

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

**Code No. 3642**

**Series : SS-M/2018**

Roll No. 

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

## **PHYSICAL EDUCATION & SPORTS**

National Skills Qualification Framework (NSQF)

### **Level-4**

[ Hindi and English Medium ]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

*Time allowed : 2.30 hours]*

*[ Maximum Marks : 60 ]*

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में सुनिश्चित प्रश्न 41 हैं।  
*Please make sure that the printed question paper contains 41 questions.*
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।  
*The Code No. on the right side of the question paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.*
- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।  
*Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.*
- उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/पन्ने न छोड़ें।  
*Don't leave blank page/pages in your answer-book.*
- उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं मिलेगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें और लिखा उत्तर न काटें।  
*Except answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer.*
- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें।  
*Candidates must write their Roll Number on the question paper.*

3642

P. T. O.

( 2 )

3642

- कृपया प्रश्नों के उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरान्त इस सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।

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

नोट : सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

**All questions are compulsory.**

खण्ड – अ

### SECTION – A

[ अति-लघु उत्तरीय प्रश्न ]

[ Very Short Answer Type Questions ]

1. प्रशिक्षण या प्रतियोगिता से पूर्व गर्माना क्यों जरूरी है ? 1

Why warming-up is necessary before training or competition ?

2. हमारे शरीर में जल के मुख्य कार्य कौन-कौन-से हैं ? 1

What are the main functions of water in our body ?

3. एक विद्यालय में एक शारीरिक शिक्षक के उत्तरदायित्वों को सूचीबद्ध कीजिए। 1

Enlist the responsibilities of a Physical Education Teacher in a School.

4. बास्केटबॉल, वालीबॉल व फुटबॉल में वायु दबाव की मात्रा में अन्तर स्पष्ट करें। 1

Clarify the difference in amount of air pressure between Basketball, Volleyball and Football.

5. ट्रैक इवेन्ट्स व फील्ड इवेन्ट्स में अन्तर स्पष्ट करें। 1

Clarify the difference between Track Events and Field Events.

6. एक अच्छे मास प्रदर्शन के चार तत्व लिखें। 1

Write down **four** elements of a good mass display.

3642

( 3 )

**3642**

7. उचित तथा अनुचित ड्रेस कोड में अन्तर बताएँ। 1

Mention the difference between appropriate and inappropriate dress code.

8. आप अपने पैरों की सुरक्षा कैसे करेंगे ? 1

How will you care your feet ?

9. पर्यावरणीय स्वच्छता से क्या अभिप्राय है ? 1

What do you mean by Environment Hygiene ?

10. 'विश्व पर्यावरण दिवस' किस दिन मनाया जाता है ? 1

On which day the "World Environment Day" is Celebrated ?

11. मार्च पास्ट क्या है ? 1

What is March Past ?

12. लचक से क्या तात्पर्य है ? 1

What do you mean by Flexibility ?

13. एम० एस० ऑफिस क्या है ? 1

What is MS-Office ?

14. स्कूल असेम्बली के महत्व की व्याख्या करें। 1

Elaborate the importance of School Assembly.

15. गति क्या है ? 1

What is Speed ?

**खण्ड – ब**

**SECTION – B**

[ वस्तुनिष्ठ प्रश्न ]

[ Objective Type Questions ]

लिखें कि कौन-सा कथन सत्य है या असत्य है :

3642

P. T. O.

( 4 )

**3642**

*State whether the statement is **true** or **false** :*

- 16.** योजना अनिश्चितताओं के खतरों को कम नहीं करती। 1

Planning does not reduce the risks of uncertainties.

- 17.** इन्ट्राम्यूरलस स्कूल की चारदिवारी के बाहर आयोजित किए जाते हैं। 1

Intramurals are organised outside the walls of a school.

- 18.** लीग मैच में ड्रा होने पर प्रत्येक टीम को एक-एक अंक दिया जाता है। 1

In case of a draw in a league match both the teams are awarded one point each.

- 19.** मार्च पास्ट के बाद मॉस ड्रिल आयोजित की जाती है। 1

Mass Drill is organised after March Past.

