

CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Series : SS/Annual-2023

Roll No.

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

Code No. 218

SET : A

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

ACADEMIC/OPEN

(Only for Fresh/Re-appear/Improvement/Additional Candidates)

Time allowed : **2.30** 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.

- 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.

218/(Set : A)

P. T. O.

- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें। रोल नं० के अतिरिक्त प्रश्न-पत्र पर अन्य कुछ भी न लिखें और वैकल्पिक प्रश्नों के उत्तरों पर किसी प्रकार का निशान न लगाएँ।

Candidates must write their Roll No. on the question paper. Except Roll No. do not write anything on question paper and don't make any mark on answers of objective type questions.

- कृपया प्रश्नों के 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 :

- सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।
- प्रश्न संख्या 1 से 3 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।
- 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 :

- All questions are compulsory.**
- Marks for each question are indicated against it.
- Question Nos. 1 to 3 are long answer type questions. Each question carries 5 marks.
- Question Nos. 4 to 10 are short answer type questions. Each question carries 3 marks.
- Question Nos. 11 to 16 are very short answer type questions. Each question carries 2 marks.
- 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 का अर्थ स्पष्ट कीजिए। शारीरिक पुष्टि के अंगों का वर्णन कीजिए। 5

Clarify the meaning of Physical Fitness. Elucidate the components of Physical Fitness.

अथवा

OR

शक्ति को विकसित करने के लिए विभिन्न प्रकार की विधियों का उल्लेख कीजिए।

Elaborate the various types of methods for developing Strength.

2. प्राथमिक सहायता से क्या तात्पर्य है ? एक प्राथमिक चिकित्सक के गुणों का वर्णन कीजिए। 5

What is meant by First Aid ? Discuss the qualities of a first aider.

अथवा

OR

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

Define Sociology. Discuss the importance of Sociology in the field of Physical Education and Sports.

3. शिक्षकों तथा अभिभावकों को किशोरावस्था की समस्याओं का प्रबंधन कैसे करना चाहिए ? वर्णन कीजिए। 5
How should teachers and guardians manage the problems of Adolescence ? Discuss.

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

4. शारीरिक पुष्टि का हमारे जीवन में क्या महत्त्व है ? वर्णन कीजिए। 3
What is the importance of Physical Fitness in our life ? Describe.
5. निरंतर प्रशिक्षण विधि क्या है ? इसके लाभों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3
What is Continuous Training Method ? Discuss its advantages in brief.
6. स्वास्थ्य शिक्षा का मानव जीवन में क्या महत्त्व है ? 3
What is the importance of Health Education in human life ?
7. कंट्यूशन क्या है ? इसके कारणों, लक्षणों तथा बचाव के उपायों का वर्णन कीजिए। 3
What is Contusion ? Discuss its causes, symptoms and preventive measures.
8. यमों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3
Discuss Yamas in brief.
9. ओलम्पिक आन्दोलन से आपका क्या अभिप्राय है ? 3
What do you mean by Olympic Movement ?
10. मेजर ध्यान चन्द खेल रत्न पुरस्कार पर संक्षेप में टिप्पणी लिखिये। 3
Write down a note on Major Dhyan Chand Khel Ratna Award in brief.

(5)

218/(Set : A)

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

11. परिवार के प्रकारों का वर्णन कीजिए। 2
Discuss the types of family.
12. स्वास्थ्य निर्देशन क्या है ? 2
What is Health Instruction ?
13. परिधि प्रशिक्षण विधि के क्या लाभ हैं ? 2
What are the advantages of Circuit Training Method ?
14. कूलिंग डाउन से आपका क्या तात्पर्य है ? 2
What do you mean by Cooling Down ?
15. विद्यालयी स्वास्थ्य सेवाओं से आपका क्या तात्पर्य है ? 2
What do you mean by School Health Services ?
16. ऐथलेटिक केयर का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2
Discuss Athletic Care in brief.

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

नोट : एक शब्द या एक वाक्य में उत्तर दीजिए।

Answer in **one word** or **a sentence**.

218/(Set : A)

P. T. O.

17. (i) लाल ऊतकों तथा श्वेत ऊतकों का अनुपात किस पर निर्भर करता है ? 1
On what does the ratio of red tissues and white tissues depend ?
- (ii) अन्तराल प्रशिक्षण का दूसरा नाम क्या है ? 1
What is the other name of Interval Training ?
- (iii) विश्व स्वास्थ्य संगठन की स्थापना कब हुई थी ? 1
When was the World Health Organization established ?
- (iv) बॉक्सिंग में प्रायः कौन-सी चोट लगती है ? 1
What is the most common injury in Boxing ?

