

Physical Education

शारीरिक शिक्षा

भाग-1 पार्श्व-1

प्रश्न-01 शारीरिक सुयोग्यता व आरोग्यता का अर्थ व परिभाषा लिखिए। इसके हमारे दैनिक जीवन में क्या महत्व है?

Que-01. What is the meaning and definition of Physical fitness and wellness? What is its importance in our daily life?

प्रश्न-02 : शारीरिक सुयोग्यता व आरोग्यता को प्रभावित करने वाले तत्व कौन से हैं?

Que-02. What are the factors which effect the Physical fitness and wellness? Explain.

प्रश्न-03 खेल प्रशिक्षण से आप क्या समझते हैं? शक्ति विकास की विधियों का विस्तृत वर्णन करें।

Que-03. What do you understand by methods of Training? Explain the different methods of strength development.

प्रश्न-04 गर्मियाँ का अर्थ तथा इसके प्रकार लिखिए। खेलों में गर्मियों का क्या महत्व है?

Que-04. Meaning and types of warming up. Importance of warming up in sports.

प्रश्न-05 कक्षा नेतृत्व से आप क्या समझते हैं? शारीरिक शिक्षा के नेता के गुणों का उल्लेख करें।

Que-05. What do you understand by leadership? Describe the qualities of Physical education leader.

प्रश्न-06 शारीरिक शिक्षा व खेलों में समाजीकरण के महत्व का विस्तारपूर्वक वर्णन करें।

Que-06. Explain in detail the importance of socialisation in physical education and sports.

Part B

प्रश्न-4

अपनी पसन्द के किसी खेल का इतिहास तथा उसके शब्दावली लिखिए।

Que-4

Describe the history and Terminology of any game of your choice.

4+4=8

अथवा/or. ✓

प्रश्न-4.

एथलेटिक्स में किसी दो कूदने वाली क्रियाओं के कौशल का वर्णन करतथा माप लिखें।

Que 4

Explain any Two Jumping Events and their fundamental skills with measurement. 4+4=8.

प्रश्न-5.

अपनी मनपसन्द खेल का चित्र बनाए तथा इसके मूलभूत कौशल का वर्णन करें।

Que 5.

make a play ground your own choice and write their fundamental skills.

3+3=7

प्रश्न-5.

400 मीटर ट्रैक बनाइए और उसमें 200 मीटर, 400 मीटर, 800 मीटर और 1500 मीटर की आरंभिक रेखा दर्शाए।

Que-5.

Draw a 400 mtr Track and mention the starting point of 200 mtr, 400 mtr, 800 mtr and 1500 mtr. Races.

5+2=7

Part-C

प्रश्न 6 =

वातावरण से क्या भाव है? वातावरण के क्षेत्रों का विस्तार से वर्णन करें।

Que 6 -

What is the concept of Environment? Write in detail about the scope of Environment.

2+8=10

अथवा/or. ✓

प्रश्न 6 -

आपदा, किस कहते हैं प्राकृतिक आपदाओं व अप्राकृतिक आपदाओं का वर्णन करें।

Que 6 =

What is disaster? Explain the natural disasters and Non natural disasters.

2+8=10.

प्रश्न-07. निम्नोक्तियों को प्रमुख समस्याएं कौन-कौन सी हैं?
 इनका समाधान कैसे किया जा सकता है?
 Which are the main Problems of adolescents?
 How manage these.

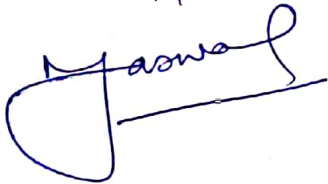
3+4=7

प्रश्न-07 अथवा/Or. ✓
 प्रेक्चर क्या होता है? यह मिलने प्रकार का होता है?
 विस्तार से लिखें।

Que-07 Write in Detail about the fracture and its kind.

2+5=7

Manish Jaswal
 D.P.E
 Gss Passu
 Teh: 7/sala
 Dist: Kangra
 H.P



Vijay Kumar
 D.P.E - G.S.S. Jadrangal
 Teh Dharmsala
 Dist Kangra H.P



Part I

Q01 शारीरिक सुस्वास्थ्य व अस्वास्थ्य का अर्थ और परिभाषा लिखें इसके प्रभावित करने वाले तत्वों का वर्णन कीजिए।
Write down the meaning and definition of Physical Fitness and Wellness Explain the factors affecting Physical Fitness? (4+8)

Q02 शारीरिक अस्वास्थ्य के विकास के साधन कौन-2 से हैं?
What are the various means To Develop of Physical Fitness - (12)
गर्मीना क्या है। इसके सिद्धांतों और महत्व के बारे में लिखिए?
What is warming up Write down the Guiding principles of of Warming up and Importance of warming up? 4+4+4=12

Q02 किन्हीं दो पर टिप्पणी लिखें Explain any two (write a note any two)
1) शमन करना / ठंडा करना
2) फाट लक प्रशिक्षण विधि
Limbering Down / Cooling down
Fartlek Training method (6+6)=12

Q03 नेतृत्व क्या है। एक अच्छे नेता के गुणों का वर्णन कीजिए
What is Leadership Explain the quality of a leader - 10

OR
खेल कूद मनुष्य की सांस्कृतिक विरासत है। वर्णन कीजिए
Game & Sports as man's Cultural Heritage Explain - 10

Part - II

Q04 अपनी मनपसन्द के किसी एक खेल का इतिहास और शब्दावली लिखें
- खेल ?
Write down the history and Terminology of the Game of Your choice (5+5)

OR
किसी एक खेल के मैदान का चित्र बनाइए तथा उसके मूलभूत कौशल लिखिए?

Make the Playground of any game and write down the Fundamental Skill of the game? 5+5

Q05 अपनी मनपसन्द खेल के नियमों और उस खेल के मैदान के बारे में लिखें
लिखें प्रत्येक को
Write down the Rules and various Types of Tournaments The game of Your choice? 5+5

OR

Q5 ड्रोणाचार्य लया राजीव खेल रत्न पुरस्कार का वर्णन कीजिए ?
Explain the Dronacharya award and Rajeev khel Ratnam award?

Q6 ~~वातावरण किसे कहते हैं ? वातावरण के तत्व को 1+2 से हैं। किसी एक का वर्णन करें~~ Part - III

Q6 ~~What is the environment?~~
वातावरण से क्या भाव है। वातावरण के क्षेत्र विस्तार पूर्वक वर्णन करें ?
What is Concept of Environment write in detail (8+8) its scope OR

आपदा किसे कहते हैं ? प्राकृतिक आपदाओं व अप्राकृतिक आपदाओं का वर्णन करें।
What is Disaster? Explain the Natural Disasters and Non Natural disaster? (8+8)

Q7 परिवार किसे कहते हैं। इसके कार्य का वर्णन कीजिए ?
What is meaning of family. Describe the Function of it OR (5)
खेलों में होने वाली आम घातों का वर्णन करें।
Describe the Common sports injuries? (5)

Hijay Kumar
D.P.E - G.S.S. Jachargal
Teh Dheramsala Dist Kangra

Manish Jasmal
D.P.E
G.S.S. Passo
Teh : J/sala
Dist : Kangra
H.P
Jasmal