

**CLASS : 12th (Sr. Secondary) Code No. 4318**

**Series : SS-M/2019**

Roll No. 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

**SET : A**

**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 पृष्ठ 8 तथा प्रश्न 17 हैं।

*Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 in number and it 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.*

**4318/(Set : A)**

**P. T. O.**

- 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 :**

- (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। इनमें से 7 प्रश्न एक शब्द/एक वाक्य के तथा 5 प्रश्न बहुविकल्पीय 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.
- (vi) Question No. **17** consists of **twelve** (i-xii) objective type questions. Out of which **7** questions are of **one word/one sentence** and **5** questions are of multiple choice type. Each question carries 1 mark.

**[ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न ]****[ Long Answer Type Questions ]**

1. शारीरिक पुष्टि से क्या तात्पर्य है ? दैनिक जीवन में शारीरिक पुष्टि के महत्त्व का वर्णन कीजिए। 5  
What do you mean by Physical Fitness ?  
Elucidate the importance of Physical Fitness in daily life.

अथवा

OR

स्वास्थ्य शिक्षा को परिभाषित कीजिए तथा इसके लक्ष्य व उद्देश्यों का वर्णन कीजिए।

Define Health Education and discuss its aim and objectives.

( 4 ) **4318/(Set : A)**

2. शक्ति के विकास की विभिन्न विधियों की व्याख्या कीजिए। 5  
Elaborate the various methods of strength development.

अथवा

OR

परिवार का क्या अर्थ है ? एक सामाजिक संस्था के रूप में परिवार के महत्त्व का वर्णन कीजिए।

What is meant by family ? Explain the importance of family as a social institution.

3. प्राणायाम क्या है ? प्राणायाम के प्रकारों का वर्णन कीजिए। 5  
What is Pranayama ? Discuss the types of pranayama.

[ लघु उत्तरीय प्रश्न ]

[ Short Answer Type Questions ]

4. शारीरिक पुष्टि के विकास में जॉगिंग का वर्णन कीजिए। 3  
Discuss Jogging in the development of Physical Fitness.
5. पेस दौड़ों पर नोट लिखें। 3  
Write down a note on Pace Runs.
6. विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम का वर्णन कीजिए। 3  
Discuss about School Health Programme.

4318/(Set : A)

( 5 )

**4318/(Set : A)**

7. द्रोणाचार्य पुरस्कार का वर्णन कीजिए। 3  
Explain Dronacharya Award.
8. एथलेटिक केयर या देखभाल का वर्णन कीजिए। 3  
Discuss Athletic Care.
9. जोड़ों के विस्थापन से क्या तात्पर्य है ? संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
What do you mean by dislocation of Joints ?  
Explain in brief.
10. परिधि प्रशिक्षण के लाभों का वर्णन कीजिए। 3  
Elaborate the advantages of Circuit Training.

[ अतिलघु उत्तरीय प्रश्न ]

[ Very Short Answer Type Questions ]

11. प्राथमिक सहायता क्या है ? 2  
What is First Aid ?
12. रगड़ क्या है ? 2  
What is Abrasion ?
13. समाजशास्त्र क्या है ? 2  
What is Sociology ?
14. किशोरावस्था से क्या अभिप्राय है ? 2  
What do you mean by Adolescence ?
15. योग को परिभाषित कीजिए। 2  
Define Yoga.

4318/(Set : A)

P. T. O.

16. ओलम्पिक शपथ क्या है ? 2

What is Olympic Oath ?

[ वस्तुनिष्ठ प्रश्न ]

[ Objective Type Questions ]

एक शब्द/एक वाक्य से संबंधित प्रश्न

**Questions related to one word/one sentence**

17. (i) खिलाड़ियों को जॉगिंग कैसी सतह पर करनी चाहिए ? 1  
At which surface, the sports persons should do jogging ?
- (ii) पेशीय रेशे कितने प्रकार के होते हैं ? 1  
How many types of muscular fibres are there ?
- (iii) प्राचीन ओलम्पिक खेल किसने बन्द कर दिए थे ? 1  
Who stopped the Ancient Olympic Games ?
- (iv) किस प्रकार के व्यायामों में गतियाँ प्रत्यक्ष रूप से दिखाई नहीं देती ? 1  
In which type of exercises, the movements are not seen directly ?
- (v) शक्ति को किस इकाई में मापा जा सकता है ? 1  
In which unit the strength can be measured ?
- (vi) सन् 2020 में ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित होंगे ? 1  
Where will the 2020 Olympic Games be held ?
- (vii) गोला फेंकने में किस प्रकार की शक्ति की आवश्यकता होती है ? 1  
Which type of strength is required in putting the shot put ?