नोट : रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए।

Fill in the blanks.

- (v) सर्वप्रथम राष्ट्र था, जिसने भार प्रशिक्षण को अपनाया था। 1
..... was the first nation to adopt Weight Training.
- (vi) का अर्थ है, 'गति खेल'। 1
The meaning of is 'Speed Play'.
- (vii) आधुनिक बॉल गेम्स का जन्मदाता को कहा जाता है। 1
..... is called the father of modern Ball Games.

नोट : सही विकल्प का चयन करें तथा उसे अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखें।

Choose the **correct** alternative and write it in your answer-book.

(7)

218/(Set : A)

(viii) 'अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस' प्रतिवर्ष कब मनाया जाता है ?

1

- (A) 21 मई (B) 31 मई
(C) 21 जून (D) 25 जून

When is 'International Yoga Day' celebrated each year ?

- (A) 21 May (B) 31 May
(C) 21 June (D) 25 June

(ix) लैटिन भाषा में परिवार (फैमिली) को क्या कहा जाता है ?

1

- (A) फेमिलिया (B) फैमुलस
(C) एकोनोमिया (D) इको

What is family called in Latin language ?

- (A) Familia (B) Famulous
(C) Economia (D) Eco

(x) 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

When was Olympic Oath used first time in the Olympic Games ?

- (A) In 1916 (B) In 1920
(C) In 1924 (D) In 1928

218/(Set : A)

P. T. O.

(xi) किस खेल पुरस्कार में 25 लाख रुपये की राशि प्रदान की जाती है ?

1

- (A) द्रोणाचार्य पुरस्कार
- (B) अर्जुन पुरस्कार
- (C) ध्यान चन्द पुरस्कार
- (D) मेजर ध्यान चन्द खेल रत्न पुरस्कार

In which Sports Award an amount of Rs. 25 lakh is given ?

- (A) Dronacharya Award
- (B) Arjuna Award
- (C) Dhyan Chand Award
- (D) Major Dhyan Chand Khel Ratna Award

(xii) निम्नलिखित में से कौन-सी एरोबिक क्रिया है ?

1

- (A) तालबद्ध व्यायाम
- (B) जॉगिंग
- (C) कैलिस्थेनिक्स
- (D) उपरोक्त सभी

Which of the following is an aerobic activity ?

- (A) Rhythmic exercise
- (B) Jogging
- (C) Calisthenics
- (D) All of the above



CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 218

Series : SS/Annual-2023

Roll No.

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

SET : B

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

ACADEMIC/OPEN

(Only for Fresh/Re-appear/Improvement/Additional Candidates)

Time allowed : **2.30** 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.

- 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.

218/(Set : B)

P. T. O.

- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें। रोल नं० के अतिरिक्त प्रश्न-पत्र पर अन्य कुछ भी न लिखें और वैकल्पिक प्रश्नों के उत्तरों पर किसी प्रकार का निशान न लगाएँ।

Candidates must write their Roll No. on the question paper. Except Roll No. do not write anything on question paper and don't make any mark on answers of objective type questions.

- कृपया प्रश्नों के 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 :

- सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।**
- प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।
- प्रश्न संख्या 1 से 3 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।
- 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 :

- All questions are compulsory.**
- Marks for each question are indicated against it.
- Question Nos. 1 to 3 are long answer type questions. Each question carries 5 marks.
- Question Nos. 4 to 10 are short answer type questions. Each question carries 3 marks.
- Question Nos. 11 to 16 are very short answer type questions. Each question carries 2 marks.
- 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 विकास के सिद्धान्तों का विस्तृत उल्लेख कीजिए। 5

Elaborate the principles of development of physical fitness in detail.

अथवा

OR

क्या खेल प्रतियोगिताओं से पूर्व खिलाड़ियों के लिए गर्माना आवश्यक है ? विस्तृत वर्णन कीजिए।

Is it necessary for sportspersons to get warm-up before sports competitions ?
Give a detailed description.

2. विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम से आपका क्या तात्पर्य है ? विद्यार्थियों के लिए इसके महत्त्व का उल्लेख कीजिए। 5

What do you mean by School Health Programme ? Elucidate its importance for students in detail.

अथवा

OR

प्राथमिक सहायता क्या है ? एक प्राथमिक चिकित्सक के कर्तव्यों का वर्णन कीजिए।

What is First Aid ? Discuss the duties of a first aider.

