

CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 5618

Series : SS-April/2022

Roll No.

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

SET : A

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

भाग – I

PART – I

(आत्मनिष्ठ प्रश्न)

(Subjective Questions)

ACADEMIC/OPEN

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

समय : $2\frac{1}{2}$ घण्टे]

[पूर्णांक : 60 (भाग-I : 30, भाग-II : 30)

Time allowed : $2\frac{1}{2}$ hours]

[Maximum Marks : 60 (Part-I : 30, Part-II : 30)

प्रश्न-पत्र दो भागों में विभाजित है : भाग-I (आत्मनिष्ठ) एवं भाग-II (वस्तुनिष्ठ)। परीक्षार्थी को दोनों भागों के प्रश्नों के उत्तर को अपनी उत्तर पुस्तिका में लिखना है। प्रश्न-पत्र का भाग-I परीक्षा आरम्भ होने पर पहले उत्तर-पुस्तिका के साथ दिया जाएगा तथा भाग-II के लिए आखिरी का एक घंटे का समय दिया जाएगा अर्थात् परीक्षा समाप्त होने से एक घंटा पूर्व परीक्षार्थी को भाग-II का प्रश्न-पत्र दिया जाएगा।

भाग-I के प्रश्न-पत्र में कुल 10 प्रश्न एवं भाग-II के प्रश्न-पत्र में कुल 30 प्रश्न हैं।

Question paper is divided into two Parts : Part-I (Subjective type) and Part-II (Objective type). Answer the questions of both parts in your answer-book. Part-I of question paper with answer-book will be provided with starting of Examination and last one hour of Examination will be given for Part-II i.e. question paper of Part-II will be provided before one hour of the end of Examination.

Total questions in question paper of Part-I are 10 and of Part-II are 30.

- कृपया जाँच कर लें कि भाग-I के इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 4 तथा प्रश्न 10 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper of **Part-I** are **4** in number and it contains **10** questions.

5618/(Set : A)/ I

P. T. O.

- 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.
- 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 :

General Instructions :

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

- (ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाये गए हैं।

Marks of each question are indicated against it.

(iii) आपके उत्तर अंकानुसार होने चाहिए।

Your answer should be according to marks.

खण्ड – अ

SECTION – A

[दीर्घ उत्तरीय प्रश्न]

[Long Answer Type Questions]

1. शारीरिक पुष्टि एवं सुयोग्यता के महत्व का वर्णन करें। 5

Discuss the importance of Physical Fitness and Wellness.

अथवा

OR

गर्माना क्या है ? खिलाड़ियों के लिए गर्माने के महत्व का वर्णन करें।

What is Warming-up ? Explain the importance of warming-up for sports persons.

2. स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालयी जीवन से क्या तात्पर्य है ? इसके क्षेत्र का वर्णन कीजिए। 5

What is Healthful living ? Discuss its scope.

अथवा

OR

प्राथमिक सहायता क्या है ? एक प्राथमिक चिकित्सक के महत्वपूर्ण गुणों का वर्णन करें।

What is First Aid ? Discuss the significant qualities of a First Aider.

खण्ड – ब

SECTION – B

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

3. खेलों में होने वाली चोटों की रोकथाम के उपाय क्या हैं ? 3

What are the measures to control injuries occurring in sports ?

4. परिवार के मूल कार्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3
Discuss the basic functions of the Family in brief.
5. योगासनों के लाभों का वर्णन करें। 3
Discuss the benefits of Yogasanas.
6. प्राचीन ओलम्पिक खेलों के उद्घाटन समारोह का वर्णन करें। 3
Discuss the opening ceremony of Ancient Olympic Games.

खण्ड - स**SECTION - C****[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]****[Very Short Answer Type Questions]**

7. द्रोणाचार्य पुरस्कार पर नोट लिखिए। 2
Write a note on Dronacharya Award.
8. सहनक्षमता का अर्थ व इसके प्रकार लिखिए। 2
Write down the meaning and the type of endurance.
9. आइसोटोनिक व्यायामों का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2
Clarify the meaning of Isotonic Exercises.
10. स्वास्थ्य निर्देशन क्या है ? 2
What is Health Instruction ?

CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 5618

Series : SS-April/2022

Roll No.

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

SET : A

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

भाग – II

PART – II

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Questions)

ACADEMIC/OPEN

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

- कृपया जाँच कर लें कि **भाग-II** के इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **8** तथा प्रश्न **30** हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper of **Part-II** are **8** in number and it contains **30** questions.

- 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 :

General Instructions :

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

5618/(Set : A)/ II

P. T. O.

- (ii) प्रश्न क्रमांक 1 से 30 तक वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है। सही उत्तर अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखिए।

Questions from 1 to 30 are objective type questions. Each question is of 1 mark. Write **correct** answer in your answer-book.

निर्देश : एक शब्द या एक वाक्य में उत्तर दीजिए।

Answer in one word or one sentence.

1. स्थिर शक्ति को किस प्रकार मापा जाता है ? 1
How static strength is measured ?
2. किस प्रकार के व्यायाम में गतियाँ प्रत्यक्ष रूप से दिखाई नहीं देती हैं ? 1
In which type of exercises movements are not seen directly ?
3. 'विश्व स्वास्थ्य दिवस' प्रतिवर्ष कब मनाया जाता है ? 1
On which day the "World Health Day" is celebrated every year ?
4. सामान्यतया मोच किस अंग में आती है ? 1
Generally, sprain occurs in which part ?
5. बच्चा, सामाजिकता का प्रथम पाठ कहाँ सीखता है ? 1
Where does a child learn the first lesson of sociability ?
6. अर्थशास्त्र का पिता किसे कहा जाता है ? 1
Who is called the father of Economics ?
7. "योग समाधि है।" यह किसका कथन है ? 1
"Yoga is attaining the pose." Whose statement is it ?
8. अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति के अध्यक्ष कौन हैं ? 1
Who is the President of International Olympic Committee ?
9. राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार में कितनी राशि प्रदान की जाती है ? 1
What is the amount given in Rajiv Gandhi Khel Ratna Award ?

10. स्थिर शक्ति का दूसरा नाम क्या है ?

1

What is the other name of static strength ?

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

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

11. परिधि प्रशिक्षण विधि का प्रतिपादन किसने किया था ?

1

- (A) बील्स (B) वार्ड
(C) मॉर्गन व एडमसन (D) क्लेयर

Who propounded the circuit training method ?

- (A) Beals (B) Ward
(C) Morgan and Adamson (D) Clare

12. निम्नलिखित में से कौन-सा तालमेल सम्बंधी योग्यताओं का उदाहरण है ?