4318/(Set : A)

## [ बहुविकल्पीय प्रश्न ]

## [ Multiple Choice Type Questions ]

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

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

(viii) पतंजलि ने योग के कितने सोपान बताए हैं ? 1

- (A) चार (B) आठ  
(C) दस (D) छः

How many steps of Yoga are mentioned by Patanjali ?

- (A) Four (B) Eight  
(C) Ten (D) Six

(ix) किसने कहा था कि "स्वास्थ्य प्रथम पूँजी है" ? 1

- (A) वड्सवर्थ (B) इमर्सन  
(C) रोनाल्डो (D) अरस्तू

Who said, "Health is First Wealth" ?

- (A) Wordsworth (B) Emerson  
(C) Ronaldo (D) Aristotle

(x) भारत ने ओलम्पिक खेलों का आयोजन कितनी बार किया है ? 1

- (A) दो बार (B) चार बार  
(C) छः बार (D) एक बार भी नहीं

How many times did India organize Olympic Games ?

- (A) Two times
- (B) Four times
- (C) Six times
- (D) Not even a single time

(xi) ऑस्टियोपोरोसिस के कारण किस प्रकार की चोट लग सकती है ? 1

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

Which type of injury may occur due to Osteoporosis ?

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

(xii) आइसोकाइनेटिक व्यायामों को किसने विकसित किया ? 1

- (A) पेरीन
- (B) क्रॉस वेबर
- (C) प्लेटो
- (D) मॉर्गन

Who developed Isokinetic Exercises ?

- (A) Perrine
- (B) Kraus Weber
- (C) Plato
- (D) Morgan



**CLASS : 12th (Sr. Secondary) Code No. 4318**

**Series : SS-M/2019**

Roll No. 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

**SET : B**

## 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 पृष्ठ 8 तथा प्रश्न 17 हैं।

*Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 in number and it 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.*

4318/(Set : B)

P. T. O.

- 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 :**

- (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। इनमें से 7 प्रश्न एक शब्द/एक वाक्य के तथा 5 प्रश्न बहुविकल्पीय 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.
- (vi) Question No. **17** consists of **twelve** (i-xii) objective type questions. Out of which **7** questions are of **one word/one sentence** and **5** questions are of multiple choice type. Each question carries 1 mark.

**[ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न ]****[ Long Answer Type Questions ]**

1. शारीरिक पुष्टि व सुयोग्यता को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए। 5

Elucidate the factors affecting Physical Fitness and wellness.

अथवा

OR

भार प्रशिक्षण विधि क्या है ? खिलाड़ियों के लिए इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए।

What is weight training method ? Discuss its importance for sportspersons.

( 4 )

4318/(Set : B)

2. सहन क्षमता के विकास की किन्हीं *दो* विधियों का वर्णन कीजिए। 5  
Elucidate any **two** methods of endurance development.

अथवा

OR

खिलाड़ियों के लिए गर्माना क्यों आवश्यक है ? विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

Why warming up is essential for sportspersons ? Explain in detail.

3. सामाजीकरण क्या है ? सामाजीकरण में शारीरिक शिक्षा की भूमिका का वर्णन कीजिए। 5  
What is Socialization ? Discuss the role of physical education in socialization.

[ लघु उत्तरीय प्रश्न ]

[ Short Answer Type Questions ]

4. आइसोमेट्रिक व्यायाम का उदाहरण सहित वर्णन कीजिए। 3  
Explain Isometric exercises with examples.
5. त्वरण दौड़ों की गति के विकास में क्या भूमिका है ? वर्णन कीजिए। 3  
What is the role of Acceleration Runs in the development of speed ? Explain.
6. स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the objectives of Health Education in brief.