3. परिवार से आपका क्या तात्पर्य है ? परिवार के कार्यों का विस्तृत वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by Family ? Describe the functions of family in detail.

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

4. योग का अर्थ स्पष्ट कीजिए। खिलाड़ियों के प्रदर्शन पर योग के प्रभावों का वर्णन कीजिए। 3
Clarify the meaning of Yoga. Explain the effects of Yoga on the performance of sportspersons.
5. ओलम्पिक ध्वज पर संक्षेप में टिप्पणी लिखिये। 3
Write a short note on the Olympic Flag.
6. मेजर ध्यान चन्द खेल रत्न पुरस्कार का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3
Briefly describe Major Dhyan Chand Khel Ratna Award.
7. शारीरिक पुष्टि के विकास के साधन के रूप में जॉगिंग का वर्णन कीजिए। 3
Describe Jogging as a means of developing physical fitness.
8. कूलिंग डाउन से शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों का वर्णन कीजिए। 3
Discuss the effects of Cooling Down on the body.
9. स्कूल में छात्रों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में चिकित्सा परीक्षण की भूमिका का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3
Briefly describe the role of Medical Checkup in promoting health of students in school.
10. अस्थि भंग के प्रकारों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3
Briefly discuss the types of bone fractures.

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

11. सामाजीकरण का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2
Clarify the meaning of Socialization.
12. वैवाहिक तथा पारिवारिक जीवन की तैयारियों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2
Briefly describe the preparations of marriage and parenthood.
13. प्राणायाम से आपका क्या तात्पर्य है ? 2
What do you mean by Pranayama ?
14. अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति से आपका क्या तात्पर्य है ? 2
What do you mean by International Olympic Committee ?
15. सहन क्षमता का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2
Clarify the meaning of Endurance.
16. स्वास्थ्य सेवाओं से आपका क्या अभिप्राय है ? 2
What do you mean by Health Services ?

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

नोट : एक शब्द या एक वाक्य में उत्तर दीजिए।

Answer in **one word** or **a sentence**.

17. (i) पेरीन द्वारा किस प्रकार के व्यायामों को विकसित किया गया था ? 1
What type of exercises were developed by Perrine ?
- (ii) अन्तराल प्रशिक्षण विधि कब शुरू की गई थी ? 1
When was Interval Training method started ?
- (iii) विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम के किस अंग के अन्तर्गत संक्रामक रोगों के बारे में जानकारी दी जाती है ? 1
Under which part of School Health Programme the information about communicable diseases is given ?
- (iv) अत्यधिक ठंड में प्रशिक्षण करने से क्या हो सकता है ? 1
What can happen if you train in extreme cold ?

नोट : रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए।

Fill in the blanks.

- (v), समूह की सबसे छोटी इकाई होती है। 1
..... is the smallest unit of the group.
- (vi) योगसूत्र लगभग ईसा पूर्व में लिखा गया था। 1
Yogasutra was written in BCE approximately.
- (vii) अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति का मुख्यालय में है। 1
The Headquarter of International Olympic Committee is in

नोट : सही विकल्प का चयन करें तथा उसे अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखें।

Choose the **correct** alternative and write it in answer-book.

(viii) द्रोणाचार्य पुरस्कार कब शुरू किया गया था ?

1

- (A) 1961 में (B) 1975 में
(C) 1981 में (D) 1985 में

When was Dronacharya Award started ?

- (A) In 1961 (B) In 1975
(C) In 1981 (D) In 1985

(ix) शक्ति को किस इकाई में मापा जा सकता है ?

1

- (A) पौंड में (B) डाइन में
(C) पौंड या डाइन में (D) इनमें से कोई नहीं

In which unit can Strength be measured ?

- (A) In pound (B) In dyne
(C) In pound or dyne (D) None of these

(x) “समाजशास्त्र, समाज का वैज्ञानिक अध्ययन है।” यह किसका कथन है ?

1

- (A) मैकाइवर व पेज (B) वार्ड
(C) मैक्स वेबर (D) जॉनसन

"Sociology is the scientific study of society." Whose statement is this ?

- (A) MacIver and Page (B) Ward
(C) Max Weber (D) Johnson

(xi) निम्नलिखित में से कौन-सा यम **नहीं** है ?

