

**CLASS : 12th (Sr. Secondary)**

**Code No. 2018**

**Series : SS-M/2017**

*Roll No.*

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

**SET : A**

## शारीरिक शिक्षा

### PHYSICAL EDUCATION

[ Hindi and English Medium ]

**ACADEMIC/OPEN**

(Only for Fresh Candidates)

**(Evening Session)**

*Time allowed : 3 hours ]*

*[ Maximum Marks : 60 ]*

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में सुनित प्रश्न 17 हैं।

*Please make sure that the printed question paper are 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.*

- 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.*

( 2 )

2018/ (Set : A)

- 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.***

---

#### सामान्य निर्देश :

- सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।
- प्रश्न संख्या 1 से 3 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।
- प्रश्न संख्या 4 से 10 तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंकों का है।
- प्रश्न संख्या 11 से 16 तक अतिलघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।
- प्रश्न संख्या 17 में बारह (i-xii) वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

#### General Instructions :

- All questions are compulsory.
- Marks for each question are indicated against it.
- Question Nos. 1 to 3 are long answer type questions. Each question carries 5 marks.
- Question Nos. 4 to 10 are short answer type questions. Each question carries 3 marks.

2018/ (Set : A)

( 3 )

**2018/ (Set : A)**

(v) Question Nos. **11** to **16** are very short answer type questions. Each question carries 2 marks.

(vi) Question No. **17** consists of **twelve** (i-xii) objective type questions. Each question carries 1 mark.

- 1.** शारीरिक पुष्टि से क्या तात्पर्य है ? शारीरिक पुष्टि को प्रभावित करने वाले कारकों का उल्लेख कीजिए। 5

What do you mean by Physical Fitness ? Elucidate the factors affecting Physical Fitness.

अथवा

**OR**

शक्ति को विकसित करने के लिए विभिन्न विधियों का विस्तृत वर्णन कीजिए।

Discuss the various methods for developing strength in detail.

- 2.** स्वास्थ्य शिक्षा से क्या अभिप्राय है ? इसके लक्ष्य तथा उद्देश्यों का सविस्तार वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by Health Education ? Explain its aim and objectives in detail.

अथवा

**OR**

प्राथमिक सहायता का अर्थ स्पष्ट कीजिए तथा एक अच्छे प्राथमिक चिकित्सक के गुणों की व्याख्या कीजिए।

Clarify the meaning of First Aid and elaborate the qualities of a good first aider.

- 3.** समाजशास्त्र का अर्थ स्पष्ट कीजिए तथा शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद के क्षेत्र में इसके महत्त्व का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए। 5

Clarify the meaning of Sociology and discuss its significance in the field of Physical Education and Sports in detail.

**2018/ (Set : A)**

P. T. O.

( 4 )

**2018/ (Set : A)**

- 4.** योग एवं प्राणायाम के अर्थों को स्पष्ट कीजिए। 3

Clarify the meanings of Yoga and Pranayama.

- 5.** ओलंपिक ध्वज पर संक्षेप में टिप्पणी लिखिए। 3

Write down a brief note on Olympic Flag.

- 6.** भीम पुरस्कार पर एक संक्षिप्त नोट लिखिए। 3

Write down a brief note on Bheem Award.

- 7.** भार प्रशिक्षण के महत्व का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the importance of Weight training.

- 8.** त्वरण दौड़ों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Discuss Acceleration Runs in brief.

- 9.** प्राथमिक चिकित्सक के कर्तव्यों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए। 3

Elucidate the duties of first aider in brief.

- 10.** सामाजीकरण का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 3

Clarify the meaning of Socialization.

- 11.** परिवार का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2

Explain the meaning of Family.

- 12.** नियम से क्या तात्पर्य है ? नियमों को सूचीबद्ध कीजिए। 2

What do you mean by Niyama ? Enlist the Niyamas.

**2018/ (Set : A)**

( 5 )

**2018/ (Set : A)**

- 13.** ओलंपिक मूवमेंट का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2

Clarify the meaning of Olympic Movement.

- 14.** राष्ट्रीय खेल पुरस्कार का क्या अर्थ है ? 2

What is the meaning of National Sports Awards ?

- 15.** तालमेल संबंधी योग्यताओं का वर्णन कीजिए। 2

Explain the Coordinative Abilities.

- 16.** कूलिंग डाउन से क्या अभिप्राय है ? 2

What do you mean by Cooling Down ?

