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.

www.mseducationtv.com

- *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।*

www.mseducationtv.com

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.

www.mseducationtv.com

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.

www.mseducationtv.com

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.

www.mseducationtv.com

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 देतीं ? 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 ?

www.mseducationtv.com

[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

www.mseducationtv.com

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 Oesteoporosis ?

(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

www.mseducationtv.com

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.

www.mseducationtv.com

- *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।*

www.mseducationtv.com

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.

www.mseducationtv.com

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 उद्द्देश्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Discuss the objectives of Health Education in brief.

www.mseducationtv.com

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 ?

www.mseducationtv.com

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 ?

www.mseducationtv.com

(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

www.mseducationtv.com

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

www.mseducationtv.com

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.

www.mseducationtv.com

- *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।*

www.mseducationtv.com

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.

www.mseducationtv.com

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 कर्त्तव्यों 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.

www.mseducationtv.com

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 ?

www.mseducationtv.com

15. कन्ट्यूशन 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 ?

www.mseducationtv.com

(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

www.mseducationtv.com

"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

www.mseducationtv.com

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.

www.mseducationtv.com

- *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।*

www.mseducationtv.com

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.

www.mseducationtv.com

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.

www.mseducationtv.com

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.

www.mseducationtv.com

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 ?

www.mseducationtv.com

(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 एंजिलिस 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

www.mseducationtv.com

(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

www.mseducationtv.com