1

- (A) संतुलन की योग्यता (B) प्रतिक्रिया की योग्यता
(C) संयोजन की योग्यता (D) उपरोक्त सभी

Which one of the following is an example of coordinative abilities ?

- (A) Balance ability (B) Reaction ability
(C) Coupling ability (D) All of the above

13. किस वर्ष में पेरीन ने आइसोकाइनेटिक व्यायामों को विकसित किया था ?

1

- (A) 1964 में (B) 1968 में
(C) 1972 में (D) 1976 में

In which year, Perrine developed Isokinetic exercises ?

- (A) In 1964 (B) In 1968
(C) In 1972 (D) In 1976

14. निम्नलिखित में से कौन-सा विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम का अंग है ? 1

- (A) स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालयी जीवन (B) स्वास्थ्य सेवाएँ
(C) स्वास्थ्य निर्देशन (D) उपरोक्त सभी

Which one of the following is a component of School Health Programme ?

- (A) Healthful School Living (B) Health Services
(C) Health Instructions (D) All of the above

15. निम्नलिखित में से कौन-सी चोट कोमल ऊतकों की **नहीं** है ? 1

- (A) खिंचाव (B) कच्ची अस्थि भंग
(C) कन्ट्र्युशन (D) मोच

Which one of the following is **not** the injury of soft tissue injuries ?

- (A) Strain (B) Green stick fracture
(C) Contusion (D) Sprain

16. निम्नलिखित में से कौन-सा उदाहरण यम का **नहीं** है ? 1

- (A) सत्य (B) अस्तेय
(C) संतोष (D) अपरिग्रह

Which one of the following is **not** an example of Yama ?

- (A) Truthfulness (B) Non-stealing
(C) Santosh (D) Aparigraha

17. निम्नलिखित में से कौन-सा अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति का मुख्यालय है ? 1

- (A) लुसाने (B) न्यूयॉर्क
(C) पेरिस (D) बॉन

Which one of the following is the head quarters of International Olympic Committee ?

- (A) Lausanne (B) New York
(C) Paris (D) Bonn

18. सन् 2024 के ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित किए जाएंगे ? 1

- (A) लंदन (B) टोकियो
(C) पेरिस (D) लॉस एंजिल्स

Where will the 2024 Olympic Games be organised ?

- (A) London (B) Tokyo
(C) Paris (D) Los Angeles

19. निम्नलिखित में से कौन-सा अंग अष्टांग योग का **नहीं** है ? 1

- (A) नियम (B) यम
(C) परमात्मा (D) प्राणायाम

Which one of the following is **not** an element of Astanga Yoga ?

- (A) Niyama (B) Yama
(C) Parmatma (D) Pranayama

20. अर्जुन पुरस्कार कब शुरू किया गया था ? 1

- (A) 1951 में (B) 1961 में
(C) 1971 में (D) 1981 में

In which year, Arjuna Award was started ?

- (A) In 1951 (B) In 1961
(C) In 1971 (D) In 1981

21. निम्नलिखित में से कौन-सा एक शारीरिक पुष्टि का घटक **नहीं** है ? 1

- (A) लचक (B) शक्ति
(C) हृदयवाहिका सहन क्षमता (D) गति

Which one of the following is **not** a component of Physical Fitness ?

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

22. निम्नलिखित में से लिगामेंट्स की चोट कौन-सी होती है ? 1

- (A) खिंचाव (B) मोच
(C) अस्थि भंग (D) रगड़

Which one of the following is an injury of ligaments ?

- (A) Strain (B) Sprain
(C) Fracture (D) Abrasion

23. 'शिशु का पालन करें, बच्चे की सुरक्षा करें और वयस्क को स्वतन्त्र कर दो।' यह कथन किसका है ? 1

- (A) एडम स्मिथ (B) क्लेयर
(C) लॉक (D) पेज

"Nurse the baby, protect the child and free the adult." Whose statement is it ?

- (A) Adam Smith (B) Clare
(C) Lock (D) Page

24. जिम्नास्टिक के द्वारा शारीरिक पुष्टि के कौन-से घटक में वृद्धि होती है ? 1

- (A) लचक में (B) गति में
(C) शक्ति में (D) सहनक्षमता में

Which component is developed by Gymnastic ?

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

25. प्रशिक्षण की कौन-सी विधि को “टेरेस प्रशिक्षण” भी कहा जाता है ? 1

- (A) निरंतर प्रशिक्षण विधि (B) अंतराल प्रशिक्षण विधि
(C) भार प्रशिक्षण विधि (D) फार्टलेक प्रशिक्षण विधि

Which training method is also known as "Terrace Training" ?

- (A) Continuous training method (B) Interval training method
(C) Weight training method (D) Fartlek training method

26. निम्नलिखित में से कौन-सा एक गतिशील शक्ति का भाग **नहीं** है ? 1

- (A) अधिकतम शक्ति (B) शक्ति सहनक्षमता
(C) विस्फोटक शक्ति (D) स्थिर शक्ति

Which one of the following is **not** a part of dynamic strength ?

- (A) Maximum strength (B) Strength endurance
(C) Explosive strength (D) Static strength

27. “समाजशास्त्र, समाज का वैज्ञानिक अध्ययन है।” यह किसका कथन है ? 1

- (A) मैकाइवर एवं पेज (B) वार्ड
(C) मैक्स वेबर (D) जॉनसन

"Sociology is the scientific study of society." Whose statement is it ?

- (A) MacIver and Page (B) Ward
(C) Max Weber (D) Johnson

28. धीमी गति से संकुचित होने वाले फाइबर का अन्य नाम क्या है ? 1

- (A) लाल पेशीय फाइबर (B) श्वेत पेशीय फाइबर
(C) पीत पेशीय फाइबर (D) भूरा पेशीय फाइबर

What is the other name of slow twitch fibre ?

- (A) Red muscle fibre (B) White muscle fibre
(C) Yellow muscle fibre (D) Brown muscle fibre

29. फार्टलेक प्रशिक्षण विधि किसने विकसित की ?

1

(A) गोस्टा होमर

(B) बिकिला

(C) जैटोपैक

(D) मॉर्गन एवं एडमसन

Who developed Fartlek Training Method ?

(A) Gosta Holmer

(B) Bikila

(C) Jetopack

(D) Morgan and Adamson

30. निम्नलिखित में से कौन-सा सामाजिक संगठन है ?

1

(A) परिवार

(B) धार्मिक संस्थाएँ व शैक्षणिक संस्थाएँ

(C) राष्ट्र

(D) उपरोक्त सभी

Which is the social institution from the following ?

