceptions about Physica	al Education?	
5)		प्राधना केन्द्र पर टिप्पणी लिखिए? te Short Note on Yog Sadhana]	Kendra?	[1.5]
6)	अन्तः	प्रेरणा क्या है?		[1.5]
	Wha	at is Intrinsic Motivation?		
7)	यम वे	h उपांगो के बारे में लिखिए?		[1.5]
	Wri	te about sub parts of Yama?		
SS -	60 - P	HY. EDU.	3031	[Turn Over

Previous Pathshala

	6	
8)	प्रत्याहार पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए?	[1.5]
	Write Short Note on Pratyahar?	
9)	स्मरण शक्ति विकासक के बारे में बताइए?	[1.5]
2)	Write about Smaran Shakti Vikashak?	[110]
10)	नेत्र शक्ति विकासक के बारे में लिखिए?	[1.5]
	Write about Netra Shakti Vikashak?	
		F4 #3
11)	शारीरिक क्षमता के बारे में बताइए? Write about Physical Fitness?	[1.5]
	The about Thysical Falless.	
12)	धीमा खिंचाव एवं ठहराव विधि के बारे में लिखिए?	[1.5]
	Write about Slow Stretch and Holiday Method?	
13)	समन्वयता के बारे में समझाइए?	[1.5]
13)	Discuss about Co-ordinative Ability?	[1.5]
14)	पोषक तत्वो को रासयनिक आधार पर कैसे विभक्त कर सकते है?	[1.5]
	How can Nutrient be classified on the basis of Chemicals?	
15)	वसा के विभिन्न प्रकारों को समझाइए?	[1.5]
	Explain different types of Fats?	
SS -	60 - PHY. EDU. 3031	

7

खण्ड – स

SECTION - C

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (लगभग 100 शब्द)

Long Answer Questions (Approx 100 words)

16) अभिप्रेरणा और आत्ममुल्यांकन की चयन प्रक्रिया के सिद्धान्त लिखिए? [3] Write the Principles of Selection Process of Motivation and Self Evaluation? 17) क्रियाकलाप की सांस्कृतिक विरासत को समझाइए? [3] State the Cultural Heritage of the Activity? 18) अष्टांग योग के अंगो को विस्तारपूर्वक समझाइए? [3] Explain in detail the parts of Ashtang Yoga? निबंधात्मक प्रश्न (200 Essay Type Questions (200 words) 19) शारीरिक शिक्षक की भूमिका को विस्तारपूर्वक समझाइए? [4] Explain Role of Physical Education Teacher? अथवा/OR शारीरिक शिक्षा की वस्तुस्थिति एवं वास्तविक स्वरूप को विस्तारपूर्वक समझाइए? Explain Correct Concept and Original Situation of Physical Education? 20) व्यक्तित्व विकास को विस्तारपूर्वक बताइए? [4] Explain Personality Development in detail?

अथवा/OR

प्रेरणा की खेलो में आवश्यकता को विस्तारपूर्वक बताइए?

Elaborate the Need of Motivation in Sports?

SS-60-PHY. EDU.

3031