

CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 242

Series : SS-April/2021

Roll No.

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

PHYSICAL EDUCATION & SPORTS

(Academic)

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/School Candidates)

Time allowed : $2\frac{1}{2}$ 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.

- 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 आवश्यक हैं।

All questions are compulsory.

खण्ड – अ

SECTION – A

[अति लघु उत्तरीय प्रश्न]

[**Very Short Answer Type Questions**]

1.	एक शारीरिक शिक्षा के अध्यापक के उत्तरदायित्वों को सूचीबद्ध कीजिए।	1
	Enlist the responsibilities of a Physical Education Teacher.	
2.	आपको कैसे पता चलेगा कि शारीरिक शिक्षा का कार्यक्रम संरचित है या नहीं ?	1
	How will you come to know whether the programme of Physical Education is structured or not ?	
3.	सी० बी० एस० ई० का विस्तृत रूप लिखिए।	1
	Write down the full form of C. B. S. E.	
4.	योजना से क्या तात्पर्य है ?	1
	What is planning ?	
5.	परिधि क्या होती है ?	1
	What is Circumference ?	
6.	चेकलिस्ट क्या होती है ?	1
	What is Check-List ?	
7.	एक टूर्नामेन्ट को आयोजित करने में कौन-सी तीन अवस्थाएँ होती हैं ?	1
	What are the three stages in organising a tournament ?	
8.	खाने संबंधी स्वस्थ आदतें कौन-सी होती हैं ?	1
	What are the healthy eating habits ?	
9.	वार्म-अप से आपका क्या तात्पर्य है ?	1
	What do you mean by warm-up ?	

10. विस्फोटक शक्ति क्या है ? 1
 What is Explosive strength ?

11. डेमिंग चक्र क्या है ? 1
 What is Deming cycle ?

12. आपको कब और कितना पानी पीना चाहिए ? 1
 When and how much water should you drink ?

13. मैक्रो-पोषक तत्त्वों से क्या अभिप्राय है ? 1
 What do you mean by Macro-nutrients ?

14. रिपोर्ट से क्या तात्पर्य है ? 1
 What is a Report ?

15. साक्षात्कार क्या है ? 1
 What is an Interview ?

खण्ड – ब

SECTION – B

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

16. एन० सी० ई० आर० टी० का विस्तृत रूप लिखिए। 1
 Write down the full form of N.C.E.R.T.

17. यदि एक धावन पथ की परिधि 242 मी० हो तो उसका अर्धव्यास कितना होगा ? 1
 If the circumference of a track is 242 M what will be its radius ?

18. यदि एक नॉक-आऊट टूर्नामेंट में 10 टीमें भाग ले रही हैं तो कितनी टीमों को बाईज दी जाएगी ? 1
 If 10 teams are participating in a knock-out tournament how many byes will be given ?

19. मध्यम दूरी की दौड़ों के नाम लिखिए।

1

Write down the names of middle distance races.

20. प्रतिवर्ष 20 नवम्बर को कौन-सा दिवस मनाया जाता है ?

1

Which day is celebrated on 20th November every year ?

21. “ले अप शॉट” किस खेल का मूल कौशल है ?

1

The fundamental skill, 'Lay up Shot' is related to which game ?

22. “मेडिसन बॉल थ्रो” से शरीर के किस भाग की विस्फोटक शक्ति मापी जा सकती है ?

1

The Explosive strength of which body part can be measured with "Medicine Ball Throw" ?

23. एक स्वस्थ व्यक्ति का शरीर लगभग कितने प्रतिशत पानी से बना होता है ?

1

Approximately, what percentage of an adult's body is made up of water ?

24. बॉडी मॉस इन्डेक्स की गणना करने का फार्मूला क्या है ?

1

What is the formula for calculating the Body Mass Index ?

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

25. केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (सी० बी० एस० ई०) नाम कब रखा गया ?

1

(A) 1951 में

(B) 1952 में

(C) 1953 में

(D) 1955 में

In which year, "Central Board of Secondary Education" (CBSE) was named ?