**(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)**

**(Objective Type Questions)**

- 17.** (i) जॉगिंग करते समय किस तरह के कपड़े पहनने चाहिए ? 1

Which type of clothes should be worn while jogging ?

- (ii) भार प्रशिक्षण किस आयु से प्रारम्भ किया जा सकता है ? 1

From what age, Weight training can be started ?

- (iii) अंतराल प्रशिक्षण विधि किस सिद्धान्त पर आधारित है ? 1

On which principle, the Interval Training is based ?

- (iv) शरीर को सामान्य अवस्था में लाने की प्रक्रिया का क्या नाम है ?

1

**2018/ (Set : A)**

P. T. O.

( 6 )

**2018/ (Set : A)**

What is the name of process to bring the body back to normal stage ?

- (v) कच्ची अस्थि भंग प्रायः किन्हें होता है ? 1

Who are usually affected by Green Stick Fracture ?

- (vi) किस देश ने जिम्नॉस्टिक पर विशेष बल दिया था ? 1

Which country laid specific stress on Gymnastics ?

- (vii) “शिशु का पालन-पोषण करो, बच्चे को सुरक्षा दो और वयस्क को स्वतन्त्र कर दो।”  
यह किसका कथन है ? 1

Who said, "Nurse the body, protect the child and free the adult" ?

- (viii) “युज” शब्द का क्या अर्थ है ? 1

What is the meaning of the word "Yuj" ?

- (ix) अर्जुन पुरस्कार कब प्रारम्भ किया गया था ? 1

In which year, the Arjuna Award was started ?

- (x) किस पुरस्कार में  $7\frac{1}{2}$  लाख रुपये की राशि प्रदान की जाती है ? 1

In which award, the amount of Rs.  $7\frac{1}{2}$  Lakh is awarded ?

- (xi) परिधि प्रशिक्षण में लगभग कितने स्टेशन होते हैं ? 1

Approximately how many stations are included in Circuit Training ?

**2018/ (Set : A)**

( 7 )

**2018/ (Set : A)**

(xii) प्राचीन ओलम्पिक खेल किसने बन्द किए थे ? 1

Who stopped the Ancient Olympic Games ?



**2018/ (Set : A)**

P. T. O.

**CLASS : 12th (Sr. Secondary)**

**Code No. 2018**

**Series : SS-M/2017**

*Roll No.*

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

**SET : B**

## शारीरिक शिक्षा

### PHYSICAL EDUCATION

[ Hindi and English Medium ]

**ACADEMIC/OPEN**

(Only for Fresh Candidates)

**(Evening Session)**

*Time allowed : 3 hours ]*

*[ Maximum Marks : 60 ]*

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में सुनित प्रश्न 17 हैं।

*Please make sure that the printed question paper are 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.*

- 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.*

( 2 )

2018/ (Set : B)

- 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.***

---

#### सामान्य निर्देश :

- सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।
- प्रश्न संख्या 1 से 3 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।
- प्रश्न संख्या 4 से 10 तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंकों का है।
- प्रश्न संख्या 11 से 16 तक अतिलघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।
- प्रश्न संख्या 17 में बारह (i-xii) वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

#### General Instructions :

- All questions are compulsory.
- Marks for each question are indicated against it.
- Question Nos. 1 to 3 are long answer type questions. Each question carries 5 marks.
- Question Nos. 4 to 10 are short answer type questions. Each question carries 3 marks.

2018/ (Set : B)

( 3 )

**2018/ (Set : B)**

(v) Question Nos. **11** to **16** are very short answer type questions. Each question carries 2 marks.

(vi) Question No. **17** consists of **twelve** (i-xii) objective type questions. Each question carries 1 mark.

- 1.** परिधि प्रशिक्षण विधि का सविस्तार वर्णन कीजिए। 5

Elaborate the Circuit Training method in detail.

अथवा

**OR**

वॉर्मिंग-अप से क्या अभिप्राय है ? खिलाड़ियों के लिए वॉर्मिंग-अप के महत्व का वर्णन कीजिए।

What do you mean by Warming-up ? Explain the importance of Warming-up for sports persons.

- 2.** विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम के अर्थ को स्पष्ट कीजिए तथा विद्यार्थियों के लिए इसके महत्व का उल्लेख कीजिए। 5

Clarify the meaning of School Health Programme and elucidate its importance for students.