- 20.** क्या एक शारीरिक शिक्षक रिंग्स व चेन्स पहन सकता है यदि ये ज्योतिषी द्वारा दी गई हों। 1

Can a physical education teacher wear rings and chains if these are given by astrologer ?

- 21.** "विश्व रेडक्रॉस दिवस" 10 मई को मनाया जाता है। 1

"World Redcross Day" is celebrated on 10th May.

- 22.** सभी बच्चों में जन्मजात गुण होते हैं। 1

All children have innate qualities.

- 23.** एक वयस्क का शरीर लगभग 70% पानी से बना होता है। 1

Approximately 70% of an adult's body is made up of water.

- 24.** भोजन करने से पहले तथा बाद में साबुन से हाथ धोना एक अच्छी आदत नहीं है। 1

Washing hands with soap before and after taking food is not a good habit.

- 25.** अनुशासन बनाए रखने के लिए ड्रैस कोड अवश्य होना चाहिए। 1

**3642**

( 5 )

**3642**

Dress code is must for maintaining discipline.

**रिक्त स्थान भरें :**

**Fill in the blanks :**

26. एक विद्यालय में शारीरिक शिक्षा के ..... कार्यक्रम की आवश्यकता होती है। 1  
There is a need of ..... physical education programme in a school.
27. वालीबॉल के कोर्ट की लम्बाई व चौड़ाई क्रमशः ..... मी० होती है। 1  
The length and width of a Volleyball court are ..... m. respectively.
28. खेलों का नियमित अभ्यास बीमारियों के ..... को कम करता है। 1  
Regular practice of sports reduces the ..... of diseases.
29. शीघ्रता का संबंध शरीर की ..... प्रतिक्रिया से होता है। 1  
Quickness refers to body's ..... reaction.
30. ..... दिशा प्रदान करती है। 1  
..... provides direction.

**खण्ड - स**

**SECTION - C**

[ लघु उत्तरीय प्रश्न ]

**[ Short Answer Type Questions ]**

31. स्कूल में एक खेल प्रशिक्षक की भूमिकाओं व उत्तरदायित्वों का वर्णन कीजिए। 2  
Discuss the roles and responsibilities of a Sports Coach in School.
32. वार्षिक योजना की सफलता को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए। 2  
Discuss the factors that affect the success of a yearly plan.
33. अर्धव्यास व परिधि में अन्तर स्पष्ट करें। 2  
Clarify the difference between radius and circumference.
34. विद्यालय में आप “खेल दिवस” कैसे आयोजित करेंगे ? संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2

**3642**

P. T. O.

( 6 )

**3642**

How will you organise "Sports Day" in school ? Explain in brief.

- 35.** प्रशिक्षण व प्रतियोगिता में आहार एथलीट की किस प्रकार सहायता करता है ? 2

How diet helps an athlete in training and competition ?

- 36.** स्प्रिन्ट स्टार्ट के बारे में संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2

Briefly discuss about sprint start.

- 37.** माइक्रोसॉफ्ट वर्ड क्या है ? इसके लाभ लिखें। 2

What is Microsoft Word ? Write down its advantages.

- 38.** डेमिंग चक्र से क्या तात्पर्य है ? वर्णन करें। 2

What do you mean by Deming Cycle ? Explain.

- 39.** विद्यार्थियों के लिए सामुदायिक सेवाओं के लाभों को सूचीबद्ध करें। 2

Enlist the benefits of community services for students.

**खण्ड – द**

**SECTION – D**

[ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न ]

[ Essay Type Questions ]

- 40.** चार्ट पेपर पर 400 मी० के ट्रैक का आरेख बनाएँ तथा फॉर्मूलों सहित पूरी प्रक्रिया का वर्णन करें। 6

Draw a diagram of 400 m. Track on a chart paper and explain the complete procedure along with formula.

- 41.** नॉक आउट टूर्नामेन्ट तथा लीग टूर्नामेन्ट से क्या तात्पर्य है ? 19 टीमों का नॉक आउट आधार पर फिक्सचर तैयार कीजिए। 6

What do you mean by Knock out tournament and League Tournament ? Prepare a fixture of 19 teams on knock out basis.

---

**3642**