

CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 4342

Series : SS-M/2019

Roll No.

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

PHYSICAL EDUCATION & SPORTS

National Skills Qualification Framework (NSQF)

Level-4

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

Time allowed : 2.30 hours] [Maximum Marks : 60

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 8 तथा प्रश्न 41 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 in number and it contains 41 questions.

- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।

The Code No. 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.

4342

P. T. O.

- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें।
Candidates must write their Roll Number on the question paper.
- कृपया प्रश्नों के 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.***

नोट : सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

खण्ड - अ

SECTION - A

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[**Very Short Answer Type Questions**]

- ‘योजना’ से क्या अभिप्राय है ? 1
 What do you mean by 'Planning' ?
- स्टैगर की गणना करने का फार्मूला लिखें। 1
 Write down the formula for calculating stagger.
- खेल सुविधा का क्या अर्थ है ? 1
 What is meant by Sports facility ?
- ‘टूर्नामेंट’ से क्या तात्पर्य है ? 1
 What do you mean by 'Tournament' ?

(3)

4342

5. एक खेल प्रशिक्षक के उत्तरदायित्वों को सूचीबद्ध कीजिए। 1
Enlist the responsibilities of a Coach.
6. चेकलिस्ट का क्या अर्थ है ? 1
What is meant by Checklist ?
7. हमारे लिए जल क्यों महत्वपूर्ण है ? 1
Why is water important for us ?
8. 'बाई' क्या है ? 1
What is 'Bye' ?
9. बास्केटबॉल कोर्ट की लम्बाई व चौड़ाई कितनी होती है ? 1
What is the Length and Width of a Basketball court ?
10. खिलाड़ियों के लिए वार्मिंग-अप क्यों आवश्यक है ? 1
Why is Warming-up essential for Sports persons ?
11. "खेल दिवस" से क्या अभिप्राय है ? 1
What do you mean by "Sports Day" ?
12. 'मास ड्रिल' क्या है ? 1
What is 'Mass Drill' ?
13. उचित तथा अनुचित ड्रेस कोड में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 1
Clarify the difference between appropriate and inappropriate Dress code.
14. पर्यावरण संबंधी स्वास्थ्य विज्ञान क्या है ? 1
What is Environmental Hygiene ?

4342

P. T. O.

(4)

4342

15. विस्फोटक शक्ति क्या है ? 1

What is Explosive Strength ?

खण्ड – ब

SECTION – B

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

एक शब्द/ एक वाक्य से सम्बन्धित प्रश्न :

One word/ one sentence related questions :

16. एक मानक दौड़ पथ की लम्बाई कितनी होती है ? 1

What is the length of a Standard Track ?

17. वॉलीबॉल में एण्टीना की कुल ऊँचाई कितनी होती है ? 1

What is the total height of antenna in Volleyball ?

18. हमें अपने दाँत क्यों साफ करने चाहिए ? 1

Why should we brush our teeth ?

19. “विश्व रेडक्रास दिवस” प्रतिवर्ष कब मनाया जाता है ? 1

On which day, "The World Redcross Day" is celebrated each year ?

20. संतुलन कितने प्रकार का होता है ? 1

What are the types of balance ?

21. एक वयस्क का शरीर लगभग कितने प्रतिशत पानी से बना होता है ? 1

Approximately how much percent of an adult's body is made up of water ?

4342

(5)

4342

- 22.** बॉडी मॉस इन्डेक्स की गणना करने का फार्मूला क्या है ? 1
What is the formula for calculating body mass index ?
- 23.** स्वास्थ्य से सम्बंधित पुष्टि के किन्हीं दो घटकों के नाम लिखें। 1
Write down any **two** components of health related fitness.
- 24.** किसकी कमी से निर्जलीकरण हो सकता है ? 1
Whose deficiency can lead to dehydration ?

