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 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.

www.MsEducationTv.com

- *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 :

(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.*

www.MsEducationTV.com

(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.

www.MsEducationTv.com

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.

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

Clarify the meanings of Yoga and Pranayama.

5. ओलम्पिक 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 महत्त्व का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the importance of Weight training.

8. त्वरण दौड़ों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Discuss Acceleration Runs in brief.

www.MsEducationTv.com

9. प्राथमिक चिकित्सक के कर्त्तव्यों 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.

13. ओलम्पिक 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)

www.MsEducationTv.com

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

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" ?

www.MsEducationTv.com

(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 ?

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

Who stopped the Ancient Olympic Games ?

www.MsEducationTv.com

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 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.

www.MsEducationTv.com

- *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 :

(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.*

www.MsEducationTV.com

(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 महत्त्व का वर्णन कीजिए।

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

www.MsEducationTv.com

2. विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम के अर्थ को स्पष्ट कीजिए तथा विद्यार्थियों के लिए इसके महत्त्व 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.

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.

www.MsEducationTv.com

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 ?

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.

www.MsEducationTv.com

(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

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 आर्द्रता प्रतिदिन के अभ्यास को प्रभावित करती है ? 1

Does humidity affect the daily practice ?

www.MsEducationTv.com

(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 ?

(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 ?

www.MsEducationTv.com

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 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.

www.MsEducationTv.com

- *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 :

(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.*

www.MsEducationTV.com

(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 महत्त्व का उल्लेख कीजिए।

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

www.MsEducationTv.com

2. लिम्बरिंग डाउन से आप क्या समझते हैं ? खिलाड़ियों के लिए लिम्बरिंग डाउन के महत्त्व 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

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 ?

www.MsEducationTv.com

12. प्राचीन ओलम्पिक पुरस्कारों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2

Briefly explain the Ancient Olympic Awards.

13. अष्टांग योग के तत्त्वों को सूचीबद्ध कीजिए। 2

Enlist the elements of Astanga Yoga.

14. किशोरावस्था से क्या अभिप्राय है ? 2

What do you mean by Adolescence ?

15. कंट्यूशन से क्या अभिप्राय है ? 2

What do you mean by Contusion ?

16. विद्यालयी स्वास्थ्य सेवाओं से क्या तात्पर्य है ? 2

What do you mean by School Health Services ?

www.MsEducationTv.com

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Type Questions)

17. (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 ?

(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) कंट्यूशन 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 ?

www.MsEducationTv.com

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

www.MsEducationTv.com

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 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.

www.MsEducationTv.com

- *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 :

(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.*

www.MsEducationTV.com

(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।

www.MSEducationTV.com

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 कर्त्तव्यों का विस्तृत वर्णन कीजिए। 5

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

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 ? किन्हीं ***दो*** 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.

www.MsEducationTv.com

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 ?

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.

www.MsEducationTv.com

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Type Questions)

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

By whom the Arjuna Award is given ?

(ii) ओलम्पिक ध्वज में कितने छल्ले होते हैं ? 1

How many Rings are there in Olympic Flag ?

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

After how many years, the Olympic games are organized ?

(vi) प्रथम प्राचीन ओलम्पिक 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 oesteoporosis ?

www.MsEducationTv.com

(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 ?

www.MsEducationTv.com