अथवा

**OR**

अस्थि भंग कितने प्रकार के होते हैं ? इनके कारणों, लक्षणों तथा बचाव व उपचार का वर्णन कीजिए।

What are the types of Fractures ? Discuss their causes, symptoms, prevention and treatment.

- 3.** व्यक्ति के व्यवहार पर सामाजिक संस्थाओं के प्रभावों का विस्तृत उल्लेख कीजिए। 5

Elucidate the effects of Social Institutions on Individual behaviour in detail.

**2018/ (Set : B)**

P. T. O.

( 4 )

**2018/ (Set : B)**

4. कैलिस्थेनिक्स व तालबद्ध व्यायामों का पुष्टि के विकास के साधन के रूप में व्याख्या कीजिए। 3  
Elucidate the Calisthenics and Rhythmic exercises as means of fitness development.
5. प्रशिक्षण के अर्थ व अवधारणा का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the meaning and concept of training in brief.
6. विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम के **तीनों** अंगों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the **three** components of School Health Programme in brief.
7. ऐथ्लेटिक केयर का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
Discuss Athletic Care in brief.
8. क्या खेलकूद मनुष्य की सांस्कृतिक विरासत हैं ? संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
Are games and sports man's cultural heritage ? Discuss in brief.
9. “विवाह से पूर्व बच्चों के पालन-पोषण एवं देखभाल की जानकारी अत्यन्त आवश्यक है।” संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
Is the knowledge of child care and rearing more essential before marriage ? Discuss in brief.
10. नियमों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the Niyamas in brief.
11. योग के अंगों से क्या तात्पर्य है ? 2  
What do you mean by elements of Yoga ?

**2018/ (Set : B)**

( 5 )

2018/ (Set : B)

12. आधुनिक ओलम्पिक खेलों में भाग लेने के नियम लिखिए। 2

Write down the rules of participation in Modern Olympic Games.

13. विस्फोटक शक्ति क्या है ? 2

What is explosive power ?

14. क्या गर्माना लचीलेपन को बढ़ाता है ? वर्णन कीजिए। 2

Does warming-up increase flexibility ? Discuss.

15. लिम्बरिंग डाउन या कूलिंग डाउन क्या है ? 2

What is Limbering Down or Cooling Down ?

16. स्वास्थ्य शिक्षा को परिभाषित कीजिए। 2

Define Health Education.

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Type Questions)

17. (i) सन् 1980 के बाद शारीरिक पुष्टि का कौन-सा घटक नहीं माना जाता है ? 1

Which component of physical fitness is not considered after 1980  
A. D. ?

- (ii) पेरीन के द्वारा किस प्रकार के व्यायामों को विकसित किया गया था ? 1

Which type of exercises were developed by Perrine ?

- (iii) निरन्तर प्रशिक्षण विधि में हृदय की धड़कनों की दर कितनी होनी चाहिए ? 1

2018/ (Set : B)

P. T. O.

( 6 )

**2018/ (Set : B)**

What should be the rate of heart beats in continuous training method ?

- (iv) प्रारम्भ में स्वास्थ्य निर्देशन के अन्तर्गत किस विषय पर बल दिया जाता था ? 1

In health instructions, on which subject the stress was laid in the beginning ?

- (v) इलाज से अच्छा क्या होता है ? 1

What is better than Cure ?

- (vi) क्या आर्द्धता प्रतिदिन के अभ्यास को प्रभावित करती है ? 1

Does humidity affect the daily practice ?

- (vii) शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद से किस प्रकार के मूल्यों का विकास होता है ? 1

Which values are developed through physical education and sports ?

- (viii) बच्चा सामाजिकता का प्रथम पाठ कहाँ से सीखता है ? 1

From where does a child learn the first lesson of sociability ?

- (ix) पतंजलि ने योग के कितने सोपान बताए हैं ? 1

How many steps of Yoga are stated by Patanjali ?

- (x) ओलम्पिक ध्वज का रंग क्या है ? 1

What is the colour of Olympic Flag ?

**2018/ (Set : B)**

( 7 )

**2018/ (Set : B)**

(xi) टोकियो में ओलम्पिक खेल कब आयोजित होंगे ? 1

In which year, the Olympic games will be organized in Tokyo ?

(xii) किस वर्ष में द्रोणाचार्य पुरस्कार शुरू किया गया था ? 1

In which year, Dronacharya Award was started ?



