नामांक Roll No.

No. of Questions – **20**

No. of Printed Pages – **8**

SS-60-PHY. EDU.

शारीरिक शिक्षा (PHYSICAL EDUCATION)

उच्च माध्यमिक परीक्षा, 2022

समय : 2 घण्टे 45 मिनट

पूर्णांक : 56

परीक्षार्थियों के लिए सामान्य निर्देश :

GENERAL INSTRUCTIONS TO THE EXAMINEES :

OFFICE COPY

(1) परीक्षार्थी सर्वप्रथम अपने प्रश्न–पत्र पर नामांक अनिवार्यतः लिखें ।

Candidate must write first his / her Roll No. on the question paper compulsorily.

(2) सभी प्रश्न करना अनिवार्य है ।

All the questions are compulsory.

(3) प्रत्येक प्रश्न का उत्तर दी गई उत्तर–पुस्तिका में ही लिखें ।

Write the answer to each question in the given answer-book only.

(4) जिन प्रश्नों में आन्तरिक खण्ड हैं, उन सभी के उत्तर एक साथ ही लिखें ।

For questions having more than one part the answers to those parts are to be written together in continuity.

(5) प्रश्न-पत्र के हिन्दी व अंग्रेजी रूपांतरण में किसी प्रकार की त्रुटि/अंतर/विरोधाभास होने पर हिन्दी भाषा के प्रश्न को ही सही मानें ।

If there is any error / difference / contradiction in Hindi & English versions of the question paper, the question of Hindi version should be treated valid.

(6) प्रश्न का उत्तर लिखने से पूर्व प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें ।

Write down the serial number of the question before attempting it.

खण्ड – अ

SECTION – A

OFFICE COPY

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर का सही विकल्प उत्तर-पुस्तिका में लिखिए :

Write answers of following questions in the given Answer Book :

(i) 'स्वास्थ्य पहली पूँजी है ।' यह कथन किसने कहा ?

(अ) आर. कैसिडी (ब) हाल

(स) इमर्सन (द) अरस्तू

'Health is the First Asset', who said this statement ? 1

(A) R. Cassiddy (B) Hall

(C) Imerson (D) Aristotle

(ii) मुदालियर शिक्षा आयोग का गठन कब हुआ ?

(अ) 1952 (ब) 1953

(स) 1954 (द) 1955

When Mudaliyar Education Commission established ? 1

(A) 1952 (B) 1953

(C) 1954 (D) 1955

(iii) शारीरिक शिक्षा द्वारा होता है

(अ) गामक कौशलों का विकास (ब) टीम भावना का विकास

(स) आत्मविश्वास का विकास (द) उपरोक्त सभी

Through Physical Education 1

(A) Motor Skills Development (B) Team Spirit Development

(C) Self-Confidence Development (D) All of the above

(iv) शारीरिक शिक्षा में व्यवसाय के विकल्प हैं

(अ) खेल पत्रकारिता (ब) शिक्षण व्यवसाय

(स) कोचिंग (द) उपरोक्त सभी

Options in Physical Education Professions 1

(A) Sports Journalism (B) Teaching Profession

(C) Coaching (D) All of the above

OFFICE COPY

(v) हनुमान व्यायाम प्रसार मंडल संस्थान स्थित है

(अ) पटियाला (ब) नई दिल्ली

(स) ग्वालियर (द) अमरावती

Hanuman Physical Prasaar Mandal situated at 1

(A) Patiala (B) New Delhi

(C) Gwalior (D) Amrawati

(vi) लोगस का अर्थ है

(अ) आत्मा (ब) मन

(स) अध्ययन (द) व्यवहार

Meaning of Logas is 1

(A) Soul (B) Mind

(C) Study (D) Behaviour

(vii) योग की मूल धारणा है

(अ) शारीरिक (ब) मानसिक

(स) सामाजिक (द) आध्यात्मिक

Basic concept of Yoga is 1

(A) Physical (B) Mental

(C) Social (D) Spiritual

(viii) अंतरंग योग का अंग नहीं है

(अ) धारणा (ब) नियम

(स) समाधि (द) ध्यान

This is not a part of Antarang Yoga 1

(A) Dharna (B) Niyam

(C) Samadhi (D) Dhyan

(ix) आइसोमेट्रिक व्यायाम का संबंध है

(अ) सहनशीलता (ब) शक्ति

(स) गति (द) लचीलापन

Isometric Exercises are related to 1

(A) Endurance (B) Strength

(C) Speed (D) Flexibility

OFFICE COPY

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

Fill in the blanks :

(i) अस्तेय का ________ अर्थ है ।

Astey means________. 1

(ii) योगसूत्र में योग के ________ अंग माने गए हैं ।

In Yoga Sutra parts of Yoga are _______. 1

(iii) फार्टलेक शब्द ________ भाषा से लिया गया है ।

Word Fartlek is derived from _______ Language. 1

(iv) अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस ________ दिनांक को मनाया जाता है ।

International Yoga day celebrates on _______ date. 1

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्न

Very Short Answer Questions

3. निम्न प्रश्नों के उत्तर एक पंक्ति में दीजिए :

Write answers of following questions in **one** sentence :

(i) शारीरिक शिक्षा क्या है ?

