CLASS : 12th (Sr. Secondary) **Code No. 3618**

Series : SS-M/2018

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 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.*

[दीर्घ उत्तरीय प्रश्न]

[Long Answer Type Questions]

1. भार प्रशिक्षण विधि क्या है ? इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए। 5

What is Weight Training Method ? Discuss its importance.

अथवा

OR

गति के विकास की विभिन्न विधियों का वर्णन कीजिए।

Discuss the various methods of Speed Development.

2. विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम से क्या अभिप्राय है ? विद्यार्थियों के लिए इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by School Health Programme ? Discuss its importance for students.

अथवा

OR

प्राथमिक सहायता से क्या तात्पर्य है ? एक प्राथमिक सहायक के गुणों का वर्णन कीजिए।

What do you mean by First Aid ? Discuss the qualities of a First Aider.

3. किशोरावस्था क्या है ? किशोरावस्था की समस्याओं के समाधान का वर्णन कीजिए। 5

What is Adolescence ? Explain the management of problems of adolescence.

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

www.mseducationtv.com

[Short Answer Type Questions]

4. ओलम्पिक ध्वज पर संक्षेप में नोट लिखिए। 3

Write a short note on Olympic Flag.

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

Clarify the meanings of Yoga and Pranayama.

6. 'द्रोणाचार्य पुरस्कार' का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Explain 'Dronacharya Award' in brief.

7. निरन्तर प्रशिक्षण विधि का वर्णन कीजिए। 3

Discuss Continuous Training Method.

8. विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम में एक अध्यापक की भूमिका का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the role of a teacher in School Health Programme.

9. ऐथ्लेटिक केयर या देखभाल का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 3

Clarify the meaning of Athletic Care.

10. सामाजिक मूल्यों को विकसित करने में शारीरिक शिक्षा की भूमिका का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Discuss briefly the role of Physical Education in developing social values.

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

11. 'भीम पुरस्कार' का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2

Discuss 'Bheem Award' in brief.

www.mseducationtv.com

12. ओलम्पिक शपथ क्या है ? 2

What is Olympic Oath ?

13. समाधि से क्या अभिप्राय है ? 2

What do you mean by Samadhi ?

14. संयुक्त परिवार से आप क्या समझते हैं ? 2

What do you mean by Joint Family ?

15. सामाजीकरण की परिभाषा दीजिए। 2

Define Socialization.

16. कन्धे के जोड़ का विस्थापन किसे कहते हैं ? 2

What do you mean by dislocation of shoulder joint ?

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

17. (i) पेशीय रेशे कितने प्रकार के होते हैं ? 1

What are the types of muscle fibre ?

(ii) गर्माने में किन अंगों का व्यायाम करना चाहिए ? 1

Which organs should be exercised in warming up ?

(iii) किस शिक्षा में स्वास्थ्य के बारे में जानकारी प्रदान की जाती है ? 1

In which education the knowledge about health is provided ?

www.mseducationtv.com

(iv) ऑस्टिओपोरोसिस के कारण किस प्रकार की चोट लग सकती है ? 1

Which type of injury may take place due to Osteoporosis ?

(v) किस प्रकार के व्यायाम में गतियाँ प्रत्यक्ष रूप से दिखाई नहीं देतीं ? 1

In which type of exercises, the movements are not seen directly ?

(vi) ओलम्पिक झण्डे में कितने छल्ले होते हैं ? 1

How many rings are there in an Olympic Flag ?

(vii) किस भारतीय खिलाड़ी ने सन् 2008 के ओलम्पिक खेलों में स्वर्ण पदक जीता था ? 1

Which Indian sports person won the Gold Medal in 2008 Olympic Games ?

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

How many steps of Yoga are stated by Patanjali ?

(ix) 'द्रोणाचार्य पुरस्कार' किस वर्ष प्रारम्भ किया गया था ? 1

In which year 'Dronacharya Award' was started ?

(x) समूह की सबसे छोटी इकाई कौन-सी है ? 1

Which is the smallest unit of a group ?

(xi) प्रथम आधुनिक ओलम्पिक खेल कहाँ पर हुए थे ? 1

Where were the First Modern Olympic Games held ?

(xii) कुम्भक का क्या अर्थ है ? 1

What is the meaning of Kumbhaka ?

www.mseducationtv.com

CLASS : 12th (Sr. Secondary) **Code No. 3618**

Series : SS-M/2018

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 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.*

[दीर्घ उत्तरीय प्रश्न]

[Long Answer Type Questions]

1. शारीरिक पुष्टि के घटकों की व्याख्या कीजिए। 5

Elucidate the components of Physical Fitness.