(A) Family

(B) Religious institutions and Educational institutions

(C) Nation

(D) All of the above

CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 5618

Series : SS-April/2022

Roll No.

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

SET : B

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

भाग – I

PART – I

(आत्मनिष्ठ प्रश्न)

(Subjective Questions)

ACADEMIC/OPEN

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

समय : $2\frac{1}{2}$ घण्टे]

[पूर्णांक : 60 (भाग-I : 30, भाग-II : 30)

Time allowed : $2\frac{1}{2}$ hours]

[Maximum Marks : 60 (Part-I : 30, Part-II : 30)

प्रश्न-पत्र दो भागों में विभाजित है : भाग-I (आत्मनिष्ठ) एवं भाग-II (वस्तुनिष्ठ)। परीक्षार्थी को दोनों भागों के प्रश्नों के उत्तर को अपनी उत्तर पुस्तिका में लिखना है। प्रश्न-पत्र का भाग-I परीक्षा आरम्भ होने पर पहले उत्तर-पुस्तिका के साथ दिया जाएगा तथा भाग-II के लिए आखिरी का एक घंटे का समय दिया जाएगा अर्थात् परीक्षा समाप्त होने से एक घंटा पूर्व परीक्षार्थी को भाग-II का प्रश्न-पत्र दिया जाएगा।

भाग-I के प्रश्न-पत्र में कुल 10 प्रश्न एवं भाग-II के प्रश्न-पत्र में कुल 30 प्रश्न हैं।

Question paper is divided into two Parts : Part-I (Subjective type) and Part-II (Objective type). Answer the questions of both parts in your answer-book. Part-I of question paper with answer-book will be provided with starting of Examination and last one hour of Examination will be given for Part-II i.e. question paper of Part-II will be provided before one hour of the end of Examination.

Total questions in question paper of Part-I are 10 and of Part-II are 30.

• कृपया जाँच कर लें कि भाग-I के इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 4 तथा प्रश्न 10 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper of **Part-I** are 4 in number and it contains 10 questions.

5618/(Set : B)/ I

P. T. O.

- 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.
- 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 :

General Instructions :

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

- (ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाये गए हैं।

Marks of each question are indicated against it.

(iii) आपके उत्तर अंकानुसार होने चाहिए।

Your answer should be according to marks.

खण्ड – अ

SECTION – A

[दीर्घ उत्तरीय प्रश्न]

[Long Answer Type Questions]

1. स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालयी जीवन से क्या तात्पर्य है ? इसके क्षेत्र का वर्णन कीजिए। 5

What is Healthful living ? Discuss its scope.

अथवा

OR

प्राथमिक सहायता क्या है ? एक प्राथमिक चिकित्सक के महत्वपूर्ण गुणों का वर्णन करें।

What is First Aid ? Discuss the significant qualities of a First Aider.

2. शारीरिक पुष्टि एवं सुयोग्यता के महत्व का वर्णन करें। 5

Discuss the importance of Physical Fitness and Wellness.

अथवा

OR

गर्माना क्या है ? खिलाड़ियों के लिए गर्माने के महत्व का वर्णन करें।

What is Warming-up ? Explain the importance of warming-up for sports persons.

खण्ड – ब

SECTION – B

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

3. योगासनों के लाभों का वर्णन करें। 3

Discuss the benefits of Yogasanas.

4. प्राचीन ओलम्पिक खेलों के उद्घाटन समारोह का वर्णन करें। 3
Discuss the opening ceremony of Ancient Olympic Games.

5. खेलों में होने वाली चोटों की रोकथाम के उपाय क्या हैं ? 3
What are the measures to control injuries occurring in sports ?

6. परिवार के मूल कार्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3
Discuss the basic functions of the Family in brief.

खण्ड - स

SECTION - C

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

7. आइसोटोनिक व्यायामों का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2
Clarify the meaning of Isotonic Exercises.
8. स्वास्थ्य निर्देशन क्या है ? 2
What is Health Instruction ?
9. द्रोणाचार्य पुरस्कार पर नोट लिखिए। 2
Write a note on Dronacharya Award.
10. सहनक्षमता का अर्थ व इसके प्रकार लिखिए। 2
Write down the meaning and the type of endurance.



CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 5618

Series : SS-April/2022

Roll No.

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

SET : B

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

भाग – II

PART – II

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Questions)

ACADEMIC/OPEN

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

-
- कृपया जाँच कर लें कि **भाग-II** के इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **8** तथा प्रश्न **30** हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper of **Part-II** are **8** in number and it contains **30** questions.

- 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 :

General Instructions :

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

5618/(Set : B)/ II

P. T. O.

- (ii) प्रश्न क्रमांक 1 से 30 तक वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है। सही उत्तर अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखिए।

Questions from 1 to 30 are objective type questions. Each question is of 1 mark. Write **correct** answer in your answer-book.

निर्देश : एक शब्द या एक वाक्य में उत्तर दीजिए।

Answer in one word or one sentence.

1. अर्थशास्त्र का पिता किसे कहा जाता है ? 1
Who is called the father of Economics ?
2. “योग समाधि है।” यह किसका कथन है ? 1
"Yoga is attaining the pose." Whose statement is it ?
3. अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति के अध्यक्ष कौन हैं ? 1
Who is the President of International Olympic Committee ?
4. राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार में कितनी राशि प्रदान की जाती है ? 1
What is the amount given in Rajiv Gandhi Khel Ratna Award ?
5. स्थिर शक्ति का दूसरा नाम क्या है ? 1
What is the other name of static strength ?
6. स्थिर शक्ति को किस प्रकार मापा जाता है ? 1
How static strength is measured ?
7. किस प्रकार के व्यायाम में गतियाँ प्रत्यक्ष रूप से दिखाई नहीं देती हैं ? 1
In which type of exercises movements are not seen directly ?
8. 'विश्व स्वास्थ्य दिवस' प्रतिवर्ष कब मनाया जाता है ? 1
On which day the "World Health Day" is celebrated every year ?
9. सामान्यतया मोच किस अंग में आती है ? 1
Generally, sprain occurs in which part ?

10. बच्चा, सामाजिकता का प्रथम पाठ कहाँ सीखता है ?

1

Where does a child learn the first lesson of sociability ?

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

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

11. निम्नलिखित में से कौन-सा एक गतिशील शक्ति का भाग *नहीं* है ?

1

(A) अधिकतम शक्ति

(B) शक्ति सहनक्षमता

(C) विस्फोटक शक्ति

(D) स्थिर शक्ति

Which one of the following is **not** a part of dynamic strength ?

(A) Maximum strength

(B) Strength endurance

(C) Explosive strength

(D) Static strength

12. “समाजशास्त्र, समाज का वैज्ञानिक अध्ययन है।” यह किसका कथन है ?