(A) In 1951

(B) In 1952

(C) In 1953

(D) In 1955

26. निम्नलिखित में से कौन-सा, योजना का महत्व नहीं है ?

1

- (A) दिशा प्रदान करती है
- (B) निश्चितताओं के खतरों को कम करती है
- (C) परिवर्तनात्मक विचारों को बढ़ावा देती है
- (D) इनमें से कोई नहीं

Which one of the following is **not** the importance of planning ?

- (A) Provides direction
- (B) Reduces the risk of certainties
- (C) Promotes innovative ideas
- (D) None of these

27. एक मानक ट्रैक में 400 मी० दौड़ के लिए दूसरी लेन का स्टैगर कितना होता है ?

1

(A) 7.04 मी०	(B) 7.14 मी०
(C) 7.52 मी०	(D) 3.52 मी०

What is the second lane's stagger for 400 m race in a standard track ?

(A) 7.04 m	(B) 7.14 m
(C) 7.52 m	(D) 3.52 m

28. फुटबॉल में वायु दबाव कितना होना चाहिए ?

1

- (A) 300-325 ग्रा०/सेमी०²
- (B) 3170-4000 ग्रा०/सेमी०²
- (C) 600-1100 ग्रा०/सेमी०²
- (D) इनमें से कोई नहीं

What should be the air pressure in Football ?

- (A) 300-325 g/cm²
- (B) 3170-4000 g/cm²
- (C) 600-1100 g/cm²
- (D) None of these

29. निम्नलिखित खेलों में से "जम्प शॉट" किस खेल में प्रयोग किया जाता है ? 1

(A) हॉकी	(B) बास्केटबॉल
(C) क्रिकेट	(D) वॉलीबॉल

In which one of the following games "Jump Shot" is used ?

(A) Hockey	(B) Basketball
(C) Cricket	(D) Volleyball

30. निम्नलिखित में से कौन-सा तत्व शिक्षण या प्रशिक्षण प्रक्रिया का नहीं है ? 1

(A) योजना बनाना	(B) संचालन करना
(C) मूल्यांकन करना	(D) रक्षा करना

Which one of the following elements is **not** the process of teaching or coaching ?

(A) Planning	(B) Conducting
(C) Evaluating	(D) Defending

खण्ड - स

SECTION - C

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

(Short Answer Type Questions)

31. नौकरी आवेदन-पत्र और छुट्टी आवेदन-पत्र में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 2

Clarify job application letter and leave application letter.

32. साक्षात्कार से पूर्व व साक्षात्कार के दौरान की जाने वाली चीजों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2
 Briefly discuss the things to be done prior to Interview and during Interview.

33. एक शारीरिक शिक्षा के अध्यापक व खेल प्रशिक्षक के उत्तरदायित्वों में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 2
 Differentiate between the responsibilities of Physical Education Teacher and Sports Coach.

34. भारत में शिक्षा के इतिहास का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2
 Elaborate the history of education in India in brief.

35. वार्षिक योजना की सफलता को कौन-कौन से कारक प्रभावित करते हैं ? 2
 What factors do affect the success of a yearly plan ?

36. हमें बॉलों व खेल उपकरणों का भण्डारण कैसे करना चाहिए ? 2
 How should we store balls and sports equipments ?

37. चेकलिस्ट के कौन-कौन से लाभ हैं ? 2
 What are the advantages of Check-List ?

38. आपको अपने हाथ कब धोने चाहिए ? 2
 When should you wash your hands ?

39. स्कूल असेम्बली का क्या महत्व है ? 2
 What is the importance of School Assembly ?

खण्ड – द

SECTION – D

[दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न]

[**Essay Type Questions**]

40. टूर्नामेंट से क्या तात्पर्य है ? 21 टीमों का नॉक-आउट के आधार पर फिक्सचर तैयार कीजिए। 6
 What is Tournament ? Prepare the fixture of 21 teams on knock-out basis.

(8)

242

41. रिपोर्ट से क्या तात्पर्य है ? एक अच्छी रिपोर्ट के तत्वों का वर्णन कीजिए।

6

What is Report ? Elucidate the elements of a good report.



242