4318/(Set : B)

( 5 )

4318/(Set : B)

7. सामाजिक मूल्यों को विकसित करने में शारीरिक शिक्षा की भूमिका का संक्षेप में उल्लेख कीजिए। 3  
Discuss the role of Physical Education in developing social values in brief.
8. खिंचाव के कारणों, लक्षणों तथा बचाव के उपायों का वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the causes, symptoms and preventive measures of strain.
9. "खेलकूद, मनुष्य की एक सांस्कृतिक विरासत है।" इस कथन पर अपने विचार प्रकट कीजिए। 3  
"Games and Sports are Man's Cultural Heritage."  
Give your views on this statement.
10. आसन से क्या तात्पर्य है ? इसके प्रकारों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
What do you mean by Asanas ? Discuss its types in brief.

[ अतिलघु उत्तरीय प्रश्न ]

[ Very Short Answer Type Questions ]

11. ओलम्पिक आन्दोलन क्या है ? 2  
What is Olympic Movement ?
12. ओलम्पिक ध्वज पर नोट लिखें। 2  
Write down a note on Olympic Flag.
13. प्रत्याहार से क्या अभिप्राय है ? 2  
What do you mean by Pratyahara ?

4318/(Set : B)

P. T. O.

14. शिशु की देखभाल में माता-पिता की भूमिका का वर्णन कीजिए। 2  
Discuss the role of parents in Child Care.
15. प्राथमिक सहायता से क्या अभिप्राय है ? 2  
What do you mean by First Aid ?
16. स्वास्थ्य सेवाएँ क्या होती हैं ? 2  
What are Health Services ?

## [ वस्तुनिष्ठ प्रश्न ]

## [ Objective Type Questions ]

## एक शब्द/एक वाक्य से संबंधित प्रश्न

*Questions related to one word/one sentence*

17. (i) परिधि प्रशिक्षण विधि का प्रतिपादन किस सन् में किया गया था ? 1  
In which year, Circuit Training Method was propounded ?
- (ii) निरन्तर प्रशिक्षण विधि में हृदय की धड़कन की दर कितनी होनी चाहिए ? 1  
What should be the heart rate in Continuous Training Method ?
- (iii) “स्वास्थ्यप्रद शरीर आत्मा के लिए आरामगृह, परन्तु कमजोर व बीमार व्यक्ति के लिए कारागृह है।” यह किसका कथन है ? 1  
"A healthy body is the guest house for the soul, but den for the weak and diseased person." Whose statement is it ?
- (iv) लिगामेंट्स की चोट कौन-सी होती है ? 1  
Which is the injury of Ligaments ?

( 7 )

4318/(Set : B)

- (v) किस प्रकार के व्यायामों में गतियाँ प्रत्यक्ष रूप से दिखाई देती हैं ? 1

In which type of exercises the movements are seen directly ?

- (vi) किन खेलों में कन्ट्यूशन का खतरा अधिक होता है ? 1

In which sports the chances of contusion are more ?

- (vii) "समाजशास्त्र, समाज का वैज्ञानिक अध्ययन है।" यह किसका कथन है ? 1

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

[ बहुविकल्पीय प्रश्न ]

[ Multiple Choice Type Questions ]

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

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

- (viii) ओलम्पिक शपथ का सर्वप्रथम प्रयोग ओलम्पिक खेलों में कब किया गया था ? 1

(A) 1916 में (B) 1920 में  
(C) 1924 में (D) 1928 में

In which Olympic Games, the Olympic Oath was used first time ?

(A) In 1916 (B) In 1920  
(C) In 1924 (D) In 1928

- (ix) ओलम्पिक खेल कितने वर्ष के अन्तराल पर होते हैं ? 1

(A) एक वर्ष (B) दो वर्ष  
(C) तीन वर्ष (D) चार वर्ष

4318/(Set : B)

P. T. O.

What is the interval between any two Olympic Games ?

- (A) One year (B) Two years  
(C) Three years (D) Four years

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

- (A) जर्सील्ड का (B) सैडलर का  
(C) आगम का (D) स्टेनले हॉल का

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

- (A) Jerseild (B) Sadler  
(C) Agam (D) Stanley Hall

(xi) भार प्रशिक्षण किस आयु से प्रारम्भ किया जा सकता है ? 1

- (A) 11 वर्ष (B) 12 वर्ष  
(C) 13 वर्ष (D) 14 वर्ष

In which age, the weight training can be started ?