1

(A) मैकाइवर एवं पेज

(B) वार्ड

(C) मैक्स वेबर

(D) जॉनसन

"Sociology is the scientific study of society." Whose statement is it ?

(A) MacIver and Page

(B) Ward

(C) Max Weber

(D) Johnson

13. धीमी गति से संकुचित होने वाले फाइबर का अन्य नाम क्या है ?

1

(A) लाल पेशीय फाइबर

(B) श्वेत पेशीय फाइबर

(C) पीत पेशीय फाइबर

(D) भूरा पेशीय फाइबर

What is the other name of slow twitch fibre ?

(A) Red muscle fibre

(B) White muscle fibre

(C) Yellow muscle fibre

(D) Brown muscle fibre

14. फार्टलेक प्रशिक्षण विधि किसने विकसित की ?

1

(A) गोस्टा होमर

(B) बिकिला

(C) जैटोपैक

(D) मॉर्गन एवं एडमसन

Who developed Fartlek Training Method ?

(A) Gosta Holmer

(B) Bikila

(C) Jetopack

(D) Morgan and Adamson

15. निम्नलिखित में से कौन-सा सामाजिक संगठन है ?

1

(A) परिवार

(B) धार्मिक संस्थाएँ व शैक्षणिक संस्थाएँ

(C) राष्ट्र

(D) उपरोक्त सभी

Which is the social institution from the following ?

(A) Family

(B) Religious institutions and Educational institutions

(C) Nation

(D) All of the above

16. परिधि प्रशिक्षण विधि का प्रतिपादन किसने किया था ?

1

(A) बील्स

(B) वार्ड

(C) मॉर्गन व एडमसन

(D) क्लेयर

Who propounded the circuit training method ?

(A) Beals

(B) Ward

(C) Morgan and Adamson

(D) Clare

17. निम्नलिखित में से कौन-सा तालमेल सम्बंधी योग्यताओं का उदाहरण है ?

1

(A) संतुलन की योग्यता

(B) प्रतिक्रिया की योग्यता

(C) संयोजन की योग्यता

(D) उपरोक्त सभी

Which one of the following is an example of coordinative abilities ?

- (A) Balance ability (B) Reaction ability
(C) Coupling ability (D) All of the above

18. किस वर्ष में पेरीन ने आइसोकाइनेटिक व्यायामों को विकसित किया था ?

1

- (A) 1964 में (B) 1968 में
(C) 1972 में (D) 1976 में

In which year, Perrine developed Isokinetic exercises ?

- (A) In 1964 (B) In 1968
(C) In 1972 (D) In 1976

19. निम्नलिखित में से कौन-सा विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम का अंग है ?

1

- (A) स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालयी जीवन (B) स्वास्थ्य सेवाएँ
(C) स्वास्थ्य निर्देशन (D) उपरोक्त सभी

Which one of the following is a component of School Health Programme ?

- (A) Healthful School Living (B) Health Services
(C) Health Instructions (D) All of the above

20. निम्नलिखित में से कौन-सी चोट कोमल ऊतकों की **नहीं** है ?

1

- (A) खिंचाव (B) कच्ची अस्थि भंग
(C) कन्ट्र्यूशन (D) मोच

Which one of the following is **not** the injury of soft tissue injuries ?

- (A) Strain (B) Green stick fracture
(C) Contusion (D) Sprain

21. निम्नलिखित में से कौन-सा उदाहरण यम का **नहीं** है ?

1

- (A) सत्य (B) अस्तेय
(C) संतोष (D) अपरिग्रह

Which one of the following is **not** an example of Yama ?

- (A) Truthfulness (B) Non-stealing
(C) Santosh (D) Aparigraha

22. निम्नलिखित में से कौन-सा अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति का मुख्यालय है ?

1

- (A) लुसाने (B) न्यूयॉर्क
(C) पेरिस (D) बॉन

Which one of the following is the head quarters of International Olympic Committee ?

- (A) Lausanne (B) New York
(C) Paris (D) Bonn

23. सन् 2024 के ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित किए जाएंगे ?

1

- (A) लंदन (B) टोकियो
(C) पेरिस (D) लॉस एंजिल्स

Where will the 2024 Olympic Games be organised ?

- (A) London (B) Tokyo
(C) Paris (D) Los Angeles

24. निम्नलिखित में से कौन-सा अंग अष्टांग योग का **नहीं** है ? 1

- (A) नियम (B) यम
(C) परमात्मा (D) प्राणायाम

Which one of the following is **not** an element of Astanga Yoga ?

- (A) Niyama (B) Yama
(C) Parmatma (D) Pranayama

25. अर्जुन पुरस्कार कब शुरू किया गया था ? 1

- (A) 1951 में (B) 1961 में
(C) 1971 में (D) 1981 में

In which year, Arjuna Award was started ?

- (A) In 1951 (B) In 1961
(C) In 1971 (D) In 1981

26. निम्नलिखित में से कौन-सा एक शारीरिक पुष्टि का घटक **नहीं** है ? 1

- (A) लचक (B) शक्ति
(C) हृदयवाहिका सहन क्षमता (D) गति

Which one of the following is **not** a component of Physical Fitness ?

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

27. निम्नलिखित में से लिगामेंट्स की चोट कौन-सी होती है ? 1

- (A) खिंचाव (B) मोच
(C) अस्थि भंग (D) रगड़

Which one of the following is an injury of ligaments ?

- (A) Strain (B) Sprain
(C) Fracture (D) Abrasion

28. 'शिशु का पालन करें, बच्चे की सुरक्षा करें और वयस्क को स्वतन्त्र कर दो।' यह कथन किसका है ? 1

- (A) एडम स्मिथ (B) क्लेयर
(C) लॉक (D) पेज

"Nurse the baby, protect the child and free the adult." Whose statement is it ?

- (A) Adam Smith (B) Clare
(C) Lock (D) Page

29. जिम्नास्टिक के द्वारा शारीरिक पुष्टि के कौन-से घटक में वृद्धि होती है ? 1

- (A) लचक में (B) गति में
(C) शक्ति में (D) सहनक्षमता में

Which component is developed by Gymnastic ?

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

30. प्रशिक्षण की कौन-सी विधि को "टेरेस प्रशिक्षण" भी कहा जाता है ? 1

- (A) निरंतर प्रशिक्षण विधि (B) अंतराल प्रशिक्षण विधि
(C) भार प्रशिक्षण विधि (D) फार्टलेक प्रशिक्षण विधि

Which training method is also known as "Terrace Training" ?

