

Sl.No. :

नामांक			Roll No.			

SS - 60 - PHY.EDU.

No. of Questions – 20

No. of Printed Pages – 7

उच्च माध्यमिक परीक्षा, 2023
SENIOR SECONDARY EXAMINATION, 2023
शारीरिक शिक्षा
PHYSICAL EDUCATION

समय : 3 घण्टे 15 मिनट

पूर्णांक : 56

परीक्षार्थियों के लिए सामान्य निर्देश :

GENERAL INSTRUCTIONS TO THE EXAMINEES :

- 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 हैं।
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.

SS - 60 - PHY.EDU.

3031

[Turn Over

Tear Here

प्रश्न पत्र को खोलने के लिए यहाँ फाँड़ें
TEAR HERE TO OPEN THE QUESTION PAPER

यहाँ से काटिए

1) निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर का सही विकल्प उत्तर-पुस्तिका में लिखिए :- [9 × 1 = 9]

i) “निर्बल व्यक्ति आत्मा के दर्शन नहीं कर सकता” यह कथन किसने कहा? [1]

- अ) अस्तू ब) इमर्सन
स) हाल द) स्वामी विवेकानन्द

A) Aristotle B) Imersion

C) Hall D) Swami Vivekanand

- ii) साक्षी मलिक ने रियो ओलम्पिक में किस खेल में पदक प्राप्त किया है? [1]

- अ) कबड्डी में ब) कुश्ती में
स) जिमनास्टिक में द) बैडमिंटन में

A) Kabaddi B) Wrestling
C) Gymnastics D) Badminton

- iii) स्वास्थ्य शिक्षा सभी स्वास्थ्य सम्बन्धी कार्यक्रमों का एक अविभाज्य अंग है यह कथन दिया गया :-

- अ) माध्यमिक शिक्षा आयोग द्वारा ब) हेलेन मानले द्वारा
स) कोठारी शिक्षा आयोग द्वारा द) मुदालियर शिक्षा आयोग द्वारा

A) Secondary Education

B) Helen Maanley

C) Kothari Education

D) Moodaliyar Education Commission

A) Cricket, Football B) Table Tennis, Badminton
C) Judo, Golf D) Sittolia, Roomaal Jhapatta

ix) पूरक, कुम्भक व रेचक का अनुपात है :- [1]

अ) 1 : 2 : 4

ब) 1 : 4 : 2

स) 2 : 1 : 4

द) 4 : 2 : 1

Ratio of Poorak, Koombhak and Rechak is :-

A) 1 : 2 : 4

B) 1 : 4 : 2

C) 2 : 1 : 4

D) 4 : 2 : 1

2) रिक्त स्थानों को पूर्ण कीजिए :-

[4 × 1 = 4]

Fill in the Blanks :

i) सर्किट प्रशिक्षण विधि का विकास ने लंदन में किया था । [1]

In London Circuit Training Method Developed by _____.

ii) मनुष्य का ईश्वर के साथ संबंध स्थापित करना कहलाता है । [1]

Relation of Humanbeing with God is called _____.

iii) “तेज दौड़ के बीच आराम की अवधि” प्रशिक्षण विधि है । [1]

Rest in Sprint is _____ Training Method.

iv) दीवार को धक्का मारना व्यायाम है । [1]

Pushing of wall is _____ Exercise.

अति लघूत्तरात्मक प्रश्न

VERY SHORT ANSWER QUESTIONS

3) निम्न प्रश्नों के उत्तर एक पंक्ति में दीजिए :-

[8 × 1 = 8]

Write Answers of following questions in one sentence :

i) इन्दोर खेल क्या है? [1]

What is Indoor Games?

ii) केन्द्रीय शारीरिक शिक्षा व अनुरंजन परामर्शदाता मण्डल के अनुसार, शारीरिक शिक्षा क्या है? [1]

"According to Central Advisory of Physical Education, Recreation and Advisory Board" what is Physical Education?

iii) खेल मनोविज्ञान क्या है? [1]

What is Sports Psychology?

- iv) अपरिग्रह क्या है? [1]
What is Aparigraha?
- v) सन्तुलित आहार क्या है? [1]
What is Balanced Diet?
- vi) वनस्पति प्रोटीन क्या है? [1]
What is Vegetable Protein?
- vii) खेल प्रसारण क्या है? [1]
What is Sports Telecast?
- viii) लगातार प्रशिक्षण विधि क्या है? [1]
What is Continuous Training Method?

खण्ड – ब

SECTION - B

लघूत्तरीय प्रश्न

SHORT ANSWER QUESTIONS

[12 × 1.5 = 18]

- 4) शारीरिक शिक्षा के प्रति भ्रामक धारणाएँ लिखिए? [1.5]
Write Misconceptions about Physical Education?
- 5) योग साधना केन्द्र पर टिप्पणी लिखिए? [1.5]
Write Short Note on Yog Sadhana Kendra?
- 6) अन्तः प्रेरणा क्या है? [1.5]
What is Intrinsic Motivation?
- 7) यम के उपांगों के बारे में लिखिए? [1.5]
Write about sub parts of Yama?

- 8) प्रत्याहार पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए? [1.5]

Write Short Note on Pratyahar?

- 9) स्मरण शक्ति विकासक के बारे में बताइए? [1.5]

Write about Smaran Shakti Vikashak?

- 10) नेत्र शक्ति विकासक के बारे में लिखिए? [1.5]

Write about Netra Shakti Vikashak?

- 11) शारीरिक क्षमता के बारे में बताइए? [1.5]

Write about Physical Fitness?

- 12) धीमा खिंचाव एवं ठहराव विधि के बारे में लिखिए? [1.5]

Write about Slow Stretch and Holiday Method?

- 13) समन्वयता के बारे में समझाइए? [1.5]

Discuss about Co-ordinative Ability?

- 14) पोषक तत्वों को रासायनिक आधार पर कैसे विभक्त कर सकते हैं? [1.5]

How can Nutrient be classified on the basis of Chemicals?

- 15) वसा के विभिन्न प्रकारों को समझाइए? [1.5]

Explain different types of Fats?

खण्ड – स**SECTION - C****दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (लगभग 100 शब्द)****Long Answer Questions (Approx 100 words)**

- 16) अभिप्रेरणा और आत्ममुल्यांकन की चयन प्रक्रिया के सिद्धान्त लिखिए? [3]
Write the Principles of Selection Process of Motivation and Self Evaluation?
- 17) क्रियाकलाप की सांस्कृतिक विरासत को समझाइए? [3]
State the Cultural Heritage of the Activity?
- 18) अष्टांग योग के अंगों को विस्तारपूर्वक समझाइए? [3]
Explain in detail the parts of Ashtang Yoga?

खण्ड – द**SECTION - D****निबंधात्मक प्रश्न (200 शब्द)****Essay Type Questions (200 words)**

- 19) शारीरिक शिक्षक की भूमिका को विस्तारपूर्वक समझाइए? [4]
Explain Role of Physical Education Teacher?
अथवा/OR
शारीरिक शिक्षा की वस्तुस्थिति एवं वास्तविक स्वरूप को विस्तारपूर्वक समझाइए?
Explain Correct Concept and Original Situation of Physical Education?
- 20) व्यक्तित्व विकास को विस्तारपूर्वक बताइए? [4]
Explain Personality Development in detail?
अथवा/OR
प्रेरणा की खेलों में आवश्यकता को विस्तारपूर्वक बताइए?
Elaborate the Need of Motivation in Sports?



DO NOT WRITE ANYTHING HERE