

CLASS : 12th Sr. Sec. (Academic) Code No. 2918

Series : SS-M/2016

Roll No.

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

SET : A

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

ACADEMIC

1st SEMESTER

(Only for Re-appear Candidates)

(Morning Session)

Time allowed : 2½ hours] [Maximum Marks : 60

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **8** तथा प्रश्न **17** हैं।
*Please make sure that the printed pages in this question paper are **8** in number and it contains **17** questions.*
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये कोड नम्बर तथा सेट को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।
*The **Code No.** and **Set** 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.

2918/ (Set : A)

P. T. O.

- 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 का 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 : (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

(ii) सभी प्रश्नों के अंक उनके सामने अंकित हैं।

Marks of all the questions are shown against them.

(iii) प्रश्नों के उत्तर अंकानुसार ही दें।

Answer the questions according to their marks.

(iv) प्रश्न संख्या 17 में बारह (i से xii) वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न दिये गये हैं, इनके उत्तर एक शब्द या एक वाक्य में दीजिए।

*Question No. 17 has twelve (i to xii) objective type questions. Answer these questions in one word **or** one sentence.*

- 1.** शारीरिक पुष्टि को बढ़ाने के लिए किन सिद्धान्तों को अपनाना चाहिये ? 5

Which principles should be followed to improve physical fitness ?

अथवा

OR

खेल व मनोरंजन की आवश्यकता व महत्व का वर्णन कीजिए।

Explain the need and importance of play and recreation.

- 2.** स्पर्धा में गर्माना का महत्व व प्रकारों का उल्लेख कीजिए। 5

Explain the types of warming-up and also importance in sports.

अथवा

OR

मध्यान्तर विधि की सविस्तार व्याख्या कीजिए।

Explain in detail the interval method.

- 3.** मानवीय हित में ओलम्पिक खेलों के महत्व पर प्रकाश ढालिए। 5

Highlight the importance of Olympic Games for mankind.

अथवा

OR

आधुनिक ओलम्पिक खेलों को जीवित रखने में बैरन पियरे डी कोबर्टिन के योगदान का वर्णन कीजिए।

Discuss the contribution of Baron Pierre de Coubertin for revival of Modern Olympic Games.

- 4.** शक्ति से आप क्या समझते हैं ? इसके प्रकार क्या हैं ? 3

What do you understand by strength ? What are its types ?

(4) **2918/ (Set : A)**

- 5.** आप शारीरिक पुष्टि का विकास कैसे करेंगे ? 3
How would you develop physical fitness ?
- 6.** प्रशिक्षण विधि के सिद्धान्तों का उल्लेख कीजिए। 3
Mention the principles behind training method.
- 7.** अस्थि भंग के तुरन्त लक्षण क्या हैं ? 3
What are the immediate symptoms of dislocation ?
- 8.** कटना क्या है ? इन चोटों का कैसे निदान कर सकते हैं ? 3
What is laceration ? How can you treat these injuries ?
- 9.** किसी एक राष्ट्रीय खेल पुरस्कार पर संक्षिप्त नोट लिखिए। 3
Write a short note on any national sports award.
- 10.** ओलम्पिक के महत्व पर प्रकाश डालिए। 3
Highlight the importance of Olympic.
- 11.** जॉगिंग के चार लाभ बताइए। 2
Give **four** advantages of jogging.
- 12.** निरन्तर प्रशिक्षण विधि का वर्णन कीजिए। 2
Explain Continuous Training Method.
- 13.** गर्मना अभ्यास को कैसे करेंगे ? 2
How would you perform warming-up exercise ?
- 14.** खेल में चोटें कैसे लगती हैं ? 2
How do sports injuries occur ?
- 15.** खेल में चोटों से कैसे बचा जा सकता है ? 2
How can you prevent sports injuries ?

2918/ (Set : A)

16. किन्हीं चार राष्ट्रीय खेल पुरस्कार के बारे में लिखिए। 2

Write down the Name of ***four*** National Sports Awards.

17. (i) ऐसी एकिटविटी जो ऑक्सीजन की उपस्थिति में की जाती है, कहलाती है : 1

- (A) एनारोबिक (B) एरोबिक
(C) एरोबिक एनारोबिक (D) इनमें से कोई नहीं

Any activity which is performed in the presence of oxygen is called :

(ii) गर्माना करता है :

- (A) हृदय गति में कमी
 - (B) शरीर व मांसपेशियों के तापमान में वृद्धि
 - (C) फेफड़ों के साइज में वृद्धि
 - (D) इनमें से कोई नहीं

A warming up serves to :

- (A) Decrease in heart rate
 - (B) Increase in body and muscles temperature
 - (C) Increase in lungs volume
 - (D) None of these

(iii) ऐरोबिक अभ्यास है :

- (A) कम अवधि का
 - (B) लम्बी अवधि का
 - (C) दोनों
 - (D) इनमें से कोई नहीं

Aerobic exercise are of :

- (A) Short duration
- (B) Long duration
- (C) Both
- (D) None of these

(iv) बलिस्टिक विधि निम्न में से किसके सुधार की विधि है ? 1

- (A) शक्ति
- (B) लचीलापन
- (C) क्षमता
- (D) गति

Ballistic method is one of the method of improving :

- (A) Strength
- (B) Flexibility
- (C) Endurance
- (D) Speed

(v) निम्न में से कौन-सी शारीरिक गतिविधि मानसिक लाभ का वर्णन करती है ? 1

- (A) शारीरिक गतिविधि शारीरिक बनावट को बढ़ाती है
- (B) शारीरिक गतिविधि नियम के समझ का विकास करती है
- (C) शारीरिक गतिविधि स्ट्रेस व तनाव को दूर करने में सहायक है
- (D) शारीरिक गतिविधि दोस्ती का विकास करती है

Which of the following statement describe a mental benefits of physical activity ?

