

Series : %BAB%

SET-4

प्रश्न-पत्र कोड
Q.P. Code 75

रोल नं.
Roll No.

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

परीक्षार्थी प्रश्न-पत्र कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें।
Candidates must write the Q.P. Code on the title page of the answer-book.

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 8 हैं।
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए प्रश्न-पत्र कोड को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें।
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में 18 प्रश्न हैं।
- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, उत्तर-पुस्तिका में प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।
- इस प्रश्न-पत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया है। प्रश्न-पत्र का वितरण पूर्वाह्न में 10.15 बजे किया जाएगा। 10.15 बजे से 10.30 बजे तक छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे।
- Please check that this question paper contains 8 printed pages.
- Q.P. Code given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
- Please check that this question paper contains 18 questions.
- **Please write down the Serial Number of the question in the answer-book before attempting it.**
- 15 minute time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 10.15 a.m. From 10.15 a.m. to 10.30 a.m., the candidates will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period. *



शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION



निर्धारित समय : 2 घण्टे

Time allowed : 2 hours

अधिकतम अंक : 35

Maximum Marks : 35

75

299

Page 1

P.T.O.



सामान्य निर्देश :

- (i) प्रश्न-पत्र में तीन खण्ड हैं यथा खण्ड-अ, खण्ड-ब और खण्ड-स ।
- (ii) खण्ड-अ में 9 प्रश्न हैं जिसमें से 7 प्रश्न करने हैं । प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है और 30-50 शब्दों में होना चाहिए ।
- (iii) खण्ड-ब में 5 प्रश्न हैं जिसमें से 3 प्रश्न करने हैं । प्रत्येक प्रश्न 3 अंक का है और 80-100 शब्दों में होना चाहिए ।
- (iv) खण्ड-स में 4 प्रश्न हैं जिसमें से 3 प्रश्न करने हैं । प्रत्येक प्रश्न 4 अंक का है और 100-150 शब्दों में होना चाहिए ।

*

खण्ड – अ

1. “आसनों का उपयोग रोकथाम के उपाय के रूप में किया जा सकता है ।” टिप्पणी करें । 2
2. ‘सक्रिय’ और ‘निष्क्रिय’ लचक क्या है ? 1 + 1
3. ‘बाह्य अभिप्रेरणा कई बार आंतरिक अभिप्रेरणा को समाप्त कर देती है ।’ स्पष्ट कीजिए । 2
4. दिव्यांगता (अक्षमता) को परिभाषित करते हुए उसके किन्हीं दो प्रकारों को सूचीबद्ध कीजिए । 1 + .5 × 2
5. प्राथमिक चिकित्सा के किन्हीं दो उद्देश्यों का वर्णन कीजिए । 1 + 1
6. समन्वय संबंधी योग्यता के दो प्रकारों को उचित उदाहरण द्वारा स्पष्ट कीजिए । 1 + 1





General Instructions :

- (i) *There are three **Sections** in the Question paper namely **Section A**, **Section B** and **Section C**.*
- (ii) ***Section A** consists **9** questions among which **7** questions have to be attempted. Each question carries **2** marks and should have **30-50** words.*
- (iii) ***Section B** consists **5** questions among which **3** questions have to be attempted. Each question carries **3** marks and should have **80-100** words.*
- (iv) ***Section C** consists **4** questions among which **3** questions have to be attempted. Each question carries **4** marks and should have **100-150** words.*

SECTION – A

1. “Asanas can be used as a preventive measures.” Comment. **2**
2. What is active and passive flexibility ? **1 + 1**
3. “Extrinsic motivation sometimes may kill intrinsic motivation.” Justify. **2**
4. Define disability and list down any two types of disability. **1 + .5 × 2**
5. Describe any 2 objectives of first aid. **1 + 1**
6. Elucidate any 2 types of coordinative ability with suitable example. **1 + 1**