- (A) Continuous training method (B) Interval training method
(C) Weight training method (D) Fartlek training method



CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 5618

Series : SS-April/2022

Roll No.

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

SET : C

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

भाग – I

PART – I

(आत्मनिष्ठ प्रश्न)

(Subjective Questions)

ACADEMIC/OPEN

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

समय : 2½ घण्टे]

[पूर्णांक : 60 (भाग-I : 30, भाग-II : 30)

Time allowed : 2½ hours]

[Maximum Marks : 60 (Part-I : 30, Part-II : 30)

प्रश्न-पत्र दो भागों में विभाजित है : भाग-I (आत्मनिष्ठ) एवं भाग-II (वस्तुनिष्ठ)। परीक्षार्थी को दोनों भागों के प्रश्नों के उत्तर को अपनी उत्तर पुस्तिका में लिखना है। प्रश्न-पत्र का भाग-I परीक्षा आरम्भ होने पर पहले उत्तर-पुस्तिका के साथ दिया जाएगा तथा भाग-II के लिए आखिरी का एक घंटे का समय दिया जाएगा अर्थात् परीक्षा समाप्त होने से एक घंटा पूर्व परीक्षार्थी को भाग-II का प्रश्न-पत्र दिया जाएगा।

भाग-I के प्रश्न-पत्र में कुल 10 प्रश्न एवं भाग-II के प्रश्न-पत्र में कुल 30 प्रश्न हैं।

Question paper is divided into two Parts : Part-I (Subjective type) and Part-II (Objective type). Answer the questions of both parts in your answer-book. Part-I of question paper with answer-book will be provided with starting of Examination and last one hour of Examination will be given for Part-II i.e. question paper of Part-II will be provided before one hour of the end of Examination.

Total questions in question paper of Part-I are 10 and of Part-II are 30.

- कृपया जाँच कर लें कि भाग-I के इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 4 तथा प्रश्न 10 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper of **Part-I** are **4** in number and it contains **10** questions.

5618/(Set : C)/ I

P. T. O.

- 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.
- 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 :

General Instructions :

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

- (ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाये गए हैं।

Marks of each question are indicated against it.

(iii) आपके उत्तर अंकानुसार होने चाहिए।

Your answer should be according to marks.

खण्ड – अ

SECTION – A

[दीर्घ उत्तरीय प्रश्न]

[Long Answer Type Questions]

1. गर्माना क्या है ? खिलाड़ियों के लिए गर्माने के महत्त्व का वर्णन करें। 5

What is Warming-up ? Explain the importance of warming-up for sports persons.

अथवा

OR

शारीरिक पुष्टि एवं सुयोग्यता के महत्त्व का वर्णन करें।

Discuss the importance of Physical Fitness and Wellness.

2. प्राथमिक सहायता क्या है ? एक प्राथमिक चिकित्सक के महत्वपूर्ण गुणों का वर्णन करें। 5

What is First Aid ? Discuss the significant qualities of a First Aider.

अथवा

OR

स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालयी जीवन से क्या तात्पर्य है ? इसके क्षेत्र का वर्णन कीजिए।

What is Healthful living ? Discuss its scope.

खण्ड – ब

SECTION – B

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

3. प्राचीन ओलम्पिक खेलों के उद्घाटन समारोह का वर्णन करें। 3

Discuss the opening ceremony of Ancient Olympic Games.

4. खेलों में होने वाली चोटों की रोकथाम के उपाय क्या हैं ? 3
What are the measures to control injuries occurring in sports ?
5. परिवार के मूल कार्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3
Discuss the basic functions of the Family in brief.
6. योगासनों के लाभों का वर्णन करें। 3
Discuss the benefits of Yogasanas.

खण्ड - स

SECTION - C

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

7. स्वास्थ्य निर्देशन क्या है ? 2
What is Health Instruction ?
8. द्रोणाचार्य पुरस्कार पर नोट लिखिए। 2
Write a note on Dronacharya Award.
9. सहनक्षमता का अर्थ व इसके प्रकार लिखिए। 2
Write down the meaning and the type of endurance.
10. आइसोटोनिक व्यायामों का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2
Clarify the meaning of Isotonic Exercises.

CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 5618

Series : SS-April/2022

Roll No.

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

SET : C

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

भाग – II

PART – II

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Questions)

ACADEMIC/OPEN

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

-
- कृपया जाँच कर लें कि **भाग-II** के इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **8** तथा प्रश्न **30** हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper of **Part-II** are **8** in number and it contains **30** questions.

- 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 :

General Instructions :

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

5618/(Set : C)/ II

P. T. O.

- (ii) प्रश्न क्रमांक 1 से 30 तक वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है। सही उत्तर अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखिए।

Questions from 1 to 30 are objective type questions. Each question is of 1 mark. Write **correct** answer in your answer-book.

निर्देश : एक शब्द या एक वाक्य में उत्तर दीजिए।

Answer in one word or one sentence.

1. बच्चा, सामाजिकता का प्रथम पाठ कहाँ सीखता है ? 1
Where does a child learn the first lesson of sociability ?
2. सामान्यतया मोच किस अंग में आती है ? 1
Generally, sprain occurs in which part ?
3. 'विश्व स्वास्थ्य दिवस' प्रतिवर्ष कब मनाया जाता है ? 1
On which day the "World Health Day" is celebrated every year ?
4. किस प्रकार के व्यायाम में गतियाँ प्रत्यक्ष रूप से दिखाई नहीं देती हैं ? 1
In which type of exercises movements are not seen directly ?
5. स्थिर शक्ति को किस प्रकार मापा जाता है ? 1
How static strength is measured ?
6. स्थिर शक्ति का दूसरा नाम क्या है ? 1
What is the other name of static strength ?
7. राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार में कितनी राशि प्रदान की जाती है ? 1
What is the amount given in Rajiv Gandhi Khel Ratna Award ?
8. अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति के अध्यक्ष कौन हैं ? 1
Who is the President of International Olympic Committee ?
9. "योग समाधि है।" यह किसका कथन है ? 1
"Yoga is attaining the pose." Whose statement is it ?

10. अर्थशास्त्र का पिता किसे कहा जाता है ?

1

Who is called the father of Economics ?

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

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

11. निम्नलिखित में से कौन-सा एक शारीरिक पुष्टि का घटक **नहीं** है ?

1

- (A) लचक (B) शक्ति
(C) हृदयवाहिका सहन क्षमता (D) गति

Which one of the following is **not** a component of Physical Fitness ?

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

12. निम्नलिखित में से लिगामेंट्स की चोट कौन-सी होती है ?

1

- (A) खिंचाव (B) मोच
(C) अस्थि भंग (D) रगड़

Which one of the following is an injury of ligaments ?