- (A) Physical activity can improve body shape
- (B) Physical activity can develop an understandability of rule
- (C) Physical activity can help to release stress and tension
- (D) Physical activity can develop friendship

(7) **2918/ (Set : A)**

(vi) प्रतिक्रिया योग्यता व बढ़ना योग्यता किसके प्रकार हैं ? 1

- (A) लचीलापन (B) चपलता
(C) क्षमता (D) गति

Reaction ability and acceleration ability are the form of :

- (A) Flexibility (B) Agility
(C) Endurance (D) Speed

(vii) बारम्बारता विधि किसे सुधारने में सहायक है ? 1

- (A) गति क्षमता (B) अधिकतम शक्ति
(C) विस्फोटक शक्ति (D) ये सभी

Repetition method help to improve :

- (A) Speed ability
(B) Maximum strength
(C) Explosive strength
(D) All of these

(viii) मध्यान्तर प्रशिक्षण में शामिल है : 1

- (A) मध्यम से अधिक तीव्रता का चलना
(B) कम से मध्य
(C) दोनों (A) एवं (B)
(D) इनमें से कोई नहीं

Interval training includes :

- (A) Medium to high intensity
(B) Low to medium volume
(C) Both (A) and (B)
(D) None of these

(ix) प्राचीन काल में ओलम्पिक वास्तव में आरम्भ होते थे : 1

- (A) रथ दौड़ से (B) पैरों की दौड़ से
(C) घुड़दौड़ से (D) तैराकी से

(8) **2918/ (Set : A)**

In ancient times Olympics actually started with :

(A) Chariot racing (B) Foot racing

(C) Horse racing (D) Swimming

(x) सन् 2000 ई० में ओलम्पिक खेल कहाँ हुये थे ? 1

(A) एटलान्टे (B) लन्दन

(C) सिडनी (D) पेरिस

Olympic Games in 2000 AD was held at :

(A) Atlante (B) London

(C) Sydney (D) Paris

(xi) कोचों को दिये जाने वाला सर्वोच्च पुरस्कार है। 1

The highest award given to the coaches is

(xii) विशिष्ट ओलम्पिक में कौन प्रतिभागी होते हैं ? 1

(A) शारीरिक रूप से अस्वस्थ

(B) मानसिक रूप से अस्वस्थ बच्चे

(C) दोनों (A) एवं (B)

(D) बुजुर्ग

Who are the participants in Special Olympics ?

(A) Physically handicapped

(B) Mentally retarded children

(C) Both (A) and (B)

(D) Veteran



2918/ (Set : A)

CLASS : 12th Sr. Sec. (Academic) Code No. 3018

Series : SS-M/2016

Roll No.

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

SET : A

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

ACADEMIC

2nd SEMESTER

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

Evening Session

Time allowed : 2½ hours] [Maximum Marks : 60

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **8** तथा प्रश्न **17** हैं।

*Please make sure that the printed pages in this question-paper are **8** in number and it contains **17** questions.*

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

*The **Code No.** and **Set** on the right side of the question-paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.*

3018/ (Set : A)

P. T. O.

(2)

3018/ (Set : A)

- 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 का 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.***

3018/ (Set : A)

सामान्य निर्देश :

General Instructions :

(i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

(ii) प्रश्न संख्या **1** से **3** तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न **5** अंकों का है।

*Question Nos. **1** to **3** are Long Answer Type Questions. Each question carries **5** marks.*

(iii) प्रश्न संख्या **4** से **10** तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न **3** अंकों का है।

*Question Nos. **4** to **10** are Short Answer Type Questions. Each question carries **3** marks.*

(iv) प्रश्न संख्या **11** से **16** तक अतिलघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न **2** अंकों का है।

*Question Nos. **11** to **16** are Very Short Answer Type Questions. Each question carries **2** marks.*

(v) प्रश्न संख्या **17** में बारह (i से xii) वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न **1** अंक का है।

*Question No. **17** has **twelve** (i to xii) objective type questions. Each question carries **1** mark.*

(vi) सभी दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों में आन्तरिक छूट उपलब्ध है। ऐसे प्रश्नों में से आपको केवल **एक** ही प्रश्न करना है।

*Internal choice is available in all long answer type questions. You have to attempt only **one** of the given choice in such questions.*

(4)

3018/ (Set : A)

[दीर्घ उत्तरीय प्रश्न]

[Long Answer Type Questions]

1. यूरोप में खेलों के इतिहास के विकास का वर्णन कीजिए। 5

Explain historic development of Sports in Europe.

अथवा

OR

खेल व स्पर्धा किस तरह से सामाजिक मूल्यों को बढ़ावा देते हैं ?

In what way Games and Sports promote social values ?

2. स्वास्थ्य निर्देशन क्या है ? विद्यालय में इसकी आवश्यकता एवं महत्व पर प्रकाश डालिए। 5

What is Health Instructions ? Give its need and importance in school.

अथवा

OR

विभिन्न स्कूली स्वास्थ्य सेवाओं का वर्णन करें। आप किस प्रकार से इन सेवाओं को प्रभावशाली ढंग से चलाने में सहायता करेंगे ?