- (A) 11 years (B) 12 years  
(C) 13 years (D) 14 years

(xii) अर्थशास्त्र का पिता किसे कहा जाता है ? 1

- (A) एडम स्मिथ को (B) बील्स को  
(C) मॉर्गन को (D) कीट्स को

Who is called the father of Economics ?

- (A) Adam Smith (B) Beals  
(C) Morgan (D) Keats



**CLASS : 12th (Sr. Secondary) Code No. 4318**

**Series : SS-M/2019**

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 पृष्ठ 8 तथा प्रश्न 17 हैं।

*Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 in number and it 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.*

4318/(Set : C)

P. T. O.

- 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 :**

- (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। इनमें से 7 प्रश्न एक शब्द/एक वाक्य के तथा 5 प्रश्न बहुविकल्पीय 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.
- (vi) Question No. **17** consists of **twelve** (i-xii) objective type questions. Out of which **7** questions are of **one word/one sentence** and **5** questions are of multiple choice type. Each question carries 1 mark.

**[ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न ]****[ Long Answer Type Questions ]**

1. शारीरिक पुष्टि क्या है ? शारीरिक पुष्टि के विकास के सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए। 5

What is Physical Fitness ? Elucidate the principles of Physical Fitness development.

अथवा

OR

खिलाड़ियों के लिए वार्मिंग-अप के महत्त्व का विस्तृत वर्णन कीजिए।

Enumerate the significance of warming-up for sportspersons in detail.

( 4 )

**4318/(Set : C)**

2. विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम के अंगों का विस्तृत वर्णन कीजिए। 5  
Elaborate the components of school health programme in detail.

**अथवा**

**OR**

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

What is First Aid ? Elucidate the duties of a first aider.

3. समाजशास्त्र का अर्थ स्पष्ट कीजिए तथा शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए। 5  
Clarify the meaning of sociology and discuss its importance in the field of physical education.

**[ लघु उत्तरीय प्रश्न ]**

**[ Short Answer Type Questions ]**

4. “विवाह तथा पारिवारिक जीवन की तैयारी” पर संक्षेप में नोट लिखें। 3  
Write down a note on "Preparation of Marriage and Parenthood" in brief.
5. योग के महत्त्व का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the importance of Yoga in brief.
6. प्राचीन ओलम्पिक खेलों के इतिहास का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
Elaborate the history of Ancient Olympic Games in brief.

**4318/(Set : C)**

( 5 )

4318/(Set : C)

7. अर्जुन पुरस्कार का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
Discuss Arjuna Award in brief.
8. परिवार, व्यक्ति के व्यवहार पर किस प्रकार प्रभाव डालता है ?  
वर्णन कीजिए। 3  
How does family effect on individual's  
behaviour ? Explain.
9. अस्थि भंग के कारणों, लक्षणों तथा बचाव के उपायों का वर्णन  
कीजिए। 3  
Discuss the causes, symptoms and preventive  
measures of fracture.
10. परिवार के महत्त्व का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the importance of family in brief.

[ अतिलघु उत्तरीय प्रश्न ]

[ Very Short Answer Type Questions ]

11. सुयोग्यता का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2  
Clarify the meaning of wellness.
12. कूलिंग डाउन से क्या अभिप्राय है ? 2  
What do you mean by cooling down ?
13. खेल प्रशिक्षण का क्या अर्थ है ? 2  
What is the meaning of sports training ?
14. स्वास्थ्य शिक्षा क्या है ? 2  
What is Health Education ?

4318/(Set : C)

P. T. O.

( 6 )

4318/(Set : C)

15. कन्ट्र्यूशन का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2  
Explain contusion in brief.
16. सामाजीकरण क्या है ? 2  
What is Socialization ?

[ वस्तुनिष्ठ प्रश्न ]

[ Objective Type Questions ]

*एक शब्द/एक वाक्य से संबंधित प्रश्न*

*Questions related to one word/one sentence*

17. (i) स्थिर शक्ति का दूसरा नाम क्या है ? 1  
What is the other name of Static Strength ?
- (ii) परिवार किसके सिद्धान्त पर आधारित है ? 1  
On which principle a family is based ?
- (iii) पी० आर० आई० सी० ई० [P.R.I.C.E.] का विस्तृत रूप लिखें। 1  
Write down the detail of P.R.I.C.E.
- (iv) अत्यधिक गर्मी व आर्द्रता वाले मौसम में खिलाड़ी को अभ्यास करते हुए कैसे कपड़े पहनने चाहिए ? 1  
Which type of clothes should be worn by sportsperson during practice in excessive heat and humidity ?
- (v) मुक्केबाजी में प्रायः कौन-सी चोट लगती है ? 1  
Which type of injury usually occur in Boxing ?