अथवा

OR

वार्मिंग अप क्या है ? खिलाड़ियों के लिए इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए।

What is Warming up ? Discuss its importance for sports persons.

2. 'राजीव गाँधी खेल रत्न पुरस्कार' की विस्तृत व्याख्या कीजिए। 5

Explain 'Rajiv Gandhi Khel Ratna Award' in detail.

अथवा

OR

प्राचीन ओलम्पिक खेलों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

Elaborate the Ancient Olympic Games in detail.

3. योग से क्या अभिप्राय है ? आधुनिक जीवन में इसके महत्त्व पर प्रकाश डालिए। 5

What do you mean by Yoga ? Throw light on its importance in modern life.

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

www.mseducationtv.com

[Short Answer Type Questions]

4. सहन-क्षमता क्या है ? इसके भेदों का वर्णन कीजिए। 3

What is Endurance ? Discuss its types.

5. फार्टलेक प्रशिक्षण विधि पर एक संक्षिप्त नोट लिखिए। 3

Write down a brief note on Fartlek Training Method.

6. स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्यों का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the objectives of Health Education.

7. प्राथमिक सहायक के कर्त्तव्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Discuss the duties of a First Aider in brief.

8. समाजशास्त्र का शारीरिक शिक्षा में महत्त्व का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Discuss the importance of Sociology in Physical Education in brief.

9. किशोरों की ऊर्जा को उचित ढंग से प्रयोग करने में शारीरिक शिक्षा क्या भूमिका निभा सकती है ? संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

What role can Physical Education play in utilising the energy of adolescents in a proper way ? Discuss in brief.

10. यम क्या हैं ? इनका संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

What are Yamas ? Discuss them in brief.

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

11. जॉगिंग से क्या तात्पर्य है ? 2

What do you mean by Jogging ?

12. पेस दौड़ों से क्या अभिप्राय है ? 2

What do you mean by Pace Runs ?

www.mseducationtv.com

13. स्वास्थ्य निर्देशन क्या है ? 2

What is Health Instruction ?

14. कन्ट्यूशन क्या है ? 2

What is Contusion ?

15. समाजशास्त्र क्या है ? 2

What is Sociology ?

16. रगड़ क्या है ? 2

What is Abrasion ?

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

17. (i) परिधि प्रशिक्षण विधि का प्रतिपादन किसने किया था ? 1

Who propounded Circuit Training Method ?

(ii) आइसोकाइनेटिक व्यायामों को किसने विकसित किया ? 1

Who developed Isokinetic Exercises ?

(iii) किसने कहा था, "स्वास्थ्य प्रथम पूँजी है" ? 1

Who said, "Health is the First Wealth" ?

(iv) किसने कहा था कि "शिशु का पालन करो, बच्चे की रक्षा करो और वयस्क को स्वतन्त्र कर दो" ? 1

Who said that "Nurse the baby, protect the child and free the adult" ?

(v) पूरक का क्या अर्थ है ? 1

www.mseducationtv.com

What is the meaning of Puraka ?

(vi) 'राजीव गाँधी खेल रत्न पुरस्कार' कब प्रारम्भ किया गया था ? 1

In which year 'Rajiv Gandhi Khel Ratna Award' was started ?

(vii) एक राष्ट्र कैसी संस्था है ? 1

Which type of Institution is a Nation ?

(viii) शारीरिक क्रियाकलाप या खेल खेलने के बाद 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 after playing games or physical activities ?

(ix) ओलम्पिक ध्वज का रंग कैसा होता है ? 1

What is the colour of Olympic Flag ?

(x) सन् 2020 के ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित किए जायेंगे ? 1

Where will the 2020 Olympic Games be held ?

(xi) 'भीम पुरस्कार' किसके द्वारा प्रदान किया जाता है ? 1

By whom 'Bheem Award' is presented ?

(xii) पतंजलि ने योग के कितने सोपान बताएँ हैं ? 1

How many steps of Yoga are stated by Patanjali ?

www.mseducationtv.com

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।*

www.mseducationtv.com

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.*

www.mseducationtv.com

(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 कर्त्तव्यों 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]

www.mseducationtv.com

[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

www.mseducationtv.com

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

www.mseducationtv.com

"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) थ्रो 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 ?

www.mseducationtv.com

CLASS : 12th (Sr. Secondary) **Code No. 3618**

Series : SS-M/2018

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 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।*

www.mseducationtv.com

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.*

www.mseducationtv.com

(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 से क्या तात्पर्य है ? शारीरिक पुष्टि को प्रभावित करने वाले कारकों की व्याख्या कीजिए। 5

What do you mean by Physical Fitness ? Elucidate the factors affecting physical fitness.