Discuss the various School Health Services. How will you help in efficient running of these services ?

3018/ (Set : A)

(5)

3018/ (Set : A)

- 3.** विवाह व पितृत्व की तैयारी के बारे में अपने विचार बताइए। 5

Express your opinion about the preparation of Marriage and Parenthood.

अथवा

OR

किशोरों को तनाव व दबाव से कैसे बचाया जा सकता है ?

In what way the teenagers can be prevented from Stress and Tension ?

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

- 4.** शारीरिक शिक्षा में नेतृत्व क्या है ? 3

What is leadership in Physical Education ?

- 5.** समूह की गतिशीलता व समूह-निर्माण के कारकों की व्याख्या करें। 3

Explain the causes of group formation and group dynamics.

- 6.** स्कूल में स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य क्या हैं ? 3

What are the objectives of Health Education in school ?

3018/ (Set : A)

P. T. O.

7. स्कूल की स्वास्थ्यसेवी संस्थाओं के बारे में लिखिए। 3

Write about agencies of School Health Services.

8. एक खिलाड़ी को योग किस तरह मदद कर सकता है ? 3

In what way Yoga can help a sports person ?

9. 'किशोरावस्था समस्याओं की उम्र है' स्पष्ट करें। 3

'Adolescence is an age of problems.' Explain.

10. प्राणायाम के शारीरिक मूल्य बताइए। 3

Write down the physiological value of Pranayam.

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

11. 'स्वस्थपूर्ण स्कूली जीवन' पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिये। 2

Write a short note on 'Healthful school living'.

12. सामाजिक संस्था से आप क्या समझते हैं ? 2

What do you mean by social institution ?

13. एक किशोर की आवश्यकताओं पर प्रकाश डालिए। 2

Throw light on the demands of an adolescent.

14. किशोरावस्था से आप क्या समझते हैं ? 2

What do you mean by Adolescence ?

15. मधुमेह को ठीक करने वाले आसनों के नाम बताइए। 2

Name those Asanas which can cure diabetes.

16. 'योग' आधुनिक जीवन में स्वस्थपूर्ण जीवन के लिए कैसे सहायक होता है ? 2

How does 'Yoga' contribute to the healthful living in the modern life ?

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

17. (i) सामाजिक संगठन क्या है ? 1

What is Social Organization ?

(ii) समाज क्या है ? 1

What is Society ?

(iii) खेलों के द्वारा किस भावना का विकास होता है ? 1

Which emotion is developed by Games ?

(iv) नेता का प्रमुख गुण क्या होना चाहिए ? 1

What should be the main feature of Leader?

(v) समाजशास्त्र का अर्थ बताएँ। 1

Give meaning of Sociology.

(8)

3018/ (Set : A)

(vi) परिवार कितने प्रकार के होते हैं ? 1

How many types of Family are there ?

(vii) स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम का महत्व बताएँ। 1

Give importance of School Health Programme.

(viii) परिवार की परिभाषा लिखें। 1

Write down definitions of Family.

(ix) परिवार के प्रमुख तत्व कौन-कौन-से हैं ? 1

What are the chief elements of a Family ?

(x) किशोर अवस्था की मुख्य माँग कौन-सी है ? 1

What is the chief demand of an Adolescence ?

(xi) 'योग' का लक्ष्य लिखें। 1

Write down aim of 'Yoga'.

(xii) 'प्राणायाम' क्या है ? 1

What is 'Pranayama' ?

3018/ (Set : A)

CLASS : 12th Sr. Sec. (Academic) Code No. 2918

Series : SS-M/2016

Roll No.

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

SET : B

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

ACADEMIC

1st SEMESTER

(Only for Re-appear Candidates)

(Morning Session)

Time allowed : 2½ hours] [Maximum Marks : 60

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **8** तथा प्रश्न **17** हैं।
*Please make sure that the printed pages in this question paper are **8** in number and it contains **17** questions.*
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये कोड नम्बर तथा सेट को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।
*The **Code No.** and **Set** 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.

2918/ (Set : B)

P. T. O.

- 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 का 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 : (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

(ii) सभी प्रश्नों के अंक उनके सामने अंकित हैं।

Marks of all the questions are shown against them.

(iii) प्रश्नों के उत्तर अंकानुसार ही दें।

Answer the questions according to their marks.

(iv) प्रश्न संख्या 17 में बारह (i से xii) वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न दिये गये हैं, इनके उत्तर एक शब्द या एक वाक्य में दीजिए।

*Question No. 17 has twelve (i to xii) objective type questions. Answer these questions in one word **or** one sentence.*

(3)

2918/ (Set : B)

- 1.** खेल एवं स्पर्धाओं के क्या लाभ हैं ? 5

What are the benefits of games and sports ?

अथवा

OR

शारीरिक पुष्टि व सुयोग्यता के घटकों का वर्णन कीजिये।

List down the components of Physical fitness and wellness.

- 2.** शक्ति बढ़ाने की विधियों का उल्लेख कीजिए। 5

Describe the methods of strength development.

अथवा

OR

गति विकास की विधियों की व्याख्या कीजिए।

Discuss the methods of Speed Development.

- 3.** 1896 में आधुनिक ओलम्पिक खेल कैसे शुरू हुए ? स्पर्धा के नियमों का भी वर्णन कीजिए। 5

How the Modern Olympic Games started in 1896 ? Also discuss the rules for competition.

