CLASS : 12th (Sr. Secondary) **Code No. 218**

Series : SS – April/2021

Roll No. | | | | | | | | | | |

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

भाग – I

PART – I

(आत्मनिष्ठ प्रश्न)

(Subjective Questions)

(Academic)

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/School Candidates)

समय : $2\frac{1}{2}$ घण्टे] *[पूर्णांक : 60* (भाग–I : 30, भाग–II : 30)

Time allowed : $2\frac{1}{2}$ hours] ***[Maximum Marks : 60*** **(Part–I : 30, Part–II : 30)**

प्रश्न-पत्र दो भागों में विभाजित है : भाग–I (आत्मनिष्ठ) एवं भाग–II (वस्तुनिष्ठ)। परीक्षार्थी को दोनों भागों के प्रश्नों के उत्तर को अपनी उत्तर पुस्तिका में लिखना है। प्रश्न-पत्र का भाग–I परीक्षा आरम्भ होने पर पहले उत्तर-पुस्तिका के साथ दिया जाएगा तथा <u>भाग–II के लिए आखिरी का एक घंटे का समय दिया जाएगा</u> अर्थात् परीक्षा समाप्त होने से एक घंटा पूर्व परीक्षार्थी को भाग–II का प्रश्न पत्र दिया जाएगा।

भाग–I के प्रश्न-पत्र में कुल 10 प्रश्न एवं भाग–II के प्रश्न-पत्र में कुल 30 प्रश्न हैं।

Question paper is divided into two Parts : Part–I (Subjective type) and Part–II (Objective type). Answer the questions of both parts in your answer-book. Part–I of question paper with answer-book will be provided with starting of Examination and <u>last one hour of Examination will be given for Part–II</u> i.e. question paper of Part–II will be provided before one hour of the end of Examination.

Total questions in question paper of Part–I are 10 and of Part–II are 30.

- *कृपया जाँच कर लें कि **भाग–I** के इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **4** तथा प्रश्न **10** हैं।*

  *Please make sure that the printed pages in this question paper of **Part–I** are **4** in number and it contains **10** questions.*

www.mseducationtv.com

- *प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये **कोड नम्बर** को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।*

  *The **Code No.** 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।*

  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 question, 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) *प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाये गए हैं।*

Marks of each question are indicated against it.

(iii) *आपके उत्तर अंकानुसार होने चाहिए।*

Your answer should be according to marks.

www.mseducationtv.com

भाग – अ

SECTION – A

1. शारीरिक पुष्टि के घटकों का वर्णन कीजिए। 5

Elucidate the components of Physical Fitness.

अथवा

OR

कूलिंग डाउन क्या है ? खिलाड़ियों के लिए कूलिंग डाउन क्यों आवश्यक है ? वर्णन कीजिए। 5

What is cooling down ? Why cooling down is essential for sportspersons ? Discuss.

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

Discuss the methods of development of speed.

अथवा

OR

योग को परिभाषित कीजिए। आधुनिक जीवन में योग का क्या महत्त्व है ? वर्णन कीजिए। 5

Define Yoga. What is the importance of yoga in modern life ? Discuss.

खण्ड – ब

SECTION – B

3. आधुनिक ओलम्पिक खेलों पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें। 3

Write down a brief note on Modern Olympic Games.

www.mseducationtv.com

4. अर्जुन पुरस्कार पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए। 3

Write down a brief note on Arjuna Award.

5. फार्टलेक प्रशिक्षण विधि का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the Fartlek Training Method.

6. विद्यालयी स्वास्थ्य सेवाओं का क्या महत्त्व है ? वर्णन करें। 3

What is the significance of School Health Services ? Explain.

खण्ड – स

SECTION – C

7. मोच क्या है ? मोच के कारण लिखिए। 2

What is Sprain ? Write down the causes of sprain.

8. समाजशास्त्र का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2

Clarify the meaning of Sociology.

9. परिवार से आपका क्या अभिप्राय है ? 2

What do you mean by Family ?