**2018/ (Set : B)**

P. T. O.

**CLASS : 12th (Sr. Secondary)**

**Code No. 2018**

**Series : SS-M/2017**

*Roll No.*

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

**SET : C**

## शारीरिक शिक्षा

### PHYSICAL EDUCATION

[ Hindi and English Medium ]

**ACADEMIC/OPEN**

(Only for Fresh Candidates)

**(Evening Session)**

*Time allowed : 3 hours ]*

*[ Maximum Marks : 60 ]*

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में सुनित प्रश्न 17 हैं।

*Please make sure that the printed question paper are 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.*

- 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.*

( 2 )

2018/ (Set : C)

- 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.***

---

#### सामान्य निर्देश :

- सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।
- प्रश्न संख्या 1 से 3 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।
- प्रश्न संख्या 4 से 10 तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंकों का है।
- प्रश्न संख्या 11 से 16 तक अतिलघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।
- प्रश्न संख्या 17 में बारह (i-xii) वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

#### General Instructions :

- All questions are compulsory.
- Marks for each question are indicated against it.
- Question Nos. 1 to 3 are long answer type questions. Each question carries 5 marks.
- Question Nos. 4 to 10 are short answer type questions. Each question carries 3 marks.

2018/ (Set : C)

( 3 )

**2018/ (Set : C)**

(v) Question Nos. **11** to **16** are very short answer type questions. Each question carries 2 marks.

(vi) Question No. **17** consists of **twelve** (i-xii) objective type questions. Each question carries 1 mark.

- 1.** “आधुनिक युग में योग सभी व्यक्तियों के लिए आवश्यक है।” इस कथन के बारे में अपने बहुमूल्य विचार दीजिए। 5

“In modern age, Yoga is essential for all the individuals.” Give your valuable views about this statement.

अथवा

**OR**

शारीरिक पुष्टि एवं सुयोग्यता से क्या अभिप्राय है ? शारीरिक पुष्टि एवं सुयोग्यता के महत्व का उल्लेख कीजिए।

What do you mean by Physical Fitness and Wellness ? Elucidate the importance of Physical Fitness and Wellness.

- 2.** लिम्बरिंग डाउन से आप क्या समझते हैं ? खिलाड़ियों के लिए लिम्बरिंग डाउन के महत्व का वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by Limbering Down ? Elaborate the importance of limbering down for sports persons.

अथवा

**OR**

स्वास्थ्य निर्देशन से क्या तात्पर्य है ? इसके क्षेत्र का विस्तृत वर्णन कीजिए।

What do you mean by Health Instructions ? Discuss its scope in detail.

- 3.** जोड़ों के विस्थापन से आप क्या समझते हैं ? इनके प्रकार, कारणों, लक्षणों तथा बचाव व उपचार का वर्णन कीजिए। 5

**2018/ (Set : C)**

P. T. O.

( 4 )

**2018/ (Set : C)**

What do you mean by Dislocation of Joints ? Discuss their types, causes, symptoms, prevention and treatment.

- 4.** खेलकूद शारीरिक पुष्टि के विकास में किस प्रकार सहायक है ? वर्णन कीजिए। 3

In which way games and sports are helpful in the development of physical fitness ? Explain.

- 5.** निरन्तर प्रशिक्षण विधि पर संक्षेप में एक नोट लिखिए। 3

Write down a brief note on continuous training method.

- 6.** विद्यालय में विद्यार्थियों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में चिकित्सा परीक्षण की भूमिका का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the role of Medical Examination in promoting the health of students in a school.

- 7.** मोच के कारणों, लक्षणों व उपचार का वर्णन कीजिए। 3

Explain the causes, symptoms and treatment of Sprain.

- 8.** माता-पिता का शिशु की देखभाल में क्या योगदान होता है ? 3

What is the contribution of parents in child care ?

- 9.** प्राणायाम का अर्थ स्पष्ट कीजिए तथा इसके अंगों का भी वर्णन कीजिए। 3

Clarify the meaning of Pranayama and discuss its elements also.

- 10.** प्राचीन ओलम्पिक खेलों के इतिहास का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Discuss the history of Ancient Olympic Games in brief.

- 11.** द्रोणाचार्य पुरस्कार के लिए क्या पात्रता होती है ? 2

What is the eligibility for Dronacharya Award ?

**2018/ (Set : C)**

( 5 )	<b>2018/ (Set : C)</b>
<b>12.</b> प्राचीन ओलम्पिक पुरस्कारों का संक्षेप में वर्णन कीजिए।	2

Briefly explain the Ancient Olympic Awards.