अथवा

OR

ओलम्पिक भावना के वर्तमान धारा पर संक्षिप्त नोट लिखिए।

Write short note on present trend of Olympic Spirit.

- 4.** पुष्टि व सुयोग्यता का सह-सम्बन्ध बताइए। 3

Explain the interrelationship of Fitness and Wellness.

- 5.** खेल व स्पर्धा के क्या लाभ हैं ? 3

What are the benefits of game and sports ?

2918/ (Set : B)

P. T. O.

(4) **2918/ (Set : B)**

- 6.** शारीरिक पुष्टि विकास में सर्किट ट्रेनिंग कैसे सहायता करती है ? 3
How circuit training helps to develop Physical Fitness ?
- 7.** हड्डी चोटों के उपचार के सोपानों का वर्णन कीजिए। 3
Explain the treatment steps of bone injuries.
- 8.** मोच उपचार के सोपानों का वर्णन कीजिए। 3
Explain the treatment steps of sprain.
- 9.** ओलम्पिक टॉर्च पर एक संक्षिप्त नोट लिखिए। 3
Write a short note on Olympic Torch.
- 10.** राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार के बारे में लिखिए। 3
Write down about Rajiv Gandhi Khel Ratna Award.
- 11.** सुयोग्यता कैसे महत्वपूर्ण है ? 2
How wellness is important ?
- 12.** आप गति को कैसे प्रशिक्षित करेंगे ? 2
How would you train speed ?
- 13.** कॉन्सेंट्रिक अभ्यास किस प्रकार से इसेंट्रिक अभ्यास से भिन्न है ? 2
In what way Concentric Exercises differ from Eccentric Exercises ?
- 14.** 'एथलैटिक देखभाल' से आप क्या समझते हैं ? 2
What do you mean by the word 'Athletic Care' ?
- 15.** खेल में लगी चोटों के प्रकारों के बारे में लिखिए। 2
Write about the types of sports injuries.
- 16.** अर्जुन पुरस्कार के बारे में लिखिए। 2
Write down about Arjuna Award.

2918/ (Set : B)

17. (i) सर्किट ट्रेनिंग निम्न के विकास में एक प्रभावशाली विधि है : 1

- (A) गति (B) लचीलापन
(C) ताकत क्षमता (D) चपलता

Circuit training is an effective method for developing :

- (A) Speed
(B) Flexibility
(C) Strength Endurance
(D) Agility

(ii) एनारोबिक अभ्यास है : 1

- (A) कम अवधि (B) लम्बी अवधि
(C) दोनों (D) इनमें से कोई नहीं

Anaerobic Exercise are of :

- (A) Short Duration (B) Long Duration
(C) Both (D) None of these

(iii) थकावट के विरुद्ध अवरोधक योग्यता कहलाती है ? 1

- (A) शक्ति (B) क्षमता
(C) गति (D) लचीलापन

The resistance ability against fatigue is called :

- (A) Strength (B) Endurance
(C) Speed (D) Flexibility

(iv) पुष्टि के समंक घटक कार्यक्रम में सम्मिलित है : 1

- (A) गर्माना (B) लचीलापन
(C) ऐरोबिक कन्डीशनिंग (D) उपरोक्त सभी

(6)

2918/ (Set : B)

Components of a Balance Fitness Programme includes :

- (A) Warm-up
- (B) Flexibility
- (C) Aerobic Conditioning
- (D) All of the above

(v) निम्न में से सुयोग्यता की परिभाषा कौन-सी है ? 1

- (A) वातावरण की आवश्यकताओं की पूर्ति की योग्यता
- (B) किसी काम को ठीक प्रकार से करना
- (C) किसी के स्वास्थ्य सुधार व सुयोग्यता के लिये की जाने वाली गतिविधि
- (D) एक शारीरिक, मानसिक व सामाजिक और न ही बीमारियों का होना

Which of the following is a definition of fitness ?

- (A) The ability to meet the demand of the environment
- (B) How well task is completed
- (C) A form of Physical activity done primarily to improve one's health and fitness
- (D) A state of complete mental, physical and social well being and not merely by the absence of disease

(vi) एनारोबिक योग्यता सहायक है : 1

- (A) क्षमता के विकास में
- (B) शक्ति विकास में
- (C) दिमाग और मांसपेशीय विकास में
- (D) इनमें से कोई नहीं

2918/ (Set : B)

Anaerobic capacity contributes to :

- (A) Endurance development
- (B) Strength development
- (C) Neuro Muscular development
- (D) None of these

(vii) खिंचाव जिसमें विभिन्न तनाव से भार उठाने से खिंचाव के कारण मांसपेशियाँ छोटी होने लगती हैं, को कहते हैं : 1

- (A) कॉनसेन्ट्रिक खिंचाव (B) आइसोमेट्रिक खिंचाव
- (C) आइसोटोनिक खिंचाव (D) इनमें से कोई नहीं

Contraction in which the muscle shortens with varying tension while lifting a constant load, is called :

- (A) Concentric Contraction
- (B) Isometric Contraction
- (C) Isotonic Contraction
- (D) None of these

(viii) खिंचाव जिसमें तनाव का विकास होता है परन्तु मांसपेशियों की लम्बाई में कोई बदलाव नहीं आता, कहलाता है : 1

- (A) इसेंट्रिक खिंचाव (B) आइसोटोनिक खिंचाव
- (C) आइसोमेट्रिक खिंचाव (D) इनमें से कोई नहीं

Contraction in which tension is develop, but there is no change in the length of the muscles, is called :

- (A) Eccentric Contraction
- (B) Isotonic Contraction
- (C) Isometric Contraction
- (D) None of these

- (ix) राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार किसके द्वारा दिया जाता है ? 1
 The Rajiv Gandhi Khel Ratna Award is given by whom ?

