

CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 3618

Series : SS-M/2018

Roll No.

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

SET : C

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

ACADEMIC/OPEN

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

Time allowed : 3 hours]

[Maximum Marks : 60

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित 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.
- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें।

3618/(Set : C)

P. T. O.

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 :

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

General Instructions :

- (i) **All questions are compulsory.**
- (ii) Marks for each question are indicated against it.
- (iii) Question Nos. **1 to 3** are long answer type questions. Each question carries 5 marks.
- (iv) Question Nos. **4 to 10** are short answer type questions. Each question carries 3 marks.
- (v) Question Nos. **11 to 16** are very short answer type questions. Each question carries 2 marks.

(3)

3618/(Set : C)

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

[दीर्घ उत्तरीय प्रश्न]

[Long Answer Type Questions]

1. शारीरिक पुष्टि के साधनों का विस्तृत वर्णन कीजिए। 5

Elaborate the means of Physical Fitness in detail.

अथवा

OR

कूलिंग डाउन से आप क्या समझते हैं ? खिलाड़ियों के लिए कूलिंग डाउन क्यों आवश्यक है ?
वर्णन कीजिए।

What do you mean by Cooling Down ? Why cooling down is essential for sports persons ? Explain.

2. स्वास्थ्य निर्देशन से क्या तात्पर्य है ? इसके क्षेत्र का वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by Health Instructions ? Explain its scope.

अथवा

OR

प्राथमिक सहायता क्या है ? एक प्राथमिक सहायक के कर्तव्यों का विस्तृत वर्णन कीजिए।

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

3. समाजशास्त्र को परिभाषित कीजिए। शारीरिक शिक्षा एवं खेलों के क्षेत्र में इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए। 5

Define Sociology. Explain its importance in the field of Physical Education and Sports.

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

3618/(Set : C)

P. T. O.

[Short Answer Type Questions]

4. शिशु की देखभाल में माता-पिता की भूमिका का वर्णन कीजिए। 3
Discuss the role of parents in Child Care.
5. योग के महत्त्व का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3
Discuss the importance of Yoga in brief.
6. आधुनिक ओलम्पिक खेलों के उद्देश्यों का वर्णन कीजिए। 3
Discuss the objectives of Modern Olympic Games.
7. 'राजीव गाँधी खेल रत्न पुरस्कार' का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3
Explain 'Rajiv Gandhi Khel Ratna Award' in brief.
8. गति के विकास के लिए त्वरण दौड़ों का वर्णन कीजिए। 3
Discuss Acceleration Runs for speed development.
9. परिधि प्रशिक्षण के लाभों का वर्णन कीजिए। 3
Describe the advantages of Circuit Training.
10. आइसोमेट्रिक व्यायामों के बारे में वर्णन कीजिए। 3
Discuss about Isometric Exercises.

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]**[Very Short Answer Type Questions]**

11. शारीरिक पुष्टि से क्या अभिप्राय है ? 2
What do you mean by Physical Fitness ?
12. प्रशिक्षण का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2

Clarify the meaning of Training.

13. विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम क्या है ? 2

What is School Health Programme ?

14. ऐथ्लेटिक केयर या देखभाल का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2

Clarify the meaning of Athletic Care.

15. किशोरावस्था की समस्याओं को सूचीबद्ध कीजिए। 2

Enlist the problems of Adolescence.

16. धारणा से क्या तात्पर्य है ? 2

What do you mean by Dharana ?

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

17. (i) खिलाड़ियों को 'अर्जुन पुरस्कार' किसके द्वारा प्रदान किए जाते हैं ? 1

By whom Arjuna Awards are awarded to sports persons ?

- (ii) आधुनिक ओलम्पिक खेलों का जन्मदाता कौन था ? 1

Who was the founder of Modern Olympic Games ?

- (iii) ओलम्पिक खेल कितनी बार **नहीं** हुए ? 1

How many times the Olympic Games were **not** held ?

- (iv) "किशोरावस्था बड़े दबाव व तनाव, तूफान एवं विरोध की अवस्था है।" यह किसका कथन है ? 1

(6)

3618/(Set : C)

"Adolescence is the period of great stress and strain, storm and strife." Whose statement is it ?

- (v) किस खेल पुरस्कार में खिलाड़ी को 7½ लाख रुपये की राशि प्रदान की जाती है ? 1
In which sports award, the amount of Rs. 7½ lakh is awarded ?
- (vi) लिगामेंट्स की चोट कौन-सी होती है ? 1
Which is the injury of Ligaments ?
- (vii) किस प्रकार के व्यायामों में गतियाँ प्रत्यक्ष रूप से दिखाई देती हैं ? 1
In which type of exercises the movements are seen directly ?
- (viii) निरन्तर प्रशिक्षण विधि में हृदय की धड़कन की दर कितनी होती है ? 1
What is the rate of heart beat in Continuous Training Method ?
- (ix) किस प्रशिक्षण विधि में माँसपेशियों तथा यकृत में ग्लाइकोजेन बढ़ जाता है ? 1
In which training method the level of glycogen is increased in the muscles and liver ?
- (x) शक्ति को किस इकाई में मापा जा सकता है ? 1
In which unit the strength can be measured ?
- (xi) श्रो करने के लिए किस प्रकार की शक्ति आवश्यक होती है ? 1
Which type of strength is essential for throwing ?
- (xii) ओलम्पिक खेल कितने वर्ष बाद आयोजित किए जाते हैं ? 1
After how many years, Olympic Games are organized ?

3618/(Set : C)