4318/(Set : C)

( 7 )

4318/(Set : C)

- (vi) आधुनिक ओलम्पिक खेलों का जन्मदाता कौन था ? 1  
Who was the founder of Modern Olympic Games ?
- (vii) अर्जुन पुरस्कार किस वर्ष शुरू किया गया था ? 1  
In which year Arjuna Award was started ?

[ बहुविकल्पीय प्रश्न ]

[ Multiple Choice Type Questions ]

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

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

- (viii) 1896 के ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित किए गए थे ? 1  
(A) एथेन्स (B) स्पार्टा  
(C) पेरिस (D) लंदन  
Where were the 1896 Olympic Games held ?  
(A) Athens (B) Sparta  
(C) Paris (D) London
- (ix) "योग कामधेनु है।" यह किसका कथन है ? 1  
(A) आगम (B) डॉ० सम्पूर्णानन्द  
(C) पतंजलि (D) श्रीवेदव्यास  
"Yoga is Kamdhenu." Whose statement is it ?  
(A) Agam (B) Dr. Sampurnanand  
(C) Patanjali (D) Shri Vedvyas
- (x) "शिशु का पालन करें, बच्चे की रक्षा करें और वयस्क को स्वतन्त्र कर दो।" यह कथन किसका है ? 1  
(A) एडम स्मिथ (B) क्लेयर  
(C) लॉक (D) पेज

4318/(Set : C)

P. T. O.

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

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

(xi) घर, परिवार, विद्यालय व महाविद्यालय किस प्रकार के संगठन हैं ? 1

- (A) आर्थिक संगठन (B) सामाजिक संगठन  
(C) राजनैतिक संगठन (D) भावनात्मक संगठन

Which type of Institutions are Home, Family, School and College ?

- (A) Economic Institutions  
(B) Social Institutions  
(C) Political Institutions  
(D) Emotional Institutions

(xii) भीम पुरस्कार किस राज्य की सरकार द्वारा प्रदान किया जाता है ? 1

- (A) हरियाणा (B) पंजाब  
(C) राजस्थान (D) तमिलनाडु

By which State Government Bheem Award is given ?

- (A) Haryana (B) Punjab  
(C) Rajasthan (D) Tamil Nadu



**CLASS : 12th (Sr. Secondary) Code No. 4318**

**Series : SS-M/2019**

Roll No. 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

**SET : D**

## 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 पृष्ठ 8 तथा प्रश्न 17 हैं।

*Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 in number and it 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.*

4318/(Set : D)

P. T. O.

- 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 :**

- (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। इनमें से 7 प्रश्न एक शब्द/एक वाक्य के तथा 5 प्रश्न बहुविकल्पीय 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.
- (vi) Question No. **17** consists of **twelve** (i-xii) objective type questions. Out of which **7** questions are of **one word/one sentence** and **5** questions are of multiple choice Type. Each question carries 1 mark.

**[ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न ]****[ Long Answer Type Questions ]**

1. राजीव गाँधी खेल रत्न पुरस्कार का विस्तृत वर्णन कीजिए। 5  
Elucidate Rajiv Gandhi Khel Ratna Award in detail.

अथवा

OR

योग से क्या तात्पर्य है ? दैनिक जीवन में योग के महत्त्व का वर्णन कीजिए।

What do you mean by Yoga ? Discuss the importance of Yoga in daily life.

( 4 )

**4318/(Set : D)**

2. किशोरावस्था से क्या अभिप्राय है ? किशोरावस्था की समस्याओं का वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by Adolescence ? Elaborate the problems of Adolescence.

अथवा

**OR**

मोच व खिंचाव के कारणों, लक्षणों तथा बचाव के उपायों का वर्णन कीजिए।

Enumerate the causes, symptoms and preventive measures of sprain and strain.