(x) 'अल्टियस' ओलम्पिक मोटो बताता है : 1
 (A) गति (B) मजबूत
 (C) ऊँचा (D) इनमें से कोई नहीं
 The Olympic motto 'Altius' denotes :
 (A) Speedier (B) Stronger
 (C) Higher (D) None of these

(xi) हॉकी के अन्दर कौन-से ओलम्पिक खेल में भारत अन्तिम बार मेडल जीता ? 1
 (A) 1980 मॉस्को (B) 1988 सीओल
 (C) 1992 बार्सिलोना (D) 2004 ऐथेन्स
 In which Olympic Game did India win its last medal in hockey ?
 (A) 1980 Moscow (B) 1988 Seoul
 (C) 1992 Barcelona (D) 2004 Athens

(xii) किस ओलम्पिक में पहली बार ओलम्पिक शपथ (ओथ) का आयोजन हुआ ? 1
 (A) 1896 ऐथेन्स (B) 1900 पेरिस
 (C) 1908 लन्दन (D) 1920 एन्टवर्प
 In which Olympics was the Olympic oath administrated for the first time ?
 (A) 1896 Athens (B) 1900 Paris
 (C) 1908 London (D) 1920 Antwerp



CLASS : 12th Sr. Sec. (Academic) Code No. 3018

Series : SS-M/2016

Roll No.

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

SET : B

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

ACADEMIC

2nd SEMESTER

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

Evening Session

Time allowed : 2½ hours] [Maximum Marks : 60

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **8** तथा प्रश्न **17** हैं।

*Please make sure that the printed pages in this question-paper are **8** in number and it contains **17** questions.*

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

*The **Code No.** and **Set** on the right side of the question-paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.*

3018/ (Set : B)

P. T. O.

(2)

3018/ (Set : B)

- 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 का 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.***

3018/ (Set : B)

सामान्य निर्देश :

General Instructions :

(i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

(ii) प्रश्न संख्या **1** से **3** तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न **5** अंकों का है।

*Question Nos. **1** to **3** are Long Answer Type Questions. Each question carries **5** marks.*

(iii) प्रश्न संख्या **4** से **10** तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न **3** अंकों का है।

*Question Nos. **4** to **10** are Short Answer Type Questions. Each question carries **3** marks.*

(iv) प्रश्न संख्या **11** से **16** तक अतिलघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न **2** अंकों का है।

*Question Nos. **11** to **16** are Very Short Answer Type Questions. Each question carries **2** marks.*

(v) प्रश्न संख्या **17** में बारह (i से xii) वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न **1** अंक का है।

*Question No. **17** has **twelve** (i to xii) objective type questions. Each question carries **1** mark.*

(vi) सभी दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों में आन्तरिक छूट उपलब्ध है। ऐसे प्रश्नों में से आपको केवल **एक** ही प्रश्न करना है।

*Internal choice is available in all long answer type questions. You have to attempt only **one** of the given choice in such questions.*

(4)

3018/ (Set : B)

[दीर्घ उत्तरीय प्रश्न]

[Long Answer Type Questions]

- 1.** नेतृत्व को परिभाषित कीजिए। शारीरिक शिक्षा में नेता के गुणों की व्याख्या कीजिए। 5

Define Leadership. Explain the qualities of a leader in Physical Education.

अथवा

OR

खेल व स्पर्धा कैसे व्यक्ति व समूह व्यवहार को प्रभावित करते हैं ?

How Games and Sports influence the individual and group behaviour ?

- 2.** उन विभिन्न माध्यमों का वर्णन कीजिए जिनका प्रयोग आप अपने स्कूल में वस्तुतः प्रभावशाली स्वास्थ्य शिक्षण कार्यक्रम के लिये करेंगे। 5

Describe the various media that you will use for really effective Health Instruction Programme in your school.

अथवा

OR

स्वास्थ्य शिक्षण से आप क्या समझते हैं ? इसके आधारभूत सिद्धान्त क्या हैं ?

What do you mean by Health Instruction ? What are its basic principles ?

3018/ (Set : B)

(5)

3018/ (Set : B)

3. आप किसी को वैवाहिक जीवन के लिए कैसे तैयार करेंगे ? 5

How would you prepare someone for a married life ?

अथवा

OR

माता-पिता को अपने बच्चों से कैसा व्यवहार करना चाहिये ?

How should parents should deal with their children ?

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

4. नेतृत्व को परिभाषित कीजिए। 3

Define the term Leadership.

5. स्वास्थ्य के महत्व पर प्रकाश डालिए। 3

Throw light on the importance of Health.

6. समूह गत्यात्मकता को परिभाषित कीजिए। 3

Define Group Dynamics.

7. स्वस्थपूर्ण वातावरण के आवश्यक तत्त्वों के बारे में लिखिए। 3

Write about the essential elements of Healthful Environment.

3018/ (Set : B)

P. T. O.

(6)

3018/ (Set : B)

8. किशोरावस्था की विशेषताओं का वर्णन कीजिए। 3

Elaborate the characteristics of Adolescence.

9. 'योग' क्या है ? इसके विभिन्न पहलू क्या हैं ? 3

What is 'Yoga' ? What are its different aspects ?

