

**Series : SKS/1**

कोड नं. **75/1**  
Code No.

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 4 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 जायेगा । 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 4 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 घंटे ]

Time allowed : 3 hours ]

[ अधिकतम अंक : 70

[Maximum Marks : 70

सामान्य निर्देश :

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं ।
- (ii) प्रश्नपत्र में दो खण्ड दिए गए हैं खण्ड क एवं खण्ड ख ।
- (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. शक्ति को परिभाषित कीजिए ।  
Define Strength. 1
2. बाय देने की विधि को विस्तार से लिखिए ।  
Explain the procedure for giving Bye. 1
3. वातावरण को परिभाषित कीजिए ।  
Define Environment. 1
4. स्कोलियोसिस क्या है ?  
What is Scoliosis ? 1
5. नियमा से आप क्या समझते हैं ?  
What do you understand by Niyamas ? 1
6. वसा क्या है ?  
What are Fats ? 1
7. पेस रेसस क्या हैं ?  
What are Pace Races ? 1
8. रिइन्फोर्समेंट को समझाइए ।  
Explain Reinforcement. 1
9. मनोरंजक गतिविधियाँ स्वस्थता विकास का एक माध्यम, विवेचना कीजिए ।  
Recreational activities as means for fitness development. Justify. 2
10. सकारात्मक खेल वातावरण के किन्हीं दो आवश्यक तत्वों को संक्षिप्त में समझाइए ।  
Briefly explain about any two essential elements of positive sport environment. 2

11. संक्षिप्त में खेलों में योग के योगदान को समझाइए । 2  
What is the role of Yoga in Sports ? Explain in brief.
12. दुर्चिन्ता के दो कारणों को विस्तार से लिखें । 2  
Explain any two causes of Anxiety.
13. सही अवस्था के क्या फायदे हैं ? 2  
What are the advantages of correct posture ?
14. शारीरिक स्वस्थता को प्रभावित करने वाले किन्हीं तीन कारकों को विस्तारपूर्वक लिखें । 3  
Explain in detail any three factors that affect physical fitness.
15. सकारात्मक खेल वातावरण को सुधारने में दर्शकों की भूमिका को स्पष्ट कीजिए । 3  
Elucidate the role of spectators for improvement of positive sport environment.
16. योग के किन्हीं तीन तत्वों को विस्तार से लिखें । 3  
Explain any three elements of Yoga.
17. शैशवकाल की विकासात्मक विशेषताओं को विस्तारपूर्वक लिखें । 3  
Explain the developmental characteristics during infancy.
18. विशिष्ट खेल कार्यक्रमों से आप क्या समझते हैं ? किन्हीं तीन को समझाइए । 5  
What do you mean by specific sports programmes ? Explain any three.
19. वक्र टाँगों (बो लेग) के कारण, सावधानियाँ एवं निवारण को विस्तारपूर्वक लिखें । 5  
Explain the causes, precautions and remedies of Bow legs.
20. बैलेंस डाइट से आप क्या समझते हैं ? इसके चार घटकों को विस्तार से लिखें । 5  
What is Balanced Diet ? Elucidate its any four constituents.
21. लचीलेपन को परिभाषित कीजिए तथा लचीलेपन को बढ़ाने की विधियाँ विस्तार से लिखें । 5  
Define Flexibility and explain the methods for its development.

#### खण्ड - ख

#### PART - B

प्रश्नों के उत्तर अपनी पसंद के किसी एक खेल / स्पोर्ट के आधार पर ही दीजिए ।

Answer the questions from any **one** game/sport of your choice only.

22. अपने प्रिय खेल के किन्हीं दो प्रतियोगिताओं तथा उनको आयोजित करने वाले शहरों को लिखें । 2  
Write about any two important tournaments of your game with their venues.



23. अपने प्रिय खेल से किन्हीं तीन महत्वपूर्ण खेल व्यक्तित्व को लिखें जिन्होंने विश्व स्तर पर उपलब्धियाँ हासिल की हों । 3  
Write about any three sports personalities of your game who have made world class achievements.
24. अपने प्रिय खेल के किन्हीं पाँच नवीनतम नियमों को विस्तारपूर्वक लिखें । 5  
Explain about any five latest rules of your game.
25. अपने प्रिय खेल के किन्हीं दो प्रारंभिक क्षमताओं को विस्तार से लिखें । 2  
Explain any two fundamental skills of the game and sport of your choice.
26. खेल सम्बन्धित चोटों से बचने के लिए क्या सावधानियाँ रखनी चाहिए ? 3  
What are the preventive measures to avoid sports injuries ?
27. महत्वपूर्ण राष्ट्रीय खेल पुरस्कारों को सूचीबद्ध कीजिए तथा किसी एक को विस्तारपूर्वक लिखें । 5  
Name the important National Sport Awards and explain any one of them in details.