<b>13.</b> अष्टांग योग के तत्त्वों को सूचीबद्ध कीजिए।	2
---	---

Enlist the elements of Astanga Yoga.

<b>14.</b> किशोरावस्था से क्या अभिप्राय है ?	2
--	---

What do you mean by Adolescence ?

<b>15.</b> कंट्रूशन से क्या अभिप्राय है ?	2
---	---

What do you mean by Contusion ?

<b>16.</b> विद्यालयी स्वास्थ्य सेवाओं से क्या तात्पर्य है ?	2
---	---

What do you mean by School Health Services ?

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

#### (Objective Type Questions)

<b>17.</b> (i) किसी प्रतियोगिता या प्रशिक्षण के बाद नियमित रूप से कौन-सी क्रिया करनी चाहिए ?	1
--	---

Which activity should be done regularly after any competition or training ?

(ii) भार प्रशिक्षण को सर्वप्रथम किस राष्ट्र ने अपनाया था ?	1
--	---

Which nation adopted Weight training first of all ?

**2018/ (Set : C)**

( 6 )

(iii) वाटर लू की प्रसिद्ध लड़ाई कहाँ जीती गई थी ? 1

Where was the famous battle of Water Loo won ?

(iv) 'बिकिला' कौन था ? 1

Who was 'BIKILA' ?

(v) त्वरण दौड़ों में कितनी दूरी होनी चाहिए ? 1

What should be the distance in Acceleration Runs ?

(vi) कंट्रूशन में शीत दबाव दिन में कितनी बार करना चाहिए ? 1

How many times Cold compression should be performed in a day in case of contusion ?

(vii) बच्चे की प्रथम पाठशाला किसे कहते हैं ? 1

Which is called the first school of a child ?

(viii) आधुनिक ओलम्पिक खेलों का जन्मदाता कौन था ? 1

Who was the founder of Modern Olympic games ?

(ix) ओलम्पिक मोटो लिखिए। 1

Write down the Olympic Motto.

(x) अर्जुन पुरस्कार में क्या दिया जाता है ? 1

What is awarded in Arjuna Award ?

**2018/ (Set : C)**

**2018/ (Set : C)**

(xi) ओलम्पिक ध्वज में कितने छल्ले होते हैं ? ( 7 )

1

How many Rings are there in Olympic Flag ?

(xii) मुक्केबाजी में प्रायः कौन-सी चोट लगती है ?

1

Which type of injury does usually occur in Boxing ?



**2018/ (Set : C)**

P. T. O.

**CLASS : 12th (Sr. Secondary)**

**Code No. 2018**

**Series : SS-M/2017**

*Roll No.*

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

**SET : D**

## शारीरिक शिक्षा

### PHYSICAL EDUCATION

[ Hindi and English Medium ]

**ACADEMIC/OPEN**

(Only for Fresh Candidates)

**(Evening Session)**

*Time allowed : 3 hours ]*

*[ Maximum Marks : 60 ]*

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में सुनित प्रश्न 17 हैं।

*Please make sure that the printed question paper are 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.*

- 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.*

( 2 )

2018/ (Set : D)

- 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.***

---

#### सामान्य निर्देश :

- सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।
- प्रश्न संख्या 1 से 3 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।
- प्रश्न संख्या 4 से 10 तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंकों का है।
- प्रश्न संख्या 11 से 16 तक अतिलघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।
- प्रश्न संख्या 17 में बारह (i-xii) वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

#### General Instructions :

- All questions are compulsory.
- Marks for each question are indicated against it.
- Question Nos. 1 to 3 are long answer type questions. Each question carries 5 marks.
- Question Nos. 4 to 10 are short answer type questions. Each question carries 3 marks.

2018/ (Set : D)

( 3 )

**2018/ (Set : D)**

(v) Question Nos. **11** to **16** are very short answer type questions. Each question carries 2 marks.

(vi) Question No. **17** consists of **twelve** (i-xii) objective type questions. Each question carries 1 mark.

- 1.** शारीरिक पुष्टि से क्या अभिप्राय है ? शारीरिक पुष्टि के विकास के सिद्धान्तों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by Physical Fitness ? Explain the principles of physical fitness development in detail.

अथवा

**OR**

त्वरण दौड़ों व पेस दौड़ों पर विस्तृत नोट लिखिए।

Write notes on Acceleration Runs and Pace Runs in detail.