1

- | | |
|------------|----------|
| (A) अहिंसा | (B) तप |
| (C) अस्तेय | (D) सत्य |

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

- | | |
|------------------|-----------|
| (A) Non-Violence | (B) Tapa |
| (C) Asteya | (D) Satya |

(xii) अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति का गठन कब हुआ था ?

1

- | | |
|----------|----------|
| (A) 1896 | (B) 1890 |
| (C) 1892 | (D) 1894 |

When was the International Olympic Committee formed ?

- | | |
|----------|----------|
| (A) 1896 | (B) 1890 |
| (C) 1892 | (D) 1894 |



CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 218

Series : SS/Annual-2023

Roll No.

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

SET : C

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

ACADEMIC/OPEN

(Only for Fresh/Re-appear/Improvement/Additional Candidates)

Time allowed : **2.30** 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.

- 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.

218/(Set : C)

P. T. O.

- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें। रोल नं० के अतिरिक्त प्रश्न-पत्र पर अन्य कुछ भी न लिखें और वैकल्पिक प्रश्नों के उत्तरों पर किसी प्रकार का निशान न लगाएँ।

Candidates must write their Roll No. on the question paper. Except Roll No. do not write anything on question paper and don't make any mark on answers of objective type questions.

- कृपया प्रश्नों के 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.
- (vi) Question No. 17 consists of **twelve** (i-xii) objective type questions. Each question carries 1 mark.

(3)

218/(Set : C)

[दीर्घ उत्तरीय प्रश्न]

[Long Answer Type Questions]

1. सामाजिक संस्था के रूप में परिवार की उपयोगिता का उल्लेख कीजिए। 5
Elaborate the utility of Family as a Social Institution.

अथवा

OR

अष्टांग योग क्या है ? अष्टांग योग के घटकों का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।
What is Ashtanga Yoga ? Describe the constituents of Ashtanga Yoga in brief.

2. आधुनिक ओलम्पिक खेलों का विस्तृत वर्णन कीजिए। 5
Give a detailed account of Modern Olympic Games.

अथवा

OR

सामाजीकरण क्या है ? सामाजीकरण में शारीरिक शिक्षा एवं खेलों की भूमिका का वर्णन कीजिए।
What is Socialization ? Describe the role of Physical Education and Sports in Socialization.

3. खिंचाव क्या है ? खिंचाव के कारणों, लक्षणों तथा बचाव के उपायों का विस्तृत वर्णन कीजिए। 5
What is Strain ? Give a detailed description of the causes, symptoms and preventive measures.

218/(Set : C)

P. T. O.

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

4. स्वास्थ्य के महत्त्व का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3
Briefly explain the importance of Health.
5. गति के विकास में त्वरण दौड़ों का वर्णन कीजिए। 3
Discuss Acceleration Runs in the development of Speed.
6. शक्ति क्या है ? ये कितने प्रकार की होती हैं ? वर्णन कीजिए। 3
What is Strength ? What are its types ? Explain.
7. योग और प्राणायाम में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 3
Clarify the difference between Yoga and Pranayama.
8. प्राचीन ओलम्पिक खेलों के उद्घाटन समारोह का वर्णन कीजिए। 3
Discuss the opening ceremony of Ancient Olympic Games.
9. अर्जुन पुरस्कार पर एक संक्षिप्त नोट लिखिये। 3
Write a short note on Arjuna Award.
10. खेल चोटों को कम करने के आधारभूत चरण क्या हैं ? 3
What are the basic steps to reduce Sports Injuries ?

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

11. प्राथमिक सहायता का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2
Clarify the meaning of First Aid.
12. समाजशास्त्र से क्या तात्पर्य है ? 2
What do you mean by Sociology ?
13. परिवार के प्रकारों का वर्णन कीजिए। 2
Discuss the types of Family.
14. आसन को परिभाषित कीजिए तथा इसके प्रकारों का वर्णन कीजिए। 2
Define Asana and discuss its types.
15. ओलम्पिक खेलों के उद्देश्यों का वर्णन कीजिए। 2
Discuss the objectives of Olympic Games.
16. वार्म-अप से आपका क्या अभिप्राय है ? 2
What do you mean by Warm-up ?

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

नोट : एक शब्द या एक वाक्य में उत्तर दीजिए।

Answer in **one word** or **a sentence**.