What is Physical Education ? **1**

(ii) राष्ट्रीय शिक्षा नीति 1986 की शारीरिक शिक्षा के प्रति क्या अवधारणा है ?

What is the concept of National Education Policy 1986 in Physical Education ? **1**

(iii) वाई. एम. सी. ए. शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय की स्थापना कहाँ पर की गई ?

Where Y.M.C.A. College of Physical Education was established ? **1**

(iv) प्रेरणा की परिभाषा दीजिए ।

Define Motivation. **1**

(v) महर्षि पतंजलि के अनुसार योग की परिभाषा लिखिए ।

Write definition of Yoga according to Maharshi Patanjali. **1**

(vi) गति क्या है ?

What is Speed ? **1**

(vii) लगातार प्रशिक्षण विधि क्या है ?

What is Continuous Training Method ? **1**

(viii) शारीरिक क्षमता की परिभाषा लिखिए ।

Write definition of Physical Fitness. **1**

OFFICE COPY

खण्ड – ब

SECTION – B

लघूत्तरीय प्रश्न

Short Answer Questions

4. शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य लिखिए । **1.5**

Write aim of Physical Education.

5. गुरुकुलों में शारीरिक शिक्षा के अंतर्गत कौन सी क्रियाएँ कराई जाती हैं ? **1.5**

Which activities of Physical Education are being performed in Gurukulas ?

6. खेल पत्रकारिता क्या है ? **1.5**

What is Sports Journalism ?

7. व्यक्तित्व के बारे में लिखिए । **1.5**

Write about Personality.

8. प्रेरणा के प्रकारों को लिखिए।
Write types of Motivation. 1.5

9. रेचक का अर्थ लिखिए।
Write meaning of Rechak. 1.5

10. बहिरंग योग के बारे में लिखिए।
Write about Bahirang Yoga. 1.5

11. नियम के पाँच उप-अंगों के नाम लिखिए।
Write Five Subparts of Niyama. 1.5

12. खेल प्रशिक्षण की परिभाषा दीजिए।
Write definition of Sports Training. 1.5

13. बैलिस्टिक विधि क्या है ?
What is Ballistic Method ? 1.5

14. ग्रीवा शक्ति विकासक क्या है ?
What is Greeva Shakti Vikashak ? 1.5

15. भार प्रशिक्षण विधि के बारे में लिखिए।
Write about weight training method. 1.5

OFFICE COPY

खण्ड – स

SECTION – C

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (लगभग 100 शब्द)

Long Answer Questions (Approx. 100 Words)

16. आधुनिक युग में योग का क्या महत्व है ? लिखिए।
Write importance of Yoga in Modern Era. 3

अथवा/OR

प्राणायाम के घटकों को विस्तारपूर्वक बताइए।
Explain components of Pranayama in detail.

17. शारीरिक शिक्षा के वास्तविक स्वरूप को लिखिए।
Write Correct Concept of Physical Education. 3

अथवा/OR

शारीरिक शिक्षा शिक्षक की भूमिका को विस्तारपूर्वक बताइए।
Explain role of Physical Education Teacher in detail.

18. खेल मनोविज्ञान का शारीरिक शिक्षा में महत्त्व लिखिए ।
Write importance of Sports Psychology in Physical Education. 3

अथवा/OR

प्रेरणा को बढ़ाने की विधियाँ लिखिए ।
Write Methods of Developing Motivation.

खण्ड – द
SECTION – D
निबंधात्मक प्रश्न (200 शब्द)
Essay Type Questions (200 Words)

19. शारीरिक शिक्षा में व्यवसायों के विभिन्न विकल्प बताइए ।
Discuss different options of Physical Education Profession. 4

अथवा/OR

शारीरिक शिक्षा–एक व्यवसाय को विस्तारपूर्वक लिखिए ।
Write in detail about Physical Education-Profession.

OFFICE COPY

20. शारीरिक क्षमता विकास की विभिन्न विधियों को विस्तारपूर्वक बताइए ।
Explain different methods of Physical Fitness development in detail. 4

अथवा/OR

खेल प्रशिक्षण की महत्त्वता विस्तारपूर्वक बताइए ।
Explain importance of Sports Training in detail.

DO NOT WRITE ANYTHING HERE