7. स्वलीनता स्पेक्ट्रम विकार (ASD) के लक्षण बताइए । 1 + 1
8. सहनक्षमता का निर्धारण करने वाले किन्हीं दो शरीर-क्रियात्मक कारकों का वर्णन कीजिए । 1 + 1
9. प्रतिरोधक विद्रोही विकार (ODD) के किन्हीं चार कारणों को सूचीबद्ध कीजिए । 2

खण्ड – ब

10. आक्रामकता को परिभाषित करते हुए किन्हीं दो प्रकार की आक्रामकता पर चर्चा कीजिए । 1 + 2
11. दिव्यांगता (अक्षमता) शिष्टाचार से आप क्या समझते हैं ? विशेष आवश्यकता वाले व्यक्ति से संपर्क करते हुए किन्हीं चार दिव्यांगता (अक्षमता) शिष्टाचारों को सूचीबद्ध कीजिए । 1 + 2
12. किन्हीं 2 प्रकार की अस्थि चोटों का चित्र बनाकर, उनके प्रबंधन का वर्णन कीजिए । 1.5 + 1.5

दृष्टिबाधित परीक्षार्थियों के लिए

- किन्हीं दो प्रकार की अस्थि चोटों व उनके प्रबंधन के बारे में लिखिए । 1.5 + 1.5
13. 'मत्स्यासन' के लाभ व विपरीत संकेत लिखिए । 1.5 + 1.5
14. आइसोमेट्रिक और आइसोटॉनिक व्यायाम के बीच अन्तर को उचित उदाहरण देकर समझाइए । 3 × 1





7. What are the symptoms of Autism Spectrum Disorder ? 1 + 1
8. Explain any 2 physiological factors, help in determining endurance. 1 + 1
9. Enlist any 4 causes of Oppositional Defiant Disorder (ODD). 2

SECTION – B

10. Define aggression. Discuss any 2 types of aggression. 1 + 2
11. What do you mean by disability etiquettes ? List down any 4 disability etiquettes while communicating with a person with special needs. 1 + 2
12. Draw diagram and explain the management of any 2 types of bone injury. 1.5 + 1.5

FOR VISUALLY IMPAIRED CANDIDATES

- Explain any 2 types of bone injury with their management. 1.5 + 1.5
13. Write the benefits and contraindications of Matsyasana. 1.5 + 1.5
14. Differentiate between Isometric and Isotonic exercise with suitable example. 3 × 1





खण्ड – स

15. 'बिग फाइव' थ्योरी के अनुसार व्यक्तित्व की विशेषताएँ बताइए। 4 × 1 = 4
16. हृदय-वाहिका श्वसन तंत्र पर व्यायाम के दो दीर्घकालिक व दो लघुकालिक प्रभावों के बारे में विस्तार से चर्चा कीजिए। 2 + 2
17. सहन-क्षमता को परिभाषित करते हुए सहन-क्षमता बढ़ाने के तरीकों के बारे में चर्चा कीजिए। 1 + 3
18. मोटापे से क्या अभिप्राय है ? मोटापे के नियंत्रण के लिए सुझाए गए किन्हीं दो आसनों का चित्र बनाइए तथा उनकी प्रक्रिया का वर्णन कीजिए। 1 + 1.5 × 2

दृष्टिबाधित परीक्षार्थियों के लिए

- मोटापे के प्रबंधन / नियंत्रण के लिए उपयुक्त किसी एक योगासन की प्रक्रिया तथा उसके लाभों व विपरीत संकेतों का वर्णन कीजिए। 2 + 1 + 1
-





SECTION – C

15. What are the personality traits according to the Big Five theory ? $4 \times 1 = 4$
16. Discuss in detail 2 long term and 2 short term effects of exercise on cardio respiratory system. $2 + 2$
17. Define Endurance and discuss the methods of endurance development. $1 + 3$
18. What is Obesity ? Draw stick diagrams of any two asanas recommended to control obesity and explain their procedure. $1 + 1.5 \times 2$

FOR VISUALLY IMPAIRED CANDIDATES

Briefly explain the procedure of any 1 yoga asanas for managing Obesity along with its benefits and contraindications. $2 + 1 + 1$





*

