CLASS : 12th (Sr. Secondary) **Code No. 4918**

Series : SS-M/2020

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. समाजशास्त्र क्या है ? शारीरिक शिक्षा तथा खेलकूद के क्षेत्र में समाजशास्त्र के महत्त्व की व्याख्या कीजिए। 5

What is Sociology ? Elucidate the importance of Sociology in the field of Physical education and sports.

अथवा

OR

परिवार से क्या अभिप्राय है ? सामाजिक संस्था के रूप में परिवार के महत्त्व का वर्णन कीजिए।

What do you mean by Family ? Discuss the importance of family as a Social Institution.

www.mseducationtv.com

2. अष्टांग योग के अंगों का वर्णन कीजिए। 5

Discuss the elements of Astanga Yoga.

अथवा

OR

आधुनिक ओलम्पिक खेलों के इतिहास का विस्तृत वर्णन कीजिए।

Discuss the history of Modern Olympic Games in detail.

3. गति के विकास की विधियों का वर्णन कीजिए। 5

Explain the methods of Speed Development.

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

4. खेलकूद, शारीरिक पुष्टि के विकास में किस प्रकार सहायक हैं ? वर्णन कीजिए। 3

How are sports helpful in physical fitness development ? Explain.

5. आइसोटोनिक व आइसोमीट्रिक व्यायामों में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 3

Clarify the difference between Isotonic and Isometric Exercises.

6. स्वास्थ्य शिक्षा के उद्‌देश्यों का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the objectives of health education.

7. एक प्राथमिक चिकित्सक के कर्त्तव्यों का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the duties of a first aider.

8. खिंचाव क्या है ? इसके कारणों, लक्षणों व बचाव तथा उपचार का वर्णन कीजिए। 3

What is strain ? Discuss its causes, symptoms and prevention and treatment.

www.mseducationtv.com

9. व्यक्ति के व्यवहार पर सामाजिक संस्थाओं के प्रभावों का वर्णन कीजिए। 3

Elaborate the effects of Social Institutions on Individual Behaviour.

10. किशोरावस्था की विभिन्न समस्याओं का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the various problems of adolescence.

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

11. अर्जुन पुरस्कार क्या है ? 2

What is Arjuna Award ?

12. ओलम्पिक ध्वज पर एक नोट लिखिए। 2

Write a note on Olympic Flag.

13. प्राणायाम क्या है ? 2

What is Pranayama ?

14. परिवार से क्या तात्पर्य है ? 2

What do you mean by Family ?

15. समाजशास्त्र किस प्रकार अनुशासन बनाने में सहायता करता है ? 2

How does Sociology help in creating discipline ?

16. एथलेटिक केअर या देखभाल से क्या अभिप्राय है ? 2

What do you mean by Athletic Care ?

www.mseducationtv.com

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

नोट : एक शब्द या एक वाक्य में उत्तर दीजिए।

Answer in one word or one sentence.

17. (i) सन् 2028 में ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित होंगे ? 1

Where will the 2028 Olympic Games be held ?

(ii) ''योग कामधेनु है।'' यह किसका कथन है ? 1

"Yoga is Kamdhenu." Whose statement is it ?

(iii) किस राष्ट्रीय खेल पुरस्कार में $7\frac{1}{2}$ लाख रुपए की राशि प्रदान की जाती है ? 1

In which National Sports Award the amount of Rs. $7\frac{1}{2}$ lakh is given ?

(iv) सन् 1980 ई० के उपरान्त शारीरिक पुष्टि का कौन-सा घटक नहीं माना जाता है ? 1

Which component of Physical Fitness is not considered after 1980 A. D.

(v) बच्चा सामाजिकता का प्रथम पाठ कहाँ से सीखता है ? 1

From where does a child learn the first lesson of sociability ?

(vi) लिगामेंट्स की चोट कौन-सी होती है ? 1

Which is the injury of Ligaments ?

(vii) कुम्भक का क्या अर्थ है ? 1

What is meant by Kumbhaka ?

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) निम्नलिखित में से कौन-सा उदाहरण नियम का ***नहीं*** है ? 1

(A) शौच (B) तप

(C) सत्य (D) सन्तोष

Which one of the following is ***not*** an example of Niyama ?

(A) Shaucha (B) Tapa

(C) Satya (D) Santosh

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

(A) 1965 में (B) 1975 में

(C) 1985 में (D) 1995 में

In which year, the Dronacharya Award was started ?