3. स्वास्थ्य निर्देशन क्या है ? स्वास्थ्य निर्देशन के क्षेत्र का विस्तृत वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by Health Instructions ? Discuss the scope of health instructions in detail.

[ लघु उत्तरीय प्रश्न ]

[ Short Answer Type Questions ]

4. स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्यों का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the objectives of health education.

5. निरन्तर प्रशिक्षण विधि क्या है ? इसके लाभ लिखें। 3

What is Continuous Training method ? Write down its advantages.

6. कूलिंग डाउन के महत्त्व का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the importance of cooling down.

**4318/(Set : D)**

( 5 )

4318/(Set : D)

7. लचक क्या है ? इसके प्रकारों का वर्णन कीजिए। 3  
What is Flexibility ? Discuss its types.
8. प्राथमिक सहायक के गुणों का वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the qualities of a first aider.
9. किशोरावस्था की समस्याओं के प्रबन्धन का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the management of problems of Adolescence in brief.
10. ओलम्पिक शपथ, ओलम्पिक ध्वज तथा ओलम्पिक पुरस्कार पर नोट लिखें। 3  
Write down notes on Olympic Oath, Olympic Flag and Olympic Awards.

[ अतिलघु उत्तरीय प्रश्न ]

[ Very Short Answer Type Questions ]

11. शारीरिक पुष्टि का क्या अर्थ है ? 2  
What is meant by Physical Fitness ?
12. आइसोमेट्रिक व्यायाम से क्या तात्पर्य है ? 2  
What do you mean by Isometric Exercises ?
13. स्वास्थ्य शिक्षा का क्या अर्थ है ? 2  
What is mean by Health Education ?
14. समाजशास्त्र का अर्थ स्पष्ट करें। 2  
Clarify the meaning of Sociology.

4318/(Set : D)

P. T. O.

( 6 )

4318/(Set : D)

15. परिवार के प्रकारों का वर्णन कीजिए। 2  
Explain the types of family.
16. ध्यान का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2  
Clarify the meaning of Dhyana.

[ वस्तुनिष्ठ प्रश्न ]

[ Objective Type Questions ]

*एक शब्द/एक वाक्य से संबंधित प्रश्न*

*Questions related to one word/one sentence*

17. (i) ओलम्पिक ध्वज का रंग कैसा है ? 1  
What is the colour of Olympic Flag ?
- (ii) द्रोणाचार्य पुरस्कार किस वर्ष प्रारम्भ किया गया था ? 1  
In which year, Dronacharya Award was started ?
- (iii) प्रथम प्राचीन ओलम्पिक खेल कब शुरू किए गए थे ? 1  
When were the First Ancient Olympic Games started ?
- (iv) पूरक का क्या अर्थ है ? 1  
What is the meaning of Puraka ?
- (v) समूह की सबसे छोटी इकाई कौन-सी है ? 1  
Which is the smallest unit of group ?
- (vi) राष्ट्र कैसी संस्था है ? 1  
What type of institution is Nation ?

4318/(Set : D)

- (vii) 'फार्टलेक' का क्या अर्थ है ? 1  
What is meant by Fartlek ?

[ बहुविकल्पीय प्रश्न ]

[ Multiple Choice Type Questions ]

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

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

- (viii) 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

- (ix) 2024 के ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित किए जाएँगे ? 1

- (A) लंदन में (B) टोकियो में  
(C) पेरिस में (D) लॉस एंजलिस में

Where will the 2024 Olympic Games be held ?

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

- (x) "योग चितवृत्ति निरोध है।" यह किसका कथन है ? 1

- (A) पतंजलि का (B) श्रीवेदव्यास का  
(C) आगम का (D) स्वामी रामदेव का

"Checking the impulses of mind is Yoga."  
Whose statement is it ?

- (A) Patanjali (B) Shri Vedvyas  
(C) Agam (D) Swami Ramdev

(xi) निम्नलिखित में से कौन-सा यम **नहीं** है ? 1

- (A) अहिंसा (B) तप  
(C) सत्य (D) अस्तेय

Which is **not** Yama in the following ?

- (A) Ahimsa (B) Tapa  
(C) Satya (D) Asteya

(xii) परिधि प्रशिक्षण विधि का प्रतिपादन किसने किया था ? 1

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

Who propounded Circuit Training Method ?

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

