

CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 3618

Series : SS-M/2018

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 प्रश्न **17** हैं।

*Please make sure that the printed question paper are 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.

- 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.

3618/(Set : A)

P. T. O.

- 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 :

- सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।
- प्रश्न संख्या 1 से 3 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।
- प्रश्न संख्या 4 से 10 तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंकों का है।
- प्रश्न संख्या 11 से 16 तक अतिलघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।
- प्रश्न संख्या 17 में बारह (i-xii) वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

General Instructions :

- All questions are compulsory.**
- Marks for each question are indicated against it.
- Question Nos. 1 to 3 are long answer type questions. Each question carries 5 marks.
- 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. Each question carries 1 mark.

[दीर्घ उत्तरीय प्रश्न]

[Long Answer Type Questions]

1. भार प्रशिक्षण विधि क्या है ? इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए। 5

What is Weight Training Method ? Discuss its importance.

अथवा

OR

गति के विकास की विभिन्न विधियों का वर्णन कीजिए।

Discuss the various methods of Speed Development.

2. विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम से क्या अभिप्राय है ? विद्यार्थियों के लिए इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by School Health Programme ? Discuss its importance for students.

अथवा

OR

प्राथमिक सहायता से क्या तात्पर्य है ? एक प्राथमिक सहायक के गुणों का वर्णन कीजिए।

What do you mean by First Aid ? Discuss the qualities of a First Aider.

3. किशोरावस्था क्या है ? किशोरावस्था की समस्याओं के समाधान का वर्णन कीजिए। 5

What is Adolescence ? Explain the management of problems of adolescence.

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

4. ओलम्पिक ध्वज पर संक्षेप में नोट लिखिए। 3
Write a short note on Olympic Flag.
5. योग एवं प्राणायाम के अर्थों को स्पष्ट कीजिए। 3
Clarify the meanings of Yoga and Pranayama.
6. 'द्रोणाचार्य पुरस्कार' का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3
Explain 'Dronacharya Award' in brief.
7. निरन्तर प्रशिक्षण विधि का वर्णन कीजिए। 3
Discuss Continuous Training Method.
8. विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम में एक अध्यापक की भूमिका का वर्णन कीजिए। 3
Discuss the role of a teacher in School Health Programme.
9. ऐथ्लेटिक केयर या देखभाल का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 3
Clarify the meaning of Athletic Care.
10. सामाजिक मूल्यों को विकसित करने में शारीरिक शिक्षा की भूमिका का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3
Discuss briefly the role of Physical Education in developing social values.

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]**[Very Short Answer Type Questions]**

11. 'भीम पुरस्कार' का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2
Discuss 'Bheem Award' in brief.

12. ओलम्पिक शपथ क्या है ? 2

What is Olympic Oath ?

13. समाधि से क्या अभिप्राय है ? 2

What do you mean by Samadhi ?

14. संयुक्त परिवार से आप क्या समझते हैं ? 2

What do you mean by Joint Family ?

15. सामाजीकरण की परिभाषा दीजिए। 2

Define Socialization.

16. कन्धे के जोड़ का विस्थापन किसे कहते हैं ? 2

What do you mean by dislocation of shoulder joint ?

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

17. (i) पेशीय रेशे कितने प्रकार के होते हैं ? 1

What are the types of muscle fibre ?

- (ii) गर्माने में किन अंगों का व्यायाम करना चाहिए ? 1

Which organs should be exercised in warming up ?

- (iii) किस शिक्षा में स्वास्थ्य के बारे में जानकारी प्रदान की जाती है ? 1

In which education the knowledge about health is provided ?

- (iv) ऑस्टिओपोरोसिस के कारण किस प्रकार की चोट लग सकती है ? 1

Which type of injury may take place due to Osteoporosis ?

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

In which type of exercises, the movements are not seen directly ?

- (vi) ओलम्पिक झण्डे में कितने छल्ले होते हैं ? 1

How many rings are there in an Olympic Flag ?

- (vii) किस भारतीय खिलाड़ी ने सन् 2008 के ओलम्पिक खेलों में स्वर्ण पदक जीता था ? 1

Which Indian sports person won the Gold Medal in 2008 Olympic Games ?

- (viii) पतंजलि ने योग के कितने सोपान बताएँ हैं ? 1

How many steps of Yoga are stated by Patanjali ?

- (ix) 'द्रोणाचार्य पुरस्कार' किस वर्ष प्रारम्भ किया गया था ? 1

In which year 'Dronacharya Award' was started ?

- (x) समूह की सबसे छोटी इकाई कौन-सी है ? 1

Which is the smallest unit of a group ?

- (xi) प्रथम आधुनिक ओलम्पिक खेल कहाँ पर हुए थे ? 1

Where were the First Modern Olympic Games held ?

- (xii) कुम्भक का क्या अर्थ है ? 1

What is the meaning of Kumbhaka ?