अथवा

OR

'अर्जुन पुरस्कार' का विस्तृत वर्णन कीजिए।

Discuss 'Arjuna Award' in detail.

2. ओलम्पिक आन्दोलन से क्या अभिप्राय है ? आधुनिक ओलम्पिक खेलों का वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by Olympic Movement ? Discuss Modern Olympic Games.

अथवा

OR

अष्टांग योग से क्या तात्पर्य है ? अष्टांग योग के घटकों (तत्त्वों) का वर्णन कीजिए।

What do you mean by Ashtanga Yoga ? Discuss the constituents (elements) of Ashtanga Yoga.

3. किशोरावस्था क्या है ? किशोरावस्था की समस्याओं का वर्णन कीजिए। 5

What is Adolescence ? Discuss the problems of adolescence.

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

4. व्यक्ति के व्यवहार पर सामाजिक संस्थाओं के प्रभावों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

www.mseducationtv.com

Discuss the effects of Social Institutions on Individual Behaviour.

5. खिंचाव के कारणों, लक्षणों, बचाव व उपचार का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the causes, symptoms, prevention and treatment of Strain.

6. पेस दौड़ों पर एक नोट लिखिए। 3

Write down a note on Pace Runs.

7. विद्यालयी स्वास्थ्य सेवाओं तथा स्वास्थ्य निर्देशन का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 3

Clarify the meaning of School Health Services and Health Instructions.

8. परिवार के महत्त्व का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Discuss the importance of Family in brief.

9. प्राचीन ओलम्पिक के उद्घाटन का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the Opening Ceremony of Ancient Olympic Games.

10. एक प्राथमिक सहायक के गुणों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Discuss the qualities of a First Aider in brief.

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

11. गतिशील लचक से क्या अभिप्राय है ? 2

What do you mean by Dynamic Flexibility ?

12. कूलिंग डाउन क्या है ? 2

What is Cooling Down ?

13. स्वास्थ्य शिक्षा का लक्ष्य क्या है ? 2

What is the aim of Health Education ?

14. मोच किसे कहते हैं ? 2

www.mseducationtv.com

What is Sprain ?

15. योग को परिभाषित कीजिए। 2

Define Yoga.

16. प्राचीन ओलम्पिक पुरस्कारों का वर्णन कीजिए। 2

Describe Ancient Olympic Awards.

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

17. (i) जॉगिंग के लिए सतह कैसी होनी चाहिए ? 1

What type of surface should be for Jogging ?

(ii) आर० आई० सी० ई० (R. I. C. E.) से क्या तात्पर्य है ? 1

What do you mean by R. I. C. E. ?

(iii) शारीरिक क्रियाओं अथवा खेल खेलने के बाद 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 after playing games or physical activities ?

(iv) परिधि प्रशिक्षण विधि में लगभग कितने स्टेशन होते हैं ? 1

Approximately, how many stations are included in Circuit Training Method ?

(v) भार प्रशिक्षण को सर्वप्रथम किस राष्ट्र ने अपनाया था ? 1

Which Nation adopted Weight Training first of all ?

(vi) सन् 2012 में ओलम्पिक खेल कहाँ हुए थे ? 1

Where were the 2012 Olympic Games held ?

(vii) भार प्रशिक्षण किस आयु में प्रारम्भ किया जा सकता है ? 1

www.mseducationtv.com

From what age, Weight Training can be started ?

(viii) 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 ?

(ix) शारीरिक शिक्षा एवं खेलों से किस प्रकार के मूल्यों का विकास होता है ? 1

Which type of values are developed through Physical Education and Sports ?

(x) प्राचीन ओलम्पिक खेल कब शुरू हुए थे ? 1

In which year Ancient Olympic Games were started ?

(xi) डाक्टर के पहुँचने से पूर्व घायल व्यक्ति को कौन-सी सहायता दी जाती है ? 1

Which help is provided to a wounded person before the arrival of a doctor ?

(xii) किस प्रकार के अस्थि भंग में एक अस्थि दो या दो से अधिक टुकड़ों में टूट जाती है ? 1

In which type of fracture a bone is broken in two or more than two pieces ?

www.mseducationtv.com