(बहुविकल्पीय प्रश्न)

(Multiple Choice Questions)

नोट : सही विकल्प का चयन करें तथा उसे अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखें :

Note : Choose the **correct** alternative and write it in your answer-book :

- 25.** गोला फेंकने के सेक्टर का कोण कितना होता है ? 1
(a) 40° (b) 36.92°
(c) 34.92° (d) 32.94°
What is the angle of Shot-put sector ?
(a) 40° (b) 36.92°
(c) 34.92° (d) 32.94°
- 26.** फुटबॉल के मैच का समय कितना होता है ? 1
(a) 40-10-40 मिनट (b) 45-5-45 मिनट
(c) 45-15-45 मिनट (d) 50-15-50 मिनट
What is the duration of a Football Match ?
(a) 40-10-40 minute (b) 45-5-45 minute
(c) 45-15-45 minute (d) 50-15-50 minute

4342

P. T. O.

27. आपको अपने हाथ कब धोने चाहिए ? 1

- (a) खाना खाने से पूर्व
- (b) शौचालय के प्रयोग के बाद
- (c) नाक साफ करने के बाद
- (d) उपरोक्त सभी

When should you wash your hands ?

- (a) Before eating food
- (b) After using toilet
- (c) After blowing your nose
- (d) All the above

28. “विश्व पर्यावरण दिवस” कब मनाया जाता है ? 1

- (a) 5 जून को
- (b) 5 मार्च को
- (c) 5 मई को
- (d) 5 अप्रैल को

On which day "World Environment Day" is celebrated ?

- (a) 5th June
- (b) 5th March
- (c) 5 th May
- (d) 5th April

29. लचक कितने प्रकार की होती है ? 1

- (a) एक
- (b) दो
- (c) तीन
- (d) चार

What are the types of flexibility ?

- (a) One
- (b) Two
- (c) Three
- (d) Four

30. कौन-सा मैक्रो-पोषक तत्व **नहीं** है ? 1

- (a) प्रोटीन
- (b) विटामिन
- (c) वसा
- (d) कार्बोहाइड्रेट्स

Which is **not** a macro-nutrient ?

- (a) Protein
- (b) Vitamin
- (c) Fat
- (d) Carbohydrates

खण्ड - स

SECTION - C

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

- 31.** विद्यार्थियों के लिए सामुदायिक सेवाओं के पाँच लाभों को सूचीबद्ध कीजिए। 2
Enlist **five** benefits of Community Services for students.
- 32.** शीघ्रता व गति में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 2
Clarify the difference between quickness and speed.
- 33.** रिपोर्ट क्या होती है ? इसके आवश्यक तत्वों को सूचीबद्ध करें। 2
What is a Report ? Enlist its essential elements.
- 34.** स्प्रिंट स्टार्ट का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2
Discuss sprint start in brief.
- 35.** नॉक-आउट के आधार पर **दस** टीमों का फिक्सचर तैयार कीजिए। 2
Prepare a fixture of **ten** Teams on Knock out basis.
- 36.** आप अपने विद्यालय में 'खेल दिवस' कैसे आयोजित करोगे ?
संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2
How will you organize a 'Sports Day' in your school ? Discuss in brief.
- 37.** विद्यालय में एक शारीरिक शिक्षा के अध्यापक के उत्तरदायित्वों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2
Discuss in brief the responsibilities of a physical Education Teacher in a school.

(8)

4342

38. वार्मिंग-अप व कूलिंग-डाउन में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 2

Clarify the difference between warming-up and Cooling down.

39. 'मास ड्रिल' क्या है ? इसके तत्वों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2

What is Mass Drill ? Discuss its elements in brief.

खण्ड - द

SECTION - D

[दीर्घ उत्तरीय प्रश्न]

[**Essay Type Questions**]

40. 'समय प्रबन्धन 'क्या है ? प्रभावी समय प्रबन्धन के लिए महत्वपूर्ण बिन्दुओं का वर्णन कीजिए। 6

What is Time Management ? Elucidate the important points for effective time management.

41. स्वास्थ्य से संबंधित पुष्टि के अंगों का सविस्तार वर्णन कीजिए। 6

Elucidate the components of health related fitness in detail.

4342