(A) In 1965 (B) In 1975

(C) In 1985 (D) In 1995

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

(A) वाट्सन (B) क्रो एवं क्रो

(C) क्लार्क एवं क्लार्क (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

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

www.mseducationtv.com

(A) Watson
(B) Crow and Crow
(C) Clark and Clark
(D) None of the above

(xi) निम्नलिखित में से कौन-सा एक शारीरिक पुष्टि का घटक ***नहीं*** है ? 1

(A) शक्ति
(B) गति
(C) लचक
(D) हृदयवाहिका सहन क्षमता

Which one of the following is ***not*** a component of physical fitness ?

(A) Strength
(B) Speed
(C) Flexibility
(D) Cardio-Vascular Endurance

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

(A) मॉर्गन व स्टेनले (B) मॉर्गन व एडमूसन
(C) हिल (D) थॉम्पसन व डेवरिस

Who propounded the Circuit Training Method ?

(A) Morgan and Stanley
(B) Morgan and Adamson
(C) Hill
(D) Thompson and Daveris

www.mseducationtv.com

CLASS : 12th (Sr. Secondary) **Code No. 4918**

Series : SS-M/2020

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 से क्या तात्पर्य है ? पुष्टि के विकास के किन्हीं ***तीन*** साधनों का वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by Physical Fitness ? Discuss any ***three*** means of fitness development.

अथवा

OR

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

Elucidate the significance of warming-up for sports persons.

www.mseducationtv.com

2. स्वास्थ्य शिक्षा क्या है ? स्वास्थ्य शिक्षा के लक्ष्य व उद्देश्यों का वर्णन कीजिए। 5

What is Health Education ? Discuss the aim and objectives of Health Education.

अथवा

OR

किशोरावस्था से क्या तात्पर्य है ? आप किशोरों की समस्याओं का प्रबन्धन कैसे करेंगे ?

What do you mean by Adolescence ? How will you manage the problems of adolescents ?

3. प्राथमिक सहायता क्या है ? एक प्राथमिक चिकित्सक के गुणों का वर्णन कीजिए। 5

What is First Aid ? Describe the qualities of a First Aider.

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

4. ''खेलकूद मनुष्य की एक सांस्कृतिक विरासत है।'' इस कथन पर अपने विचार प्रकट कीजिए। 3

"Games and sports are Men's cultural heritage." Give your views on this statement.

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

Explain the causes, symptoms and prevention and treatment of strain in brief.

6. आइसोमीट्रिक व्यायाम क्या हैं ? इनका उदाहरणों सहित वर्णन करें। 3

What are Isometric Exercises ? Explain them with examples.

www.mseducationtv.com

7. ''विवाह तथा पारिवारिक जीवन की तैयारी'' पर संक्षेप में एक टिप्पणी लिखिए। 3

Write a brief note on "Preparation of Marriage and Parenthood".

8. व्यक्ति के व्यवहार पर परिवार कैसे प्रभाव डालता है ? वर्णन कीजिए। 3

How does family affect on an individual behaviour ? Explain.

9. कूलिंग डाउन के महत्त्व का वर्णन कीजिए। 3

Describe the importance of cooling down.

10. ओलम्पिक शपथ, ओलम्पिक ध्वज तथा ओलम्पिक पुरस्कार पर नोट लिखिए। 3

Write notes on Olympic Oath, Olympic Flag and Olympic Award.

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

11. समाजशास्त्र क्या है ? 2

What is Sociology ?

12. परिवार के प्रकारों का वर्णन कीजिए। 2

Discuss the types of Family.

13. प्रत्याहार से क्या तात्पर्य है ? 2

What do you mean by Pratyahara ?

14. सुयोग्यता से क्या तात्पर्य है ? 2

What do you mean by wellness ?

15. खेल प्रशिक्षण का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2

Clarify the meaning of Sports Training.

www.mseducationtv.com

16. ओलम्पिक आन्दोलन क्या है ? 2

What is Olympic Movement ?

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

नोट : एक शब्द या एक वाक्य में उत्तर दीजिए।

Answer in one word or one sentence.

17. (i) आधुनिक ओलम्पिक खेलों को शुरू करने का श्रेय किसे जाता है ? 1

To whom the credit is given to start the Modern Olympic Games ?

(ii) ओलम्पिक झण्डे में छल्ले कितने महाद्वीपों का प्रतिनिधित्व करते हैं ? 1

How many Continents represent the rings in Olympic Flag ?

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

Which type of institutions are home, family School and College ?