17. (i) परिधि प्रशिक्षण विधि को प्रारम्भ करने का श्रेय किसे जाता है ? 1
Who is credited for introducing the Circuit Training Method ?
- (ii) किस प्रकार के व्यायाम में गतियाँ प्रत्यक्ष रूप से दिखाई **नहीं** देती ? 1
In which type of exercise, the movements are **not** visible directly ?
- (iii) स्वास्थ्य संबंधी कार्यक्रम कैसे होने चाहिए ? 1
What type of health related programmes should be ?
- (iv) ओस्टिओपोरोसिस के कारण कौन-सी चोट लग सकती है ? 1
Which injury can occur due to Osteoporosis ?

नोट : रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए।

Fill in the blanks.

- (v) मनुष्य एक प्राणी है। 1
Man is a animal.
- (vi) प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को मनाया गया था। 1
The First International Yoga Day was celebrated on 21st June
- (vii) आजकल अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति के अध्यक्ष हैं। 1
Now a days, the President of International Olympic Committee is

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) अर्जुन पुरस्कार कब शुरू किया गया था ?

1

- (A) 1951 में (B) 1961 में
(C) 1971 में (D) 1981 में

When was Arjuna Award started ?

- (A) In 1951 (B) In 1961
(C) In 1971 (D) In 1981

(ix) “समाजशास्त्र, समाज का वैज्ञानिक अध्ययन है।” यह किसका कथन है ?

1

- (A) वार्ड (B) जॉर्ज सिमेल
(C) फेयरचाइल्ड (D) जॉनसन

"Sociology is the scientific study of Society." Whose statement is it ?

- (A) Ward (B) Georg Simmel
(C) Fairchild (D) Johnson

(x) “समाज के बिना, मनुष्य या तो पशु है या देवता।” यह किसका कथन है ?

1

- (A) थेल्स (B) सुकरात
(C) प्लेटो (D) अरस्तु

"Without society, man is either an animal or God." Whose statement is it ?

- (A) Thales (B) Socrates
(C) Plato (D) Aristotle

(xi) अष्टांग योग का तीसरा अंग कौन-सा है ?

1

- (A) आसन (B) प्रत्याहार
(C) प्राणायाम (D) नियम

Which is the third limb or component of Ashtanga Yoga ?

- (A) Asana (B) Pratyahara
(C) Pranayama (D) Niyama

(xii) भारत ने ओलम्पिक खेलों का आयोजन कितनी बार किया है ?

1

- (A) एक बार (B) दो बार
(C) तीन बार (D) एक बार भी नहीं

How many times has India organised the Olympic Games ?

- (A) Once (B) Twice
(C) Thrice (D) Not even once



CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 218

Series : SS/Annual-2023

Roll No.

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

SET : D

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

ACADEMIC/OPEN

(Only for Fresh/Re-appear/Improvement/Additional Candidates)

Time allowed : **2.30** 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.

- 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.

218/(Set : D)

P. T. O.

- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें। रोल नं० के अतिरिक्त प्रश्न-पत्र पर अन्य कुछ भी न लिखें और वैकल्पिक प्रश्नों के उत्तरों पर किसी प्रकार का निशान न लगाएँ।

Candidates must write their Roll No. on the question paper. Except Roll No. do not write anything on question paper and don't make any mark on answers of objective type questions.

- कृपया प्रश्नों के 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.
- (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 आपका क्या तात्पर्य है ? शारीरिक पुष्टि को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by Physical Fitness ? Describe the factors affecting Physical Fitness.

अथवा

OR

गर्माना क्या है ? खिलाड़ियों के लिए गर्माने के महत्त्व का वर्णन कीजिए।

What is Warming-up ? Discuss the importance of Warming-up for sportspersons.

2. स्वास्थ्य निर्देशन से आपका क्या अभिप्राय है ? स्वास्थ्य निर्देशन के क्षेत्र का वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by Health Instructions ? Elucidate the scope of Health Instructions.

अथवा

OR

जोड़ों के विस्थापन से आपका क्या तात्पर्य है ? इसके प्रकारों, कारणों, लक्षणों तथा बचाव के उपायों का उल्लेख कीजिए।

What do you mean by Dislocation of Joints ? Describe its types, causes, symptoms and preventive measures.

3. परिवार से आपका क्या अभिप्राय है ? परिवार के मूल कार्यों तथा अन्य कार्यों का विस्तृत वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by Family ? Discuss the basic functions and other functions of family in detail.

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

4. प्राणायाम से आपका क्या तात्पर्य है ? इसकी अवस्थाओं का वर्णन कीजिए। 3

What do you mean by Pranayama ? Discuss its stages.

5. ओलम्पिक ज्योति तथा ओलम्पिक पुरस्कारों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Discuss Olympic Flame and Olympic Awards in brief.