- (A) Strain (B) Sprain
(C) Fracture (D) Abrasion

13. 'शिशु का पालन करें, बच्चे की सुरक्षा करें और वयस्क को स्वतन्त्र कर दो।' यह कथन किसका है ?

1

- (A) एडम स्मिथ (B) क्लेयर
(C) लॉक (D) पेज

"Nurse the baby, protect the child and free the adult." Whose statement is it ?

- (A) Adam Smith (B) Clare
(C) Lock (D) Page

14. जिम्नास्टिक के द्वारा शारीरिक पुष्टि के कौन-से घटक में वृद्धि होती है ? 1

- (A) लचक में (B) गति में
(C) शक्ति में (D) सहनक्षमता में

Which component is developed by Gymnastic ?

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

15. प्रशिक्षण की कौन-सी विधि को “टेरेस प्रशिक्षण” भी कहा जाता है ? 1

- (A) निरंतर प्रशिक्षण विधि (B) अंतराल प्रशिक्षण विधि
(C) भार प्रशिक्षण विधि (D) फार्टलेक प्रशिक्षण विधि

Which training method is also known as "Terrace Training" ?

- (A) Continuous training method (B) Interval training method
(C) Weight training method (D) Fartlek training method

16. निम्नलिखित में से कौन-सा एक गतिशील शक्ति का भाग **नहीं** है ? 1

- (A) अधिकतम शक्ति (B) शक्ति सहनक्षमता
(C) विस्फोटक शक्ति (D) स्थिर शक्ति

Which one of the following is **not** a part of dynamic strength ?

- (A) Maximum strength (B) Strength endurance
(C) Explosive strength (D) Static strength

17. “समाजशास्त्र, समाज का वैज्ञानिक अध्ययन है।” यह किसका कथन है ? 1

- (A) मैकाइवर एवं पेज (B) वार्ड
(C) मैक्स वेबर (D) जॉनसन

"Sociology is the scientific study of society." Whose statement is it ?

- (A) MacIver and Page (B) Ward
(C) Max Weber (D) Johnson

18. धीमी गति से संकुचित होने वाले फाइबर का अन्य नाम क्या है ? 1

- (A) लाल पेशीय फाइबर (B) श्वेत पेशीय फाइबर
(C) पीत पेशीय फाइबर (D) भूरा पेशीय फाइबर

What is the other name of slow twitch fibre ?

- (A) Red muscle fibre (B) White muscle fibre
(C) Yellow muscle fibre (D) Brown muscle fibre

19. फार्टलेक प्रशिक्षण विधि किसने विकसित की ? 1

- (A) गोस्टा होमर (B) बिकिला
(C) जैटोपैक (D) मॉर्गन एवं एडमसन

Who developed Fartlek Training Method ?

- (A) Gosta Holmer (B) Bikila
(C) Jetopack (D) Morgan and Adamson

20. निम्नलिखित में से कौन-सा सामाजिक संगठन है ? 1

- (A) परिवार (B) धार्मिक संस्थाएँ व शैक्षणिक संस्थाएँ
(C) राष्ट्र (D) उपरोक्त सभी

Which is the social institution from the following ?

- (A) Family
(B) Religious institutions and Educational institutions
(C) Nation
(D) All of the above

21. परिधि प्रशिक्षण विधि का प्रतिपादन किसने किया था ? 1

- (A) बील्स (B) वार्ड
(C) मॉर्गन व एडमसन (D) क्लेयर

Who propounded the circuit training method ?

- (A) Beals (B) Ward
(C) Morgan and Adamson (D) Clare

22. निम्नलिखित में से कौन-सा तालमेल सम्बंधी योग्यताओं का उदाहरण है ?

1

- (A) संतुलन की योग्यता (B) प्रतिक्रिया की योग्यता
(C) संयोजन की योग्यता (D) उपरोक्त सभी

Which one of the following is an example of coordinative abilities ?

- (A) Balance ability (B) Reaction ability
(C) Coupling ability (D) All of the above

23. किस वर्ष में पेरीन ने आइसोकाइनेटिक व्यायामों को विकसित किया था ?

1

- (A) 1964 में (B) 1968 में
(C) 1972 में (D) 1976 में

In which year, Perrine developed Isokinetic exercises ?

- (A) In 1964 (B) In 1968
(C) In 1972 (D) In 1976

24. निम्नलिखित में से कौन-सा विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम का अंग है ?

1

- (A) स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालयी जीवन (B) स्वास्थ्य सेवाएँ
(C) स्वास्थ्य निर्देशन (D) उपरोक्त सभी

Which one of the following is a component of School Health Programme ?

- (A) Healthful School Living (B) Health Services
(C) Health Instructions (D) All of the above

25. निम्नलिखित में से कौन-सी चोट कोमल ऊतकों की **नहीं** है ?

1

- (A) खिंचाव (B) कच्ची अस्थि भंग
(C) कन्ट्र्यूशन (D) मोच

Which one of the following is **not** the injury of soft tissue injuries ?

- (A) Strain (B) Green stick fracture
(C) Contusion (D) Sprain

26. निम्नलिखित में से कौन-सा उदाहरण यम का **नहीं** है ?

1

- (A) सत्य (B) अस्तेय
(C) संतोष (D) अपरिग्रह

Which one of the following is **not** an example of Yama ?

- (A) Truthfulness (B) Non-stealing
(C) Santosh (D) Aparigraha

27. निम्नलिखित में से कौन-सा अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति का मुख्यालय है ?

1

- (A) लुसाने (B) न्यूयॉर्क
(C) पेरिस (D) बॉन

Which one of the following is the head quarters of International Olympic Committee ?

- (A) Lausanne (B) New York
(C) Paris (D) Bonn

28. सन् 2024 के ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित किए जाएंगे ? 1

- (A) लंदन (B) टोकियो
(C) पेरिस (D) लॉस एंजिल्स

Where will the 2024 Olympic Games be organised ?

- (A) London (B) Tokyo
(C) Paris (D) Los Angeles

29. निम्नलिखित में से कौन-सा अंग अष्टांग योग का **नहीं** है ? 1

- (A) नियम (B) यम
(C) परमात्मा (D) प्राणायाम

Which one of the following is **not** an element of Astanga Yoga ?

- (A) Niyama (B) Yama
(C) Parmatma (D) Pranayama

30. अर्जुन पुरस्कार कब शुरू किया गया था ? 1

- (A) 1951 में (B) 1961 में
(C) 1971 में (D) 1981 में

In which year, Arjuna Award was started ?

- (A) In 1951 (B) In 1961
(C) In 1971 (D) In 1981



CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 5618

Series : SS-April/2022

Roll No.