10. प्राणायाम के **तीन** स्तर क्या हैं ? 3

What are the **three** stages of Pranayama ?

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

11. स्कूल के स्वास्थ्य कार्यक्रम में अध्यापक की भूमिका का उल्लेख कीजिए। 2

Mention the role of teacher in School Health Programme.

12. समाजीकरण को परिभाषित कीजिए। 2

Define Socialization.

13. आप किशोरों को सफलता की ओर कैसे मार्गदर्शित कर सकते हैं ? 2

How can you guide adolescents towards success ?

14. दैनिक जीवन में योग का क्या महत्व है ? 2

What is the importance of Yoga in daily life ?

3018/ (Set : B)

(7)

3018/ (Set : B)

15. बच्चों की देख-भाल में माता-पिता की क्या भूमिका है ? 2

What is the role of parents in child care ?

16. आधुनिक युग में योग के महत्व का वर्णन कीजिए। 2

Explain the importance of Yoga in modern time.

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

17. (i) समाजशास्त्र का महत्व बताएँ। 1

Give the importance of Sociology.

(ii) एक नेता के क्या गुण हैं ? 1

What are the qualities of a good Leader ?

(iii) नेतृत्व कितने प्रकार का होता है ? 1

Mention the types of Leadership.

(iv) बच्चे का प्रथम गुरु कौन है ? 1

Who is the first teacher (Guru) of Children ?

(v) स्वास्थ्य शिक्षा की परिभाषा दीजिए। 1

Define Health Education.

(vi) स्कूल स्वास्थ्य की धारणा का वर्णन कीजिए। 1

Describe the concept of School Health.

3018/ (Set : B)

P. T. O.

(8)

3018/ (Set : B)

(vii) स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम का महत्व लिखिए। 1

Write the importance of School Health Programme.

(viii) परिवार की उपयोगिता क्या है ? 1

What is utility of Family ?

(ix) किशोरावस्था की समस्याएँ क्या हैं ? 1

What are the problems of Adolescence ?

(x) वैवाहिक जीवन की तैयारी के बारे में लिखिए। 1

Write about the preparation for married life.

(xi) परिवार के **दो** कार्यों का वर्णन कीजिए। 1

Explain **two** functions of a Family.

(xii) 'योग' का अर्थ लिखिए। 1

Write down the meaning of 'Yoga'.

3018/ (Set : B)

CLASS : 12th Sr. Sec. (Academic) Code No. 2918

Series : SS-M/2016

Roll No.

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

SET : C

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

ACADEMIC

1st SEMESTER

(Only for Re-appear Candidates)

(Morning Session)

Time allowed : 2½ hours] [Maximum Marks : 60

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **8** तथा प्रश्न **17** हैं।
*Please make sure that the printed pages in this question paper are **8** in number and it contains **17** questions.*
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये कोड नम्बर तथा सेट को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।
*The **Code No.** and **Set** 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.

2918/ (Set : C)

P. T. O.

- 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 का 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 : (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

(ii) सभी प्रश्नों के अंक उनके सामने अंकित हैं।

Marks of all the questions are shown against them.

(iii) प्रश्नों के उत्तर अंकानुसार ही दें।

Answer the questions according to their marks.

(iv) प्रश्न संख्या 17 में बारह (i से xii) वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न दिये गये हैं, इनके उत्तर एक शब्द या एक वाक्य में दीजिए।

*Question No. 17 has twelve (i to xii) objective type questions. Answer these questions in one word **or** one sentence.*

- 1.** भार प्रशिक्षण से आप क्या समझते हैं ? स्पर्धा में भार प्रशिक्षण के महत्व का वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by weight training ? Also explain the importance of weight training in sports.

अथवा

OR

शारीरिक विकास के विविध साधनों की व्याख्या कीजिए।

Explain in detail the various means of physical development.

- 2.** ओलम्पिक आन्दोलन के उद्देश्यों को लिखिए। 5

Write down Goals of the Olympic movement.

अथवा

OR

ओलम्पिक के पतन के बारे में लिखिए।

Write about Decline of Olympics.

- 3.** खेल व स्पर्धा में प्रशिक्षण विधि की भूमिका का वर्णन कीजिए। 5

Explain the role of training methods in game and sports.

अथवा

OR

प्रशिक्षण विधि के दौरान पालन किये जाने वाले सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए।

Describe the principles followed during training methods.

- 4.** ऐरोबिक क्रियाओं के महत्व का वर्णन कीजिए। 3

Explain the importance of an aerobic activities.

(4)

2918/ (Set : C)

5. पुष्टि विकास में जॉगिंग हमारी कैसे सहायता करता है ? 3
How jogging helps us in fitness development ?
6. “मनोवैज्ञानिक गर्माना आवश्यक है।” वर्णन कीजिए। 3
"Psychological warming up is essential." Discuss it.
7. खेल चोटों के बचाव के सिद्धान्त क्या हैं ? 3
What are the principles of prevention of sports injuries ?
8. अस्थि टूटने से आप क्या समझते हैं ? 3
What do you mean by Fracture ?
9. ओलम्पिक भावना पर एक संक्षिप्त नोट लिखिए। 3
Write a short note on Olympic Spirit.
10. राष्ट्रीय खेल पुरस्कारों के महत्व को लिखिए। 3
Write down the importance of National Sports Awards.
11. मनोरंजन पर संक्षिप्त नोट लिखिए। 2
Write short note on Recreation.
12. आइसोकाइनेटिक अभ्यास का वर्णन कीजिए। 2
Explain Isokinetic exercises.
13. गति विकास की विधियों का वर्णन कीजिये। 2
Discuss the methods of speed development.
14. शरीर के भाग में फ्रैक्चर होने के किन्हीं चार सामान्य चिह्नों व लक्षणों की सूची बनाइये। 2
List any **four** general signs and symptoms of a fracture of a limb.