10. प्राणायाम का अर्थ स्पष्ट करें। 2

Clarify the meaning of Pranayama.

www.mseducationtv.com

CLASS : 12th (Sr. Secondary) **Code No. 218**

Series : SS – April/2021

Roll No. | | | | | | | | | | |

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

भाग – II

PART – II

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Questions)

(Academic)

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/School Candidates)

- *कृपया जाँच कर लें कि **भाग–II** के इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **8** तथा प्रश्न **30** हैं।*

  *Please make sure that the printed pages in this question paper of **Part-II** are **8** in number and it contains **30** questions.*

- *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 question, 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.

www.mseducationtv.com

(ii) *प्रश्न क्रमांक* **1** *से* **30** *तक वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न* **1** *अंक का है। सही उत्तर अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखिए।*

Questions from **1** *to* **30** *are objective type questions. Each question is of* **1** *mark. Write correct answer in your answer-book.*

1. पतंजलि के अनुसार योग के कितने सोपान हैं ? 1

How many steps of yoga are there according to patanjali ?

2. ओलम्पिक ज्योति का भार कितना होता है ? 1

What is the weight of Olympic Flame ?

3. किस खेल पुरस्कार में 25 लाख रुपए की राशि प्रदान की जाती है ? 1

In which sports award, the amount of Rs. 25 lakh is given ?

4. द्रोणाचार्य पुरस्कार किसके द्वारा दिया जाता है ? 1

By whom, Dronacharya award is awarded ?

5. समूह की सबसे छोटी इकाई कौन-सी है ? 1

Which is the smallest unit of a group ?

6. परिवार कितने प्रकार के होते हैं ? 1

What are the types of family ?

7. ओस्टिओपोरोसिस के कारण कौन-सी चोट लग सकती है ? 1

Which injury can occur due to osteoporosis ?

8. स्वस्थ राष्ट्र की आधारशिला किन पर निर्भर करती है ? 1

On which does the foundation of a nation depend ?

www.mseducationtv.com

9. बिकिला कौन था ? 1

Who was Bikila ?

10. पेशीय रेशे के प्रकार लिखिए। 1

Write down the types of muscle fibre.

11. शरीर की शक्ति को मापा जा सकता है : 1

(A) डाइन में (B) पौंड में

(C) केल्विन में (D) पौंड या डाइन में

Strength of the body can be measured :

(A) in dyne (B) in pound

(C) in kelvin (D) in pound or dyne

12. सक्रिय लचक कितने प्रकार की होती है ? 1

(A) तीन (B) चार

(C) दो (D) पाँच

How many types of active flexibility is ?

(A) Three (B) Four

(C) Two (D) Five

13. कौन-सी प्रशिक्षण विधि ''प्रयास एवं पुनः शक्ति प्राप्ति'' के सिद्धान्त पर आधारित है ? 1

(A) निरन्तर प्रशिक्षण विधि (B) अन्तराल प्रशिक्षण विधि

(C) फार्टलेक प्रशिक्षण विधि (D) परिधि प्रशिक्षण विधि

Which training method is based on the principle of "Efforts and Recovery" ?

(A) Continuous training method (B) Interval training method

(C) Fartlek training method (D) Circuit training method

www.mseducationtv.com

14. विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम के किस अंग के अन्तर्गत प्राथमिक चिकित्सा की जानकारी प्रदान की जाती है ? 1

(A) स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालयी जीवन
(B) स्वास्थ्य निर्देशन
(C) स्वास्थ्य सेवाओं
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

In which component of School Health Programme the knowledge of first aid is provided ?

(A) Healthful School Living
(B) Health Instructions
(C) Health Services
(D) None of the above

15. खिंचाव किसकी चोट है ? 1

(A) अस्थि
(B) लिगामेंट
(C) माँसपेशी
(D) इनमें से कोई नहीं

What injury is strain ?

(A) Bone
(B) Ligament
(C) Muscle
(D) None of these

16. निम्नलिखित में से कौन-सा कर्त्तव्य प्राथमिक चिकित्सक का ***नहीं*** है ? 1

(A) घायल की स्थिति समझना
(B) घायल की सुरक्षा करना
(C) घायल का पूरी तरह इलाज करना
(D) डॉक्टरी सहायता का प्रबन्ध करना

Which one of the following is ***not*** the duty of a first aider ?

(A) To understand the condition of the victim
(B) To provide the protection to the victim
(C) To treat the victim completely
(D) To manage the medical aid

www.mseducationtv.com

17. बच्चा, सामाजिकता का प्रथम पाठ कहाँ सीखता है ? 1

(A) विद्यालय में (B) महाविद्यालय में

(C) परिवार में (D) इनमें से कोई नहीं

Where does a child learn the first lesson of sociability ?

(A) In school (B) In college

(C) In family (D) None of these

18. परिवार का कौन-सा मूल कार्य है ? 1

(A) शिशु पालन (B) बच्चों की देखभाल

(C) सुरक्षा प्रदान करना (D) उपरोक्त सभी

Which is the basic function of a family ?

