

CLASS : 12th Sr. Sec. (Academic) Code No. 3018

Series : SS-M/2016

Roll No.

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

SET : A

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

ACADEMIC

2nd SEMESTER

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

Evening Session

Time allowed : 2½ 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.

3018/ (Set : A)

P. T. O.

- 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.

- 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 :

General Instructions :

(i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

(ii) प्रश्न संख्या 1 से 3 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।

Question Nos. 1 to 3 are Long Answer Type Questions. Each question carries 5 marks.

(iii) प्रश्न संख्या 4 से 10 तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंकों का है।

Question Nos. 4 to 10 are Short Answer Type Questions. Each question carries 3 marks.

(iv) प्रश्न संख्या 11 से 16 तक अतिलघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।

Question Nos. 11 to 16 are Very Short Answer Type Questions. Each question carries 2 marks.

(v) प्रश्न संख्या 17 में बारह (i से xii) वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

Question No. 17 has **twelve** (i to xii) objective type questions. Each question carries 1 mark.

(vi) सभी दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों में आन्तरिक छूट उपलब्ध है। ऐसे प्रश्नों में से आपको केवल एक ही प्रश्न करना है।

Internal choice is available in all long answer type questions. You have to attempt only **one** of the given choice in such questions.

[दीर्घ उत्तरीय प्रश्न]

[Long Answer Type Questions]

1. यूरोप में खेलों के इतिहास के विकास का वर्णन कीजिए। 5

Explain historic development of Sports in Europe.

अथवा

OR

खेल व स्पर्धा किस तरह से सामाजिक मूल्यों को बढ़ावा देते हैं ?

In what way Games and Sports promote social values ?

2. स्वास्थ्य निर्देशन क्या है ? विद्यालय में इसकी आवश्यकता एवं महत्त्व पर प्रकाश डालिए। 5

What is Health Instructions ? Give its need and importance in school.

अथवा

OR

विभिन्न स्कूली स्वास्थ्य सेवाओं का वर्णन करें। आप किस प्रकार से इन सेवाओं को प्रभावशाली ढंग से चलाने में सहायता करेंगे ?

Discuss the various School Health Services. How will you help in efficient running of these services ?

3018/ (Set : A)

3. विवाह व पितृत्व की तैयारी के बारे में अपने विचार बताइए। 5

Express your opinion about the preparation of Marriage and Parenthood.

अथवा

OR

किशोरों को तनाव व दबाव से कैसे बचाया जा सकता है ?

In what way the teenagers can be prevented from Stress and Tension ?

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

4. शारीरिक शिक्षा में नेतृत्व क्या है ? 3

What is leadership in Physical Education ?

5. समूह की गतिशीलता व समूह-निर्माण के कारकों की व्याख्या करें। 3

Explain the causes of group formation and group dynamics.

6. स्कूल में स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य क्या हैं ? 3

What are the objectives of Health Education in school ?

7. स्कूल की स्वास्थ्यसेवी संस्थाओं के बारे में लिखिए। 3
Write about agencies of School Health Services.
8. एक खिलाड़ी को योग किस तरह मदद कर सकता है ? 3
In what way Yoga can help a sports person ?
9. 'किशोरावस्था समस्याओं की उम्र है।' स्पष्ट करें। 3
'Adolescence is an age of problems.' Explain.
10. प्राणायाम के शारीरिक मूल्य बताइए। 3
Write down the physiological value of Pranayam.

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

11. 'स्वस्थपूर्ण स्कूली जीवन' पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिये। 2
Write a short note on 'Healthful school living'.
12. सामाजिक संस्था से आप क्या समझते हैं ? 2
What do you mean by social institution ?
13. एक किशोर की आवश्यकताओं पर प्रकाश डालिए। 2
Throw light on the demands of an adolescent.
14. किशोरावस्था से आप क्या समझते हैं ? 2
What do you mean by Adolescence ?

15. मधुमेह को ठीक करने वाले आसनों के नाम बताइए। 2

Name those Asanas which can cure diabetes.

16. 'योग' आधुनिक जीवन में स्वस्थपूर्ण जीवन के लिए कैसे सहायक होता है ? 2

How does 'Yoga' contribute to the healthful living in the modern life ?

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

17. (i) सामाजिक संगठन क्या है ? 1

What is Social Organization ?

- (ii) समाज क्या है ? 1

What is Society ?

- (iii) खेलों के द्वारा किस भावना का विकास होता है ? 1

Which emotion is developed by Games ?

- (iv) नेता का प्रमुख गुण क्या होना चाहिए ? 1

What should be the main feature of Leader?

- (v) समाजशास्त्र का अर्थ बताएँ। 1

Give meaning of Sociology.

- (vi) परिवार कितने प्रकार के होते हैं ? 1
How many types of Family are there ?
- (vii) स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम का महत्त्व बताएँ। 1
Give importance of School Health Programme.
- (viii) परिवार की परिभाषा लिखें। 1
Write down definitions of Family.
- (ix) परिवार के प्रमुख तत्त्व कौन-कौन-से हैं ? 1
What are the chief elements of a Family ?
- (x) किशोर अवस्था की मुख्य माँग कौन-सी है ? 1
What is the chief demand of an Adolescence ?
- (xi) 'योग' का लक्ष्य लिखें। 1
Write down aim of 'Yoga'.
- (xii) 'प्राणायाम' क्या है ? 1
What is 'Pranayama' ?
-