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

SET : D

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

भाग – I

PART – I

(आत्मनिष्ठ प्रश्न)

(Subjective Questions)

ACADEMIC/OPEN

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

समय : $2\frac{1}{2}$ घण्टे]

[पूर्णांक : 60 (भाग-I : 30, भाग-II : 30)

Time allowed : $2\frac{1}{2}$ hours]

[Maximum Marks : 60 (Part-I : 30, Part-II : 30)

प्रश्न-पत्र दो भागों में विभाजित है : भाग-I (आत्मनिष्ठ) एवं भाग-II (वस्तुनिष्ठ)। परीक्षार्थी को दोनों भागों के प्रश्नों के उत्तर को अपनी उत्तर पुस्तिका में लिखना है। प्रश्न-पत्र का भाग-I परीक्षा आरम्भ होने पर पहले उत्तर-पुस्तिका के साथ दिया जाएगा तथा भाग-II के लिए आखिरी का एक घंटे का समय दिया जाएगा अर्थात् परीक्षा समाप्त होने से एक घंटा पूर्व परीक्षार्थी को भाग-II का प्रश्न-पत्र दिया जाएगा।

भाग-I के प्रश्न-पत्र में कुल 10 प्रश्न एवं भाग-II के प्रश्न-पत्र में कुल 30 प्रश्न हैं।

Question paper is divided into two Parts : Part-I (Subjective type) and Part-II (Objective type). Answer the questions of both parts in your answer-book. Part-I of question paper with answer-book will be provided with starting of Examination and last one hour of Examination will be given for Part-II i.e. question paper of Part-II will be provided before one hour of the end of Examination.

Total questions in question paper of Part-I are 10 and of Part-II are 30.

- कृपया जाँच कर लें कि भाग-I के इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 4 तथा प्रश्न 10 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper of **Part-I** are **4** in number and it contains **10** questions.

5618/(Set : D)/ I

P. T. O.

- 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.
- 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 :

General Instructions :

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

- (ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाये गए हैं।

Marks of each question are indicated against it.

(iii) आपके उत्तर अंकानुसार होने चाहिए।

Your answer should be according to marks.

खण्ड – अ

SECTION – A

[दीर्घ उत्तरीय प्रश्न]

[Long Answer Type Questions]

1. प्राथमिक सहायता क्या है ? एक प्राथमिक चिकित्सक के महत्वपूर्ण गुणों का वर्णन करें। 5

What is First Aid ? Discuss the significant qualities of a First Aider.

अथवा

OR

स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालयी जीवन से क्या तात्पर्य है ? इसके क्षेत्र का वर्णन कीजिए।

What is Healthful living ? Discuss its scope.

2. गर्माना क्या है ? खिलाड़ियों के लिए गर्माने के महत्व का वर्णन करें। 5

What is Warming-up ? Explain the importance of warming-up for sports persons.

अथवा

OR

शारीरिक पुष्टि एवं सुयोग्यता के महत्व का वर्णन करें।

Discuss the importance of Physical Fitness and Wellness.

खण्ड – ब

SECTION – B

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

3. परिवार के मूल कार्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Discuss the basic functions of the Family in brief.

4. योगासनों के लाभों का वर्णन करें। 3
Discuss the benefits of Yogasanas.
5. प्राचीन ओलम्पिक खेलों के उद्घाटन समारोह का वर्णन करें। 3
Discuss the opening ceremony of Ancient Olympic Games.
6. खेलों में होने वाली चोटों की रोकथाम के उपाय क्या हैं ? 3
What are the measures to control injuries occurring in sports ?

खण्ड - स

SECTION - C

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

7. सहनक्षमता का अर्थ व इसके प्रकार लिखिए। 2
Write down the meaning and the type of endurance.
8. आइसोटोनिक व्यायामों का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2
Clarify the meaning of Isotonic Exercises.
9. स्वास्थ्य निर्देशन क्या है ? 2
What is Health Instruction ?
10. द्रोणाचार्य पुरस्कार पर नोट लिखिए। 2
Write a note on Dronacharya Award.

CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 5618

Series : SS-April/2022

Roll No.

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

SET : D

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

भाग – II

PART – II

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Questions)

ACADEMIC/OPEN

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

-
- कृपया जाँच कर लें कि **भाग-II** के इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **8** तथा प्रश्न **30** हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper of **Part-II** are **8** in number and it contains **30** questions.

- 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 :

General Instructions :

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

5618/(Set : D)/ II

P. T. O.

- (ii) प्रश्न क्रमांक 1 से 30 तक वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है। सही उत्तर अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखिए।

Questions from 1 to 30 are objective type questions. Each question is of 1 mark. Write **correct** answer in your answer-book.

निर्देश : एक शब्द या एक वाक्य में उत्तर दीजिए।

Answer in one word or one sentence.

1. स्थिर शक्ति का दूसरा नाम क्या है ? 1
What is the other name of static strength ?
2. राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार में कितनी राशि प्रदान की जाती है ? 1
What is the amount given in Rajiv Gandhi Khel Ratna Award ?
3. अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति के अध्यक्ष कौन हैं ? 1
Who is the President of International Olympic Committee ?
4. “योग समाधि है।” यह किसका कथन है ? 1
"Yoga is attaining the pose." Whose statement is it ?
5. अर्थशास्त्र का पिता किसे कहा जाता है ? 1
Who is called the father of Economics ?
6. बच्चा, सामाजिकता का प्रथम पाठ कहाँ सीखता है ? 1
Where does a child learn the first lesson of sociability ?
7. सामान्यतया मोच किस अंग में आती है ? 1
Generally, sprain occurs in which part ?
8. 'विश्व स्वास्थ्य दिवस' प्रतिवर्ष कब मनाया जाता है ? 1
On which day the "World Health Day" is celebrated every year ?
9. किस प्रकार के व्यायाम में गतियाँ प्रत्यक्ष रूप से दिखाई नहीं देती हैं ? 1
In which type of exercises movements are not seen directly ?

10. स्थिर शक्ति को किस प्रकार मापा जाता है ?

1

How static strength is measured ?

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

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

11. निम्नलिखित में से कौन-सा उदाहरण यम का **नहीं** है ?

1

(A) सत्य

(B) अस्तेय

(C) संतोष

(D) अपरिग्रह

Which one of the following is **not** an example of Yama ?

(A) Truthfulness

(B) Non-stealing

(C) Santosh

(D) Aparigraha

12. निम्नलिखित में से कौन-सा अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति का मुख्यालय है ?