(A) Infant's rearing (B) Child care

(C) To provide security (D) All of the above

19. किसने कहा था कि ''बच्चा नागरिकता का प्रथम पाठ अपनी माता के चुम्बन और पिता के दुलार से सीखता है'' ?

(A) एडम स्मिथ (B) मैजिनी

(C) क्लेयर (D) बालार्ड

Who said that "the child learns the first lesson of citizenship from the mother's kiss and father's caress ?

(A) Adam Smith (B) Mazinni

(C) Clare (D) Ballard

20. प्राणायाम का भाग है : 1

(A) पूरक (B) कुम्भक

(C) रेचक (D) उपरोक्त सभी

www.mseducationtv.com

It is a part of Pranayama :

(A) Puraka (B) Kumbhaka

(C) Rechaka (D) All of the above

21. निम्नलिखित में से कौन-सा 'यम' ***नहीं*** है ? 1

(A) अहिंसा (B) तप

(C) सत्य (D) अस्तेय

Which one of the following is ***not*** 'Yama' ?

(A) Non-violence (B) Tapa

(C) Truthfulness (D) Non-stealing

22. ओलम्पिक खेलों में भारत ने हॉकी में पहली बार स्वर्ण पदक कब जीता था ? 1

(A) 1924 में (B) 1928 में

(C) 1932 में (D) 1936 में

In which Olympic Games India won Gold Medal first time in Hockey ?

(A) In 1924 (B) In 1928

(C) In 1932 (D) In 1936

23. 1896 के ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित किए गए थे ? 1

(A) एथेन्स (B) स्पार्टा

(C) पेरिस (D) लंदन

Where were the 1896 Olympic Games organised ?

(A) Athens (B) Sparta

(C) Paris (D) London

www.mseducationtv.com

24. निम्नलिखित संयोजनों में से कौन-सा 'षटकर्म' का भाग ***नहीं*** है ? 1

(A) नेति व धौति (B) धौति व बस्ति

(C) नौलि व कपालभाति (D) भ्रामरी व त्राटक

Which one of the following combinations is ***not*** a part of "Shatkarmas" ?

(A) Neti and Dhouti (B) Dhauti and Basti

(C) Nauli and Kapalbhati (D) Bhramari and Tratak

25. परिवार किस प्रकार का संगठन है ? 1

(A) आर्थिक संगठन (B) सामाजिक संगठन

(C) धार्मिक संगठन (D) राजनीतिक संगठन

Which type of institution is family ?

(A) Economic institution (B) Social institution

(C) Religious institution (D) Political institution

26. "समाज के बिना मनुष्य या तो पशु या देवता है।" यह किसका कथन है ? 1

(A) अरस्तु (B) वुड्स

(C) पेज (D) सुकरात

"Man without society is either a beast or a God". Whose statement is it ?

(A) Aristotle (B) Woods

(C) Page (D) Socrates

27. निम्नलिखित में से कच्ची अस्थि भंग किन्हें होता है ? 1

(A) बच्चों को (B) वयस्कों को

(C) बूढ़े व्यक्तियों को (D) इनमें से कोई नहीं

Which one of the following are affected by green stock fracture ?

(A) Children (B) Adults

(C) Old persons (D) None of these

www.mseducationtv.com

28. विश्व स्वास्थ्य संगठन की स्थापना कब हुई थी ? 1

(A) 7 फरवरी, 1938 (B) 7 अप्रैल, 1938

(C) 7 अप्रैल, 1948 (D) 7 अप्रैल, 1958

When was World Health Organization established ?

(A) 7 February, 1938 (B) 7 April, 1938

(C) 7 April, 1948 (D) 7 April, 1958

29. फार्टलेक कौन- सी भाषा का शब्द है ? 1

(A) अंग्रेजी (B) स्वीडिश

(C) स्पेनिश (D) ग्रीक

'Fartlek' is a word of which language ?

(A) English (B) Swedish

(C) Spanish (D) Greek

30. त्वरण दौड़ों में कितनी दूरी होनी चाहिए ? 1

(A) 5 से10 मी० (B) 20 से 30 मी०

(C) 30 से 40 मी० (D) इनमें से कोई नहीं

What should be the distance in Acceleration Runs ?

(A) 5 to 10 m (B) 20 to 30 m

(C) 30 to 40 m (D) None of these

www.mseducationtv.com