

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 मुद्रित प्रश्न **41** हैं।
Please make sure that the printed question paper are 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.

- 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.

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 महत्त्व 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 :

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. इन्ट्राम्यूरल्स 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 ड्रेस कोड अवश्य होना चाहिए। 1

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

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. स्पिन्ट 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.