2918/ (Set : C)

(5)

2918/ (Set : C)

15. खेल में चोटें लगने के क्या कारण हैं ? 2

Why do sports injuries happen ?

16. आधुनिक ओलम्पिक खेलों के उद्देश्य बताइये। 2

Give objectives of modern Olympic games.

17. (i) सर्किट ट्रेनिंग सुधारता है : 1

- (A) सामान्य शारीरिक व गति सुयोग्यता
- (B) गति
- (C) क्षमता
- (D) शक्ति

Circuit training improves :

- (A) General physical and motor fitness
- (B) Speed
- (C) Endurance
- (D) Strength

(ii) निम्न में से कौन-सा शब्द स्वास्थ्य सम्बन्धित सुयोग्यता का घटक है ? 1

- (A) शक्ति
- (B) अभ्यास
- (C) तालमेल
- (D) क्षमता

Which of the following words is a component of health related fitness ?

- (A) Power
- (B) Exercise
- (C) Co-ordination
- (D) Endurance

(iii) कोई गतिविधि जो आपके हृदय की गति बढ़ाती है तथा एक लम्बे समय तक सुधारती है : 1

- (A) हृदय गति
- (B) ऐरोबिक फिटनेस
- (C) मांसपेशीय क्षमता
- (D) हृदय क्षमता

2918/ (Set : C)

P. T. O.

Any activity that raise your heart rate and keep it up for a period of time will improve your

- (A) Heart rate
- (B) Aerobic fitness
- (C) Muscle endurance
- (D) Cardiac endurance

(iv) पुष्टि-जागरुकता निम्न में से किन घटकों की निरंतरता है ? 1

- (A) मानसिक चेतना (B) स्वास्थ्य
- (C) स्वास्थ्य समर्पण (D) उपरोक्त सभी

The Wellness-Awareness is the continuity of the following components :

- (A) Health Conscious
- (B) Health-wise
- (C) Health Committed
- (D) All of the above

(v) सुयोग्यता में निहित कौशल के घटक हैं : 1

- (A) संतुलन (B) गति
- (C) तालमेल (D) उपरोक्त सभी

Components of skill related fitness are :

- (A) Balance (B) Speed
- (C) Co-ordination (D) All of the above

(vi) थकान के प्रति विरोधक क्षमता कहलाती है : 1

- (A) शक्ति (B) क्षमता
- (C) गति (D) लचीलापन

The resistance ability against fatigue is called :

- (A) Strength (B) Endurance
- (C) Speed (D) Flexibility

(7) **2918/ (Set : C)**

(vii) स्थिर शक्ति के विकास के लिए आइसोमैट्रिक विधि के प्रथम समर्थक थे : 1

- (A) गुनलैच (1967) (B) जे०जे० पैरिन (1968)
(C) ब्रूनर (1967) (D) हैटिन्जर और मूलर(1953)

Isometric method for the development of static strength was first advocated by :

- (A) Gundlach (1967)
(B) J. J. Perrine(1968)
(C) Brunner (1967)
(D) Hettinger and Muller (1953)

(viii) फर्ट्लेक प्रशिक्षण विधि सुधारता है : 1

- (A) क्षमता (B) गति
(C) शक्ति (D) लचीलापन

Fartlek training method improves :

- (A) Endurance (B) Speed
(C) Strength (D) Flexibility

(ix) 'ओलम्पियाड' का क्या अर्थ है ? 1

What is meant by 'Olympiad' ?

(x) किस वर्ष ओलम्पिक में भारतीय राष्ट्रीय गान पहली बार बजा ? 1

- (A) 1948 (B) 1952
(C) 1928 (D) 1932

In which year the National Anthem of India was played for first time in Olympic ?

- (A) 1948 (B) 1952
(C) 1928 (D) 1932

(8)

2918/ (Set : C)

(xi) सर्वप्रथम भारत ने ओलम्पिक में कब भाग लिया ? 1

- (A) 1896 ऐथेन्स
 - (B) 1900 पेरिस ओलम्पिक
 - (C) 1904 सेन्ट लुइस ओलम्पिक
 - (D) 1948 लन्दन ओलम्पिक

When did India participated in the Olympic game for the first time ?

- (A) 1896 Athens
 - (B) 1900 Paris Olympic
 - (C) 1904 St. Louis Olympic
 - (D) 1948 London Olympic

(xii) भारतीय ओलम्पिक संगठन कब बना ?

When was the Indian Olympic Association formed ?

- (A) 1896 (B) 1900
(C) 1927 (D) 1948

2918/ (Set : C)

CLASS : 12th Sr. Sec. (Academic) Code No. 3018

Series : SS-M/2016

Roll No.