6. मेजर ध्यान चन्द खेल रत्न पुरस्कार पर संक्षेप में टिप्पणी लिखिए। 3

Write a brief note on Major Dhyan Chand Khel Ratna Award.

7. लचक क्या है ? इसके प्रकारों का वर्णन कीजिए। 3

What is Flexibility ? Discuss its types.

8. पेस दौड़ों तथा त्वरण दौड़ों से आपका क्या तात्पर्य है ? 3

What do you mean by Pace Runs and Acceleration Runs ?

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

Describe the role of a teacher in School Health Programme.

10. शिशु की देखभाल में माता-पिता की भूमिका का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Discuss the role of parents in Child Care in brief.

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

11. समाधि से आपका क्या तात्पर्य है ? 2

What do you mean by Samadhi ?

12. ओलम्पिक आन्दोलन से आपका क्या अभिप्राय है ? 2

What do you mean by Olympic Movement ?

13. ओलम्पिक मोटो का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2

Discuss Olympic Motto in brief.

14. विस्फोटक शक्ति से आपका क्या तात्पर्य है ? 2

What do you mean by Explosive Strength ?

15. आइसोटोनिक व्यायाम से आपका क्या अभिप्राय है ? 2

What do you mean by Isotonic Exercises ?

16. ऐथ्लेटिक केयर या देखभाल का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2

Clarify the meaning of Athletic Care.

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

नोट : एक शब्द या एक वाक्य में उत्तर दीजिए।

Answer in **one word** or **a sentence**.

17. (i) किसी प्रतियोगिता या प्रशिक्षण के बाद नियमित रूप से कौन-सी क्रिया करनी चाहिए ? 1
Which activity should be done regularly after any competition or training ?
- (ii) बर्फ पर स्केटिंग करना, किस प्रकार के व्यायाम का उदाहरण है ? 1
Skating on ice is an example of which type of Exercise ?
- (iii) 'बिकिला' कौन था ? 1
Who was 'Bikila' ?
- (iv) “स्वास्थ्य ही प्रथम पूँजी है।” यह किसका कथन है ? 1
"Health is the First Wealth." Whose statement is it ?

नोट : रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए।

Fill in the blanks.

- (v) अन्तराल प्रशिक्षण सन् में शुरू किया गया था। 1
Interval Training was started in A. D.
- (vi) गतिशील शक्ति को शक्ति भी कहा जाता है। 1
Dynamic Strength is also called Strength.

(vii) फॉर्टियस का अर्थ होता है।

1

Fortius means

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) 'खिंचाव' किसकी चोट है ?

1

(A) लिगामेंट

(B) मांसपेशी

(C) अस्थि

(D) इनमें से कोई नहीं

Whose injury is 'Strain' ?

(A) Ligament

(B) Muscle

(C) Bone

(D) None of these

(ix) प्राचीन ओलम्पिक खेल कब शुरू हुए थे ?

1

(A) 276 ई० पू०

(B) 466 ई० पू०

(C) 376 ई० पू०

(D) 776 ई० पू०

When did Ancient Olympic Games begin ?

(A) 276 BC

(B) 466 BC

(C) 376 BC

(D) 776 BC

(x) किस पुरस्कार में 25 लाख रुपये की राशि प्रदान की जाती है ?

1

(A) भीम पुरस्कार

(B) मेजर ध्यान चन्द खेल रत्न पुरस्कार

(C) अर्जुन पुरस्कार

(D) द्रोणाचार्य पुरस्कार

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

- (A) Bheem Award
- (B) Major Dhyan Chand Khel Ratna Award
- (C) Arjuna Award
- (D) Dronacharya Award

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

1

- (A) सामाजिक संगठन
- (B) राजनीतिक संगठन
- (C) आर्थिक संगठन
- (D) इनमें से कोई नहीं

What type of social organization are home, family, school and college ?

- (A) Social organization
- (B) Political organization
- (C) Economic organization
- (D) None of these

(xii) कौन-से अस्थि भंग में, एक अस्थि टूट जाती है तथा आंतरिक अंगों को क्षति पहुँचती है ?

1

- (A) जटिल अस्थि भंग
- (B) बहुखंड अस्थि भंग
- (C) विवृत अस्थि भंग
- (D) इनमें से कोई नहीं

In which fracture, a bone is broken and damages the internal organs ?

- (A) Complicated fracture
- (B) Comminuted fracture
- (C) Compound fracture
- (D) None of these

