

CLASS : 12th Sr. Sec. (Academic) Code No. 3018

Series : SS-M/2016

Roll No.

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

SET : C

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

ACADEMIC

2nd SEMESTER

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

Evening 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.

3018/ (Set : C)

P. T. O.

- 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.

- 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 question, ensure that you have been supplied the correct and complete question-paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.***

सामान्य निर्देश :

General Instructions :

(i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

(ii) प्रश्न संख्या 1 से 3 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।

Question Nos. 1 to 3 are Long Answer Type Questions. Each question carries 5 marks.

(iii) प्रश्न संख्या 4 से 10 तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंकों का है।

Question Nos. 4 to 10 are Short Answer Type Questions. Each question carries 3 marks.

(iv) प्रश्न संख्या 11 से 16 तक अतिलघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।

Question Nos. 11 to 16 are Very Short Answer Type Questions. Each question carries 2 marks.

(v) प्रश्न संख्या 17 में बारह (i से xii) वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

Question No. 17 has **twelve** (i to xii) objective type questions. Each question carries 1 mark.

(vi) सभी दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों में आन्तरिक छूट उपलब्ध है। ऐसे प्रश्नों में से आपको केवल एक ही प्रश्न करना है।

Internal choice is available in all long answer type questions. You have to attempt only **one** of the given choice in such questions.

(4)

3018/ (Set : C)

[दीर्घ उत्तरीय प्रश्न]

[Long Answer Type Questions]

- 1.** समूह गत्यात्मक क्या है ? विस्तारपूर्ण वर्णन करें। 5

What is Group Dynamics ? Discuss in detail.

अथवा

OR

खेल व स्पर्धा से सामाजीकरण को कैसे सुधारा जा सकता है ?

How Socialization is improved through Games and Sports ?

- 2.** स्वास्थ्य शिक्षण से आप क्या समझते हैं ? इसके आधारभूत सिद्धान्त क्या हैं ? 5

What do you mean by Health Instruction ? What are its basic Principles ?

अथवा

OR

विद्यालयों में बच्चों के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक कौन-कौन-से हैं ?

What are the influencing factors of Health in School ?

3018/ (Set : C)

3. किशोरों की समस्याओं को अध्यापक व संरक्षकों को कैसे हल करना चाहिए ? 5

How should teachers and guardians help in solving the problems of Adolescents ?

अथवा

OR

किशोरावस्था की समस्याओं को कैसे हल किया जा सकता है ?

How can the problems of Adolescence be managed ?

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

4. नेतृत्व के विभिन्न प्रकारों का वर्णन करें। 3

Discuss the various types of Leadership.

5. भारत में खेल व स्पर्धा के ऐतिहासिक विकास का वर्णन करें। 3

Explain historic development of Games and Sports in India.

6. स्वस्थपूर्ण कार्यक्षेत्र वातावरण के कुछ बिंदु बताइए। 3

Give some points for healthful work place environment.

7. स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं के महत्व के बारे में बताइए। 3
Write down the importance of School Health Services.
8. विवाह की परिभाषा दीजिए। इसके कोई दो कार्य बताएँ। 3
Define Marriage. Give any **two** functions of its.
9. योग क्रियाओं का पाचन तन्त्र पर क्या प्रभाव है ? 3
What is the impact of Yoga activities on Digestive System ?
10. “योग” भारत की एक विरासत है।” वर्णन करें। 3
"Yoga as heritage of India." Discuss.

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

11. स्वास्थ्य निर्देशन के क्षेत्र क्या हैं ? 2
What are the scope of Health Instruction ?
12. नेतृत्व की कोई दो परिभाषा दीजिए। 2
Give any **two** definitions of Leadership.
13. परिवार की सामाजिक संस्था के रूप में उपयोगिता की व्याख्या कीजिए। 2
Explain the utility of Family as a social institution.

14. परिवार के मुख्य आधार का वर्णन कीजिए। 2
Discuss the chief basis of Family.
15. मोटापे को कम करने के लिये **दो** आसनों को बताइए। 2
Mention **two** Asanas which can cure obesity.
16. किन्हीं **दो** प्राणायाम का वर्णन कीजिए। 2
Explain any **two** Pranayam.

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

17. (i) सामाजिकता क्या है ? 1
What is Socialization ?
- (ii) समूह की गतिशीलता क्या है ? 1
What is the Activities of Groups ?
- (iii) वे गुण क्या हैं जो खेलकूद द्वारा प्राप्त किये जाते हैं ? 1
What are the qualities which are gained through games and sports ?
- (iv) एक नेता की परिभाषा दें। 1
Define a Leader.
- (v) स्कूल में खेलों में चोटों के कारण बताएँ। 1
Give the causes of sports injuries in school.

- (vi) स्कूल में, खेलों में चोटों की रोकथाम के सिद्धान्त बताएँ। 1

Write the principles of prevention of sports injuries in school.

- (vii) परिवार की उत्पत्ति के आधार कौन-कौन-से हैं ? 1

What are the basis of the origin of the Family ?

- (viii) परिवार के कार्य लिखें। 1

Write the functions of a Family.

- (ix) परिवार का अर्थ बताएँ। 1

Write the meaning of a family.

- (x) प्राणायाम का महत्त्व लिखें। 1

Write the importance of Pranayama.

- (xi) 'वज्रासन' कब करना चाहिए ? 1

When should be 'Vajrasana' done ?

- (xii) 'नियम' क्या है ? 1

What is 'Niyam' ?