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

SET : C

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

ACADEMIC

2nd SEMESTER

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

Evening Session

Time allowed : 2½ hours] [Maximum Marks : 60

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **8** तथा प्रश्न **17** हैं।

*Please make sure that the printed pages in this question-paper are **8** in number and it contains **17** questions.*

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

*The **Code No.** and **Set** on the right side of the question-paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.*

3018/ (Set : C)

P. T. O.

(2)

3018/ (Set : C)

- 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 का 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 question, ensure that you have been supplied the correct and complete question-paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.***

3018/ (Set : C)

सामान्य निर्देश :

General Instructions :

(i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

(ii) प्रश्न संख्या **1** से **3** तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न **5** अंकों का है।

*Question Nos. **1** to **3** are Long Answer Type Questions. Each question carries **5** marks.*

(iii) प्रश्न संख्या **4** से **10** तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न **3** अंकों का है।

*Question Nos. **4** to **10** are Short Answer Type Questions. Each question carries **3** marks.*

(iv) प्रश्न संख्या **11** से **16** तक अतिलघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न **2** अंकों का है।

*Question Nos. **11** to **16** are Very Short Answer Type Questions. Each question carries **2** marks.*

(v) प्रश्न संख्या **17** में बारह (i से xii) वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न **1** अंक का है।

*Question No. **17** has **twelve** (i to xii) objective type questions. Each question carries **1** mark.*

(vi) सभी दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों में आन्तरिक छूट उपलब्ध है। ऐसे प्रश्नों में से आपको केवल **एक** ही प्रश्न करना है।

*Internal choice is available in all long answer type questions. You have to attempt only **one** of the given choice in such questions.*

(4)

3018/ (Set : C)

[दीर्घ उत्तरीय प्रश्न]

[Long Answer Type Questions]

1. समूह गत्यात्मक क्या है ? विस्तारपूर्ण वर्णन करें। 5

What is Group Dynamics ? Discuss in detail.

अथवा

OR

खेल व स्पर्धा से सामाजीकरण को कैसे सुधारा जा सकता है ?

How Socialization is improved through Games and Sports ?

2. स्वास्थ्य शिक्षण से आप क्या समझते हैं ? इसके आधारभूत सिद्धान्त क्या हैं ? 5

What do you mean by Health Instruction ? What are its basic Principles ?

अथवा

OR

विद्यालयों में बच्चों के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक कौन-कौन-से हैं ?

What are the influencing factors of Health in School ?

3018/ (Set : C)

3. किशोरों की समस्याओं को अध्यापक व संरक्षकों को कैसे हल करना चाहिए ? 5

How should teachers and guardians help in solving the problems of Adolescents ?

अथवा

OR

किशोरावस्था की समस्याओं को कैसे हल किया जा सकता है ?

How can the problems of Adolescence be managed ?

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

4. नेतृत्व के विभिन्न प्रकारों का वर्णन करें। 3

Discuss the various types of Leadership.

5. भारत में खेल व स्पर्धा के ऐतिहासिक विकास का वर्णन करें। 3

Explain historic development of Games and Sports in India.

- ## 6. स्वस्थपूर्ण कार्यक्षेत्र वातावरण के कुछ बिंदु बताइए। 3

Give some points for healthful work place environment.

(6)

3018/ (Set : C)

7. स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं के महत्व के बारे में बताइए। 3

Write down the importance of School Health Services.

8. विवाह की परिभाषा दीजिए। इसके कोई दो कार्य बताएँ। 3

Define Marriage. Give any **two** functions of its.

9. योग क्रियाओं का पाचन तन्त्र पर क्या प्रभाव है ? 3

What is the impact of Yoga activities on Digestive System ?

10. "योग" भारत की एक विरासत है।" वर्णन करें। 3

"Yoga as heritage of India." Discuss.

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

11. स्वास्थ्य निर्देशन के क्षेत्र क्या हैं ? 2

What are the scope of Health Instruction ?

12. नेतृत्व की कोई दो परिभाषा दीजिए। 2

Give any **two** definitions of Leadership.

13. परिवार की सामाजिक संस्था के रूप में उपयोगिता की व्याख्या कीजिए। 2

Explain the utility of Family as a social institution.

3018/ (Set : C)

14. परिवार के मुख्य आधार का वर्णन कीजिए। 2

Discuss the chief basis of Family.

15. मोटापे को कम करने के लिये दो आसनों को बताइए। 2

Mention **two** Asanas which can cure obesity.

16. किन्हीं दो प्राणायाम का वर्णन कीजिए। 2

Explain any **two** Pranayam.

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

17. (i) सामाजिकता क्या है ? 1

What is Socialization ?

(ii) समूह की गतिशीलता क्या है ? 1

What is the Activities of Groups ?

(iii) वे गुण क्या हैं जो खेलकूद द्वारा प्राप्त किये जाते हैं ? 1

What are the qualities which are gained through games and sports ?

(iv) एक नेता की परिभाषा दें। 1

Define a Leader.

(v) स्कूल में खेलों में चोटों के कारण बताएँ। 1

Give the causes of sports injuries in school.

(8)

3018/ (Set : C)

(vi) स्कूल में, खेलों में चोटों की रोकथाम के सिद्धान्त बताएँ। 1

Write the principles of prevention of sports injuries in school.

(vii) परिवार की उत्पत्ति के आधार कौन-कौन-से हैं ? 1

What are the basis of the origin of the Family ?

(viii) परिवार के कार्य लिखें। 1

Write the functions of a Family.

(ix) परिवार का अर्थ बताएँ। 1

Write the meaning of a family.

(x) प्राणायाम का महत्व लिखें। 1

Write the importance of Pranayama.

(xi) 'वज्रासन' कब करना चाहिए ? 1

When should be 'Vajrasana' done ?

(xii) 'नियम' क्या है ? 1

What is 'Niyam' ?



3018/ (Set : C)