1

(A) लुसाने

(B) न्यूयार्क

(C) पेरिस

(D) बॉन

Which one of the following is the head quarters of International Olympic Committee ?

(A) Lausanne

(B) New York

(C) Paris

(D) Bonn

13. सन् 2024 के ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित किए जाएंगे ?

1

(A) लंदन

(B) टोकियो

(C) पेरिस

(D) लॉस एंजिल्स

Where will the 2024 Olympic Games be organised ?

- (A) London (B) Tokyo
(C) Paris (D) Los Angeles

14. निम्नलिखित में से कौन-सा अंग अष्टांग योग का **नहीं** है ?

1

- (A) नियम (B) यम
(C) परमात्मा (D) प्राणायाम

Which one of the following is **not** an element of Astanga Yoga ?

- (A) Niyama (B) Yama
(C) Parmatma (D) Pranayama

15. अर्जुन पुरस्कार कब शुरू किया गया था ?

1

- (A) 1951 में (B) 1961 में
(C) 1971 में (D) 1981 में

In which year, Arjuna Award was started ?

- (A) In 1951 (B) In 1961
(C) In 1971 (D) In 1981

16. निम्नलिखित में से कौन-सा एक शारीरिक पुष्टि का घटक **नहीं** है ?

1

- (A) लचक (B) शक्ति
(C) हृदयवाहिका सहन क्षमता (D) गति

Which one of the following is **not** a component of Physical Fitness ?

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

17. निम्नलिखित में से लिगामेंट्स की चोट कौन-सी होती है ?

1

- (A) खिंचाव (B) मोच
(C) अस्थि भंग (D) रगड़

Which one of the following is an injury of ligaments ?

- (A) Strain (B) Sprain
(C) Fracture (D) Abrasion

18. 'शिशु का पालन करें, बच्चे की सुरक्षा करें और वयस्क को स्वतन्त्र कर दो।' यह कथन किसका है ?

1

- (A) एडम स्मिथ (B) क्लेयर
(C) लॉक (D) पेज

"Nurse the baby, protect the child and free the adult." Whose statement is it ?

- (A) Adam Smith (B) Clare
(C) Lock (D) Page

19. जिम्नास्टिक के द्वारा शारीरिक पुष्टि के कौन-से घटक में वृद्धि होती है ?

1

- (A) लचक में (B) गति में
(C) शक्ति में (D) सहनक्षमता में

Which component is developed by Gymnastic ?

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

20. प्रशिक्षण की कौन-सी विधि को "टेरेस प्रशिक्षण" भी कहा जाता है ?

1

- (A) निरंतर प्रशिक्षण विधि (B) अंतराल प्रशिक्षण विधि
(C) भार प्रशिक्षण विधि (D) फार्टलेक प्रशिक्षण विधि

Which training method is also known as "Terrace Training" ?

- (A) Continuous training method (B) Interval training method
(C) Weight training method (D) Fartlek training method

21. निम्नलिखित में से कौन-सा एक गतिशील शक्ति का भाग **नहीं** है ? 1

- (A) अधिकतम शक्ति (B) शक्ति सहनक्षमता
(C) विस्फोटक शक्ति (D) स्थिर शक्ति

Which one of the following is **not** a part of dynamic strength ?

- (A) Maximum strength (B) Strength endurance
(C) Explosive strength (D) Static strength

22. “समाजशास्त्र, समाज का वैज्ञानिक अध्ययन है।” यह किसका कथन है ? 1

- (A) मैकाइवर एवं पेज (B) वार्ड
(C) मैक्स वेबर (D) जॉनसन

"Sociology is the scientific study of society." Whose statement is it ?

- (A) MacIver and Page (B) Ward
(C) Max Weber (D) Johnson

23. धीमी गति से संकुचित होने वाले फाइबर का अन्य नाम क्या है ? 1

- (A) लाल पेशीय फाइबर (B) श्वेत पेशीय फाइबर
(C) पीत पेशीय फाइबर (D) भूरा पेशीय फाइबर

What is the other name of slow twitch fibre ?

- (A) Red muscle fibre (B) White muscle fibre
(C) Yellow muscle fibre (D) Brown muscle fibre

24. फार्टलेक प्रशिक्षण विधि किसने विकसित की ? 1

- (A) गोस्टा होमर (B) बिकिला
(C) जैटोपैक (D) मॉर्गन एवं एडमसन

Who developed Fartlek Training Method ?

- (A) Gosta Holmer (B) Bikila
(C) Jetopack (D) Morgan and Adamson

25. निम्नलिखित में से कौन-सा सामाजिक संगठन है ?

1

- (A) परिवार (B) धार्मिक संस्थाएँ व शैक्षणिक संस्थाएँ
(C) राष्ट्र (D) उपरोक्त सभी

Which is the social institution from the following ?

- (A) Family
(B) Religious institutions and Educational institutions
(C) Nation
(D) All of the above

26. परिधि प्रशिक्षण विधि का प्रतिपादन किसने किया था ?

1

- (A) बील्स (B) वार्ड
(C) मॉर्गन व एडमसन (D) क्लेयर

Who propounded the circuit training method ?

- (A) Beals (B) Ward
(C) Morgan and Adamson (D) Clare

27. निम्नलिखित में से कौन-सा तालमेल सम्बंधी योग्यताओं का उदाहरण है ?

1

- (A) संतुलन की योग्यता (B) प्रतिक्रिया की योग्यता
(C) संयोजन की योग्यता (D) उपरोक्त सभी

Which one of the following is an example of coordinative abilities ?

- (A) Balance ability (B) Reaction ability
(C) Coupling ability (D) All of the above

28. किस वर्ष में पेरीन ने आइसोकाइनेटिक व्यायामों को विकसित किया था ?

1

- (A) 1964 में (B) 1968 में
(C) 1972 में (D) 1976 में

In which year, Perrine developed Isokinetic exercises ?

- (A) In 1964 (B) In 1968
(C) In 1972 (D) In 1976

29. निम्नलिखित में से कौन-सा विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम का अंग है ?

1

- (A) स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालयी जीवन (B) स्वास्थ्य सेवाएँ
(C) स्वास्थ्य निर्देशन (D) उपरोक्त सभी

Which one of the following is a component of School Health Programme ?

- (A) Healthful School Living (B) Health Services
(C) Health Instructions (D) All of the above

30. निम्नलिखित में से कौन-सी चोट कोमल ऊतकों की **नहीं** है ?

1

- (A) खिंचाव (B) कच्ची अस्थि भंग
(C) कन्ट्र्यूशन (D) मोच

Which one of the following is **not** the injury of soft tissue injuries ?

- (A) Strain (B) Green stick fracture
(C) Contusion (D) Sprain

