

रोल नं.

Roll No.

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

परीक्षार्थी कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें ।

Candidates must write the Code on the title page of the answer-book.

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 5 हैं ।
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें ।
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में 27 प्रश्न हैं ।
- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें ।
- इस प्रश्न-पत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया है । प्रश्न-पत्र का वितरण पूर्वाह्न में 10.15 बजे किया जाएगा । 10.15 बजे से 10.30 बजे तक छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे ।
- Please check that this question paper contains 5 printed pages.
- Code number given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
- Please check that this question paper contains 27 questions.
- **Please write down the Serial Number of the question before attempting it.**
- 15 minutes time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 10.15 a.m. From 10.15 a.m. to 10.30 a.m., the students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

शारीरिक शिक्षा (सैद्धान्तिक)

PHYSICAL EDUCATION (Theory)

निर्धारित समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 70

Time allowed : 3 hours

Maximum Marks : 70

सामान्य निर्देश :

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं ।
- (ii) प्रश्न पत्र में दो खण्ड दिए गए हैं खण्ड अ एवं खण्ड ब ।
- (iii) जिन प्रश्नों के 1 अंक हैं उनका उत्तर लगभग 30 शब्दों में दिया जाए ।
- (iv) जिन प्रश्नों के 2 अंक हैं उनका उत्तर लगभग 60 शब्दों में दिया जाए ।
- (v) जिन प्रश्नों के 3 अंक हैं उनका उत्तर लगभग 100 शब्दों में दिया जाए ।
- (vi) जिन प्रश्नों के 5 अंक हैं उनका उत्तर लगभग 150 – 200 शब्दों में दिया जाए ।

General Instructions :

- (i) *All questions are compulsory.*
- (ii) *Question paper carries A and B two parts.*
- (iii) *Answers to questions carrying 1 mark should be in approximately 30 words.*
- (iv) *Answers to questions carrying 2 marks should be in approximately 60 words.*
- (v) *Answers to questions carrying 3 marks should be in approximately 100 words.*
- (vi) *Answers to questions carrying 5 marks should be in approximately 150 – 200 words.*

खण्ड क

PART A

1. ऐरोबिक और ऐनेरोबिक गतिविधियों में अंतर स्पष्ट कीजिए । 1
Differentiate between Aerobic and Anaerobic activities.
2. 'बाइ' देने की प्रक्रिया समझाइए । 1
Explain procedure for giving 'Bye'.
3. विरोधी और समर्थक दर्शकों में अंतर स्पष्ट कीजिए । 1
Distinguish between hostile and favourable spectators.

4. गोल कंधे किसके परिणामस्वरूप होते हैं ? 1
What are the causes of round shoulders ?
5. प्राणायाम क्या है ? 1
What is pranayama ?
6. प्रोटीन किन्हीं कहा जाता है ? 1
What are proteins ?
7. हृदय वाहनी सहायता (कार्डियो-वस्कुलर इंड्यूरेंस) को परिभाषित कीजिए । 1
Define Cardiovascular endurance.
8. खेलकूद में नैतिकता (ईथिक्स) किसे कहते हैं ? 1
What is Ethics in Sports ?
9. स्वस्थता के किन्हीं दो घटकों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए । 2
Explain any two components of wellness, in brief.
10. खेलकूद के वातावरण को सुधारने में व्यक्ति की भूमिका को स्पष्ट कीजिए । 2
Elucidate the role of individual in improvement of Sports environment.
11. आसनों को संक्षेप में स्पष्ट कीजिए । 2
Briefly explain Asanas.
12. 'फार्टलेक ट्रेनिंग' के लाभों को संक्षेप में स्पष्ट कीजिए । 2
Briefly explain the advantages of 'Fartlek training'.
13. उत्प्रेरण की तकनीक के रूप में उद्देश्य निर्धारण को संक्षेप में समझाइए । 2
Explain goal setting as a technique of motivation, in brief.
14. शारीरिक स्वस्थता (फिटनेस) को प्रभावित करने वाले किन्हीं छह कारकों का संक्षेप में उल्लेख कीजिए । 3
Mention any six factors affecting physical fitness, in brief.

15. सकारात्मक खेल वातावरण के किन्हीं तीन आवश्यक तत्वों के बारे में लिखिए । 3
Write about any three essential elements of positive Sports environment.
16. “खेलकूदों में योग एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है ।” पुष्टि कीजिए । 3
“Yoga can play a significant role in Sports.” Justify.
17. “किशोरावस्था दबाव और तनाव की उम्र है ।” स्पष्ट कीजिए । 3
“Adolescence is the age of stress and strain.” Explain.
18. लीग टूर्नामेंट किसे कहा जाता है ? राउंड रोबिन विधि का प्रयोग करते हुए छह टीमों का फिक्सचर तैयार कीजिए । 1+4
What is a league tournament ? Draw a fixture for six teams using round robin method.
19. काइफोसिस और लॉर्डोसिस के सुधार उपायों के रूप में कोई पाँच शारीरिक व्यायाम सुझाइए । 5
Suggest any five physical exercises as corrective measures for Kyphosis and Lordosis.
20. वसा (फैट्स) क्या हैं ? इसके भेदों के बारे में एक विस्तृत टिप्पणी लिखिए । शरीर के उचित काम करने में इनका महत्व भी प्रतिपादित कीजिए । 1+2+2
What are fats ? Write a detailed note on its types. Also mention its importance in the proper functioning of the body.
21. शक्ति (स्ट्रेंथ) शब्द को परिभाषित कीजिए । ऊपरी शरीर की शक्ति के लिए आठ सोपानों वाला प्रशिक्षण कार्यक्रम बनाइए । 2+3
Define the term strength. Draw eight stations circuit training programme for upper body strength.

खण्ड ख

PART B

प्रश्न सं. 22 से 26 के उत्तर अपनी पसन्द के किसी एक खेल/स्पोर्ट के आधार पर ही दीजिए ।
Answer the questions no. 22 to 26 from any one game/sport of your choice only.

- 22.** अपनी पसन्द के किसी एक खेल/स्पोर्ट की किन्हीं दो आधारभूत कुशलताओं के बारे में लिखिए । 2

Write about any two fundamental skills of a game/sport of your choice.

- 23.** अपनी पसन्द के किसी एक खेल/स्पोर्ट के किन्हीं चार पारिभाषिक शब्दों का उल्लेख कीजिए । 2

Mention about any four terminologies of a game/sport of your choice.

- 24.** अपनी पसन्द के किसी एक खेल/स्पोर्ट के किन्हीं तीन नवीनतम नियमों के बारे में लिखिए । 3

Write about any three latest rules of a game/sport of your choice.

- 25.** अपनी पसन्द के किसी एक खेल/स्पोर्ट के किन्हीं तीन महत्वपूर्ण खिलाड़ियों के बारे में लिखिए । 3

Write about any three important sports personalities of a game/sport of your choice.

- 26.** अपनी पसन्द के किसी एक खेल/स्पोर्ट में होने वाली सामान्य कोमल ऊतक (सॉफ्ट टिशू) चोटों को समझाइए । 5

Explain the common soft tissue injuries in a game/sport of your choice.

- 27.** राष्ट्रीय खेल पुरस्कारों की सूची बनाइए और अर्जुन पुरस्कार के बारे में विस्तार से लिखिए । 2+3

List down the national sports awards and explain Arjuna Award in detail.