(iv) कौन-सी क्रिया में शरीर का तापमान सामान्य हो जाता है ?1

In which activity the body temperature becomes normal ?

(v) ओलम्पिक झण्डे का रंग कैसा होता है ? 1

What is the colour of Olympic Flag ?

(vi) शक्ति को किस इकाई में मापा जाता है ? 1

In which unit strength is measured ?

www.mseducationtv.com

(vii) किस प्रकार के व्यायामों में गति स्पष्ट रूप से दिखाई नहीं पड़ती है ? 1

In which type of exercise movements are not seen clearly ?

[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) ''स्वास्थ्य प्रथम पूँजी है।'' यह किसका कथन है ? 1

(A) आर० डब्ल्यू० इमर्सन (B) विलियम वर्डस्वर्थ

(C) अरस्तू (D) गोस्टा होमर

"Health is the first wealth." Whose statement is it ?

(A) R. W. Emerson

(B) William Wordsworth

(C) Aristotle

(D) Gosta Holmer

(ix) निम्नलिखित में से पुष्टि के विकास का साधन कौन-सा है ? 1

(A) खेलकूद (B) जॉगिंग

(C) तालबद्ध व्यायाम (D) उपरोक्त सभी

In the following, which is the means of fitness development ?

(A) Sports and Games

(B) Jogging

(C) Rhythmic Exercises

(D) All of the above

www.mseducationtv.com

(x) आइसोकाइनेटिक व्यायामों को किसने विकसित किया था ? 1

(A) वाट्सन (B) गोस्टा होमर

(C) पेरीन (D) डिल्लन

Who developed Isokinetic exercises ?

(A) Watson (B) Gosta Holmer

(C) Perrine (D) Dillon

(xi) वह कौन-सा अस्थि भंग है जिसमें टूटी हुई अस्थि आन्तरिक अंग या अंगों को भी हानि पहुँचा देती है ? 1

(A) पच्चड़ी अस्थि भंग

(B) साधारण अस्थि भंग

(C) जटिल अस्थि भंग

(D) कच्ची अस्थि भंग

Which is that fracture in which a broken bone damages an internal organ or organs ?

(A) Impacted Fracture

(B) Simple Fracture

(C) Complicated Fracture

(D) Green Stick Fracture

(xii) 2028 के ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित किए जाएँगे ? 1

(A) लॉस एंजिलिस में (B) पेरिस में

(C) टोकियो में (D) बार्सिलोना में

Where will the 2028 Olympic Games be held ?

(A) In Los Angeles (B) In Paris

(C) In Tokyo (D) In Barcelona

www.mseducationtv.com

CLASS : 12th (Sr. Secondary) **Code No. 4918**

Series : SS-M/2020

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 का क्या अर्थ है ? शारीरिक पुष्टि को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए। 5

What is meant by Physical Fitness ? Explain the factors affecting physical fitness.

अथवा

OR

अर्जुन पुरस्कार का सविस्तार वर्णन कीजिए।

Discuss Arjuna Award in detail.

www.mseducationtv.com

2. गर्माना क्या है ? शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद में गर्माने के महत्त्व का वर्णन कीजिए। 5

What is warming-up ? Explain the significance of warming-up in the field of physical education and sports.

अथवा

OR

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

What do you mean by School Health Programme ? What is the importance of School Health Programme for students ? Explain.

3. मोच तथा खिंचाव क्या हैं ? इनके कारणों, लक्षणों, बचाव तथा उपचार का वर्णन कीजिए। 5

What are Sprain and Strain ? Discuss their causes, symptoms, prevention and treatment.

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

4. एथलेटिक केयर या देखभाल का वर्णन कीजिए। 3

Discuss Athletic Care.

5. सामाजीकरण में शारीरिक शिक्षा की भूमिका का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the role of Physical education in Socialization.

www.mseducationtv.com

6. निरन्तर प्रशिक्षण विधि की विस्तृत व्याख्या कीजिए। 3

Discuss continuous Training Method in detail.

7. गति को विकसित करने में पेस दौड़ों का वर्णन कीजिए। 3

Discuss pace races in developing speed.

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

Describe the role of a teacher in School Health Programme.

9. एक प्राथमिक चिकित्सक के कर्त्तव्यों का वर्णन कीजिए। 3

Explain the duties of a First Aider.

10. अष्टांग योग के यमों का वर्णन कीजिए। 3

Explain the Yamas of Astanga Yoga.

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

11. सुयोग्यता का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2

Clarify the meaning of Wellness.

