

CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 2018

Series : SS-M/2017

Roll No.

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

SET : C

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

ACADEMIC/OPEN

(Only for Fresh Candidates)

(Evening Session)

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.

2018/ (Set : C)

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.

(3)

2018/ (Set : C)

(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.

1. "आधुनिक युग में योग सभी व्यक्तियों के लिए आवश्यक है।" इस कथन के बारे में अपने बहुमूल्य विचार दीजिए।
5

"In modern age, Yoga is essential for all the individuals." Give your valuable views about this statement.

अथवा

OR

शारीरिक पुष्टि एवं सुयोग्यता से क्या अभिप्राय है ? शारीरिक पुष्टि एवं सुयोग्यता के महत्त्व का उल्लेख कीजिए।

What do you mean by Physical Fitness and Wellness ? Elucidate the importance of Physical Fitness and Wellness.

2. लिम्बरिंग डाउन से आप क्या समझते हैं ? खिलाड़ियों के लिए लिम्बरिंग डाउन के महत्त्व का वर्णन कीजिए।
5

What do you mean by Limbering Down ? Elaborate the importance of limbering down for sports persons.

अथवा

OR

स्वास्थ्य निर्देशन से क्या तात्पर्य है ? इसके क्षेत्र का विस्तृत वर्णन कीजिए।

What do you mean by Health Instructions ? Discuss its scope in detail.

3. जोड़ों के विस्थापन से आप क्या समझते हैं ? इनके प्रकार, कारणों, लक्षणों तथा बचाव व उपचार का वर्णन कीजिए।
5

2018/ (Set : C)

P. T. O.

What do you mean by Dislocation of Joints ? Discuss their types, causes, symptoms, prevention and treatment.

4. खेलकूद शारीरिक पुष्टि के विकास में किस प्रकार सहायक है ? वर्णन कीजिए। 3

In which way games and sports are helpful in the development of physical fitness ? Explain.

5. निरन्तर प्रशिक्षण विधि पर संक्षेप में एक नोट लिखिए। 3

Write down a brief note on continuous training method.

6. विद्यालय में विद्यार्थियों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में चिकित्सा परीक्षण की भूमिका का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the role of Medical Examination in promoting the health of students in a school.

7. मोच के कारणों, लक्षणों व उपचार का वर्णन कीजिए। 3

Explain the causes, symptoms and treatment of Sprain.

8. माता-पिता का शिशु की देखभाल में क्या योगदान होता है ? 3

What is the contribution of parents in child care ?

9. प्राणायाम का अर्थ स्पष्ट कीजिए तथा इसके अंगों का भी वर्णन कीजिए। 3

Clarify the meaning of Pranayama and discuss its elements also.

10. प्राचीन ओलम्पिक खेलों के इतिहास का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Discuss the history of Ancient Olympic Games in brief.

11. द्रोणाचार्य पुरस्कार के लिए क्या पात्रता होती है ? 2

What is the eligibility for Dronacharya Award ?

12. प्राचीन ओलम्पिक पुरस्कारों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2

Briefly explain the Ancient Olympic Awards.

13. अष्टांग योग के तत्त्वों को सूचीबद्ध कीजिए। 2

Enlist the elements of Astanga Yoga.

14. किशोरावस्था से क्या अभिप्राय है ? 2

What do you mean by Adolescence ?

15. कंट्यूशन से क्या अभिप्राय है ? 2

What do you mean by Contusion ?

16. विद्यालयी स्वास्थ्य सेवाओं से क्या तात्पर्य है ? 2

What do you mean by School Health Services ?

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Type Questions)

17. (i) किसी प्रतियोगिता या प्रशिक्षण के बाद नियमित रूप से कौन-सी क्रिया करनी चाहिए ? 1

Which activity should be done regularly after any competition or training ?

- (ii) भार प्रशिक्षण को सर्वप्रथम किस राष्ट्र ने अपनाया था ? 1

Which nation adopted Weight training first of all ?

- (iii) वाटर लू की प्रसिद्ध लड़ाई कहाँ जीती गई थी ? 1

Where was the famous battle of Water Loo won ?

- (iv) 'बिकिला' कौन था ? 1

Who was 'BIKILA' ?

- (v) त्वरण दौड़ों में कितनी दूरी होनी चाहिए ? 1

What should be the distance in Acceleration Runs ?

- (vi) कंट्र्यूशन में शीत दबाव दिन में कितनी बार करना चाहिए ? 1

How many times Cold compression should be performed in a day in case of contusion ?

- (vii) बच्चे की प्रथम पाठशाला किसे कहते हैं ? 1

Which is called the first school of a child ?

- (viii) आधुनिक ओलम्पिक खेलों का जन्मदाता कौन था ? 1

Who was the founder of Modern Olympic games ?

- (ix) ओलम्पिक मोटो लिखिए। 1

Write down the Olympic Motto.

- (x) अर्जुन पुरस्कार में क्या दिया जाता है ? 1

What is awarded in Arjuna Award ?

- (xi) ओलम्पिक ध्वज में कितने छल्ले होते हैं ? 1

How many Rings are there in Olympic Flag ?

- (xii) मुक्केबाजी में प्रायः कौन-सी चोट लगती है ? 1

Which type of injury does usually occur in Boxing ?