- 2.** विद्यालयी स्वास्थ्य सेवाओं से क्या अभिप्राय है ? विद्यालयी स्वास्थ्य सेवाओं के विभिन्न कार्यों का वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by School Health Services ? Elaborate the various functions of School Health Services.

अथवा

**OR**

मोच व खिंचाव के कारणों, लक्षणों व बचाव एवं उपचार का वर्णन कीजिए।

Discuss the causes, symptoms, prevention and treatment of sprain and strain.

- 3.** प्राथमिक सहायता क्या है ? एक प्राथमिक सहायक के कर्तव्यों का विस्तृत वर्णन कीजिए। 5

What is First Aid ? Explain the duties of a first aider in detail.

**2018/ (Set : D)**

P. T. O.

( 4 )

2018/ (Set : D)

4. वैवाहिक तथा पारिवारिक जीवन की तैयारी का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Discuss about preparation of marriage and parenthood in brief.

5. प्राणायाम क्या है ? किन्होंने प्राणायामों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

What is Pranayama ? Explain any **two** Pranayamas in brief.

6. आधुनिक ओलम्पिक खेलों के उद्घाटन समारोह व समापन समारोह का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the opening ceremony and closing ceremony of Modern Olympic Games.

7. अर्जुन पुरस्कार का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Briefly discuss about Arjuna Award.

8. वॉर्मिंग-अप व कूलिंग डाउन का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 3

Clarify the meanings of warming-up and cooling down.

9. विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 3

Clarify the meaning of School Health Programme.

10. ऐथ्लेटिक केयर से आप क्या समझते हैं ? 3

What do you mean by Athletic Care ?

11. बहुखंड अस्थि भंग किसे कहते हैं ? 2

What is Comminuted Fracture ?

2018/ (Set : D)

( 5 )

**2018/ (Set : D)**

- 12.** स्वास्थ्य शिक्षा का क्या लक्ष्य है ? 2

What is the aim of Health Education ?

- 13.** समाजशास्त्र का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2

Clarify the meaning of Sociology.

- 14.** व्यक्तिगत परिवार तथा संयुक्त परिवार से क्या तात्पर्य है ? 2

What do you mean by Personal Family and Joint Family ?

- 15.** आसन का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2

Clarify the meaning of Asana.

- 16.** राष्ट्रीय खेल पुरस्कारों को सूचीबद्ध कीजिए। 2

Enlist the National Sports Awards.

**(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)**

**(Objective Type Questions)**

- 17.** (i) अर्जुन पुरस्कार किसके द्वारा प्रदान किया जाता है ? 1

By whom the Arjuna Award is given ?

- (ii) ओलंपिक ध्वज में कितने छल्ले होते हैं ? 1

How many Rings are there in Olympic Flag ?

**2018/ (Set : D)**

P. T. O.

( 6 )

**2018/ (Set : D)**

(iii) रेचक क्या है ?

1

What is Rechaka ?

(iv) क्या समाजशास्त्र अच्छे खिलाड़ी बनाने में सहायक है ? 1

Is Sociology helpful in making a good sports person ?

(v) ओलंपिक खेल कितने वर्ष बाद आयोजित किए जाते हैं ? 1

After how many years, the Olympic games are organized ?

(vi) प्रथम प्राचीन ओलंपिक खेल कहाँ आयोजित किए गए थे ? 1

Where were the First Ancient Olympic Games organized ?

(vii) समूह की सबसे छोटी इकाई कौन-सी है ? 1

Which is the smallest unit of a group ?

(viii) किस देश को बॉल गेम्स का जन्मदाता कहा जाता है ? 1

Which country is called the founder of Ball Games ?

(ix) एक राष्ट्र कैसी संस्था है ? 1

Which type of institution is a nation ?

(x) ऑस्टिओपोरोसिस के कारण किस प्रकार की चोट लग सकती है ? 1

Which type of injury may occur due to osteoporosis ?

**2018/ (Set : D)**

**2018/ (Set : D)**

( 7 )

(xi) क्या स्वास्थ्य निर्देशन के अन्तर्गत शरीर के संस्थानों की जानकारी प्रदान की जाती है ?

1

Is the knowledge about the systems of body provided in Health Instructions ?

(xii) किस प्रकार के व्यायाम में गतियाँ प्रत्यक्ष रूप से दिखाई नहीं देती हैं ? 1

In which type of exercises the movements are not seen directly ?

---



**2018/ (Set : D)**

P. T. O.