12. प्राणायाम से क्या तात्पर्य है ? इसके कौन-कौन से अंग होते हैं ? 2

What do you mean by Pranayama ? What are its parts ?

13. तालबद्ध व्यायाम से क्या तात्पर्य है ? 2

What do you mean by Rhythmic Exercises ?

14. समाजीकरण का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2

Clarify the meaning of Socialization.

15. किशोरावस्था से क्या अभिप्राय है ? 2

What do you mean by Adolescence ?

www.mseducationtv.com

16. परिवार के प्रकारों का वर्णन कीजिए। 2

Discuss the types of Family.

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

नोट : एक शब्द या एक वाक्य में उत्तर दीजिए।

Answer in one word or one sentence.

17. (i) 'एडोलसेकर' का क्या अर्थ है ? 1

What is the meaning of "Adolescekar" ?

(ii) "शिव और शक्ति के बारे में भेद ज्ञान ही योग है।" यह कथन किसका है ? 1

"The knowledge about Shiva and Shakti is Yoga." Whose statement is it ?

(iii) 'रेचक' का क्या अर्थ है ? 1

What is meant by 'Rechaka' ?

(iv) प्रथम प्राचीन ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित किए गए थे ? 1

Where were the first Ancient Olympic Games held ?

(v) प्राचीन ओलम्पिक खेलों को किसने बन्द किया था ? 1

Who stopped the Ancient Olympic Games ?

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

Which is the smallest unit of group ?

(vii) परिधि प्रशिक्षण विधि का प्रतिपादन किस सन् में किया गया था ? 1

In which year Circuit Training Method was propounded ?

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) निम्नलिखित में से कौन-सा अष्टांग योग के अंग का उदाहरण ***नहीं*** है ? 1

(A) यम (B) नियम

(C) ध्यान (D) योगनिद्रा

Which one of the following examples is ***not*** an element of Astanga Yoga ?

(A) Yama (B) Niyama

(C) Dhyana (D) Yoganidra

(ix) ओलम्पिक शपथ का सर्वप्रथम प्रयोग कौन-से ओलम्पिक खेलों में 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

(x) अर्जुन पुरस्कार कब शुरू किया गया था ? 1

(A) 1951 में (B) 1961 में

(C) 1971 में (D) 1981 में

In which year, Arjuna Award was started ?

(A) In 1951 (B) In 1961

(C) In 1971 (D) In 1981

www.mseducationtv.com

(xi) किस खेल पुरस्कार को हरियाणा के राज्यपाल के द्वारा प्रदान किया जाता है ? 1

(A) राजीव गाँधी खेल रत्न पुरस्कार

(B) अर्जुन पुरस्कार

(C) द्रोणाचार्य पुरस्कार

(D) भीम पुरस्कार

Which Sports Award is given by the Governor of Haryana ?

(A) Rajiv Gandhi Khel Ratna Award

(B) Arjuna Award

(C) Dronacharya Award

(D) Bheem Award

(xii) निम्नलिखित में से कौन-सा विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम का अंग है ? 1

(A) स्वास्थ्य पूर्ण विद्यालयी जीवन

(B) विद्यालयी स्वास्थ्य सेवाएँ

(C) स्वास्थ्य निर्देशन

(D) उपरोक्त सभी

Which one of the following is the component of School Health Programme ?

(A) Healthy School Living

(B) School Health Services

(C) Health Instructions

(D) All of the above

www.mseducationtv.com

CLASS : 12th (Sr. Secondary) **Code No. 4918**

Series : SS-M/2020

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. परिधि प्रशिक्षण विधि का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए। 5

Elaborate the Circuit Training Method in detail.

अथवा

OR

लिम्बरिंग डाउन का क्या अर्थ है ? एक खिलाड़ी के लिए इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए।

What is meant by Limbering Down ? Explain its importance for a Sportsman.

www.mseducationtv.com

2. विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम क्या है ? विद्यालय में जाने वाले विद्यार्थियों के लिए इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए। 5

What is School Health Porgramme ? Discuss its importance for school going students.

अथवा

OR

समाजशास्त्र को परिभाषित कीजिए तथा शारीरिक शिक्षा तथा खेलों के क्षेत्र में इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए।

Define Sociology and discuss its importance in the field of Physical education and Sports.

3. प्राचीन ओलम्पिक खेलों का विस्तृत वर्णन कीजिए। 5

Discuss the Ancient Olympic Games in detail.

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

4. शारीरिक पुष्टि के विकास में जॉगिंग की भूमिका का वर्णन कीजिए। 3

Elaborate the role of Jogging in the development of Physical fitness.

5. आइसोमीट्रिक व्यायामों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Discuss Isometric exercises in brief.

6. रगड़ क्या है ? इसका संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

What is Abrasion ? Discuss it in brief.

www.mseducationtv.com

7. योग के महत्त्व की व्याख्या कीजिए। 3

Elucidate the importance of Yoga.

8. शिशु की देखभाल में माता-पिता की भूमिका की चर्चा कीजिए। 3

Discuss the role of parents in child care.

9. ओलम्पिक आन्दोलन से क्या अभिप्राय है ? वर्णन करें। 3

What do you mean by Olympic Movement ? Explain.

10. भीम पुरस्कार पर संक्षेप में टिप्पणी लिखिए। 3

Write down a note on Bheem Award in brief.

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

11. राष्ट्रीय खेल पुरस्कार का अर्थ स्पष्ट करें। 2

Clarify the meaning of National Sports Awards.

12. अधिकतम शक्ति से क्या अभिप्राय है ? 2

What do you mean by Maximum Strength ?

13. खेलों के क्षेत्र में, 'प्रशिक्षण' का अर्थ स्पष्ट करें। 2

Clarify the meaning of 'Training' in the field of Sports.

14. विद्यालयी स्वास्थ्य सेवाओं से क्या तात्पर्य है ? 2

What do you mean by School Health Services ?

www.mseducationtv.com

15. पच्चड़ी अस्थि भंग किसे कहते हैं ? 2

What is Impacted Fracture ?

16. परिवार से क्या तात्पर्य है ? 2

What do you mean by Family ?

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

नोट : एक शब्द या एक वाक्य में उत्तर दीजिए।

Answer in one word or one sentence.

17. (i) प्राचीन ओलम्पिक खेलों को किसने रोक दिया था ? 1

Who stopped the Ancient Olympic Games ?

(ii) 'फोर्टियस' का क्या अर्थ है ? 1

What is meant by 'Fortius' ?

(iii) 'युज' शब्द का क्या अर्थ है ? 1

What is the meaning of 'Yuj' ?

(iv) द्रोणाचार्य पुरस्कार किस वर्ष शुरू किया गया था ? 1

In which year, Dronacharya Award was started ?

(v) जॉगिंग के लिए सतह कैसी होनी चाहिए ? 1

What type of surface should be for Jogging ?

www.mseducationtv.com

(vi) मांसपेशीय रेशे कितने प्रकार के होते हैं ? 1

What are the types of Muscular fibres ?

(vii) पूरक का क्या अर्थ है ? 1

What is the meaning of Purak ?

[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) हरियाणा में भीम पुरस्कार किसके द्वारा प्रदान किया जाता है ? 1

(A) राष्ट्रपति (B) खेल मन्त्री

(C) राज्यपाल (D) मुख्यमंत्री

By whom Bheem Award is given in Haryana ?

(A) President (B) Sports Minister

(C) Governor (D) Chief Minister

(ix) निम्नलिखित में से कौन-सा एक गतिशील शक्ति का भाग ***नहीं*** है ? 1

(A) अधिकतम शक्ति (B) शक्ति सहनक्षमता

(C) विस्फोटक शक्ति (D) स्थिर शक्ति

www.mseducationtv.com

Which one of the following is ***not*** a part of dynamic strength ?

(A) Maximum Strength

(B) Strength Endurance

(C) Explosive Strength

(D) Static Strength

(x) सन् 2024 में ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित किए जाएँगे ? 1

(A) पेरिस (B) लॉस एंजिलिस

(C) टोकियो (D) सिओल

Where will the 2024 Olympic Games be held ?

(A) Paris (B) Los Angeles

(C) Tokyo (D) Seoul

(xi) निम्नलिखित में से कौन-सा अंग अष्टांग योग का ***नहीं*** है ? 1

(A) यम (B) नियम

(C) प्रत्याहार (D) परमात्मा

Which one of the following is ***not*** an element of Astanga Yoga ?

(A) Yama (B) Niyama

(C) Pratyahara (D) Parmatma

(xii) निम्न में से किसे मुलायम ऊतकों की चोटों में शामिल किया जाता है ? 1

(A) कंट्यूशन (B) मोच

(C) रगड़ (D) उपरोक्त सभी

Which one of the following is included in soft tissue injuries ?

(A) Contusion (B) Sprain

(C) Abrasion (D) All of the above

www.mseducationtv.com