

Sl.No. :

नामांक

Roll No.

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

SS - 60 - PHY.EDU.

No. of Questions – 20

No. of Printed Pages – 7

उच्च माध्यमिक परीक्षा, 2024
SENIOR SECONDARY EXAMINATION, 2024
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.
- 7) प्रश्न संख्या 16 से 20 में आन्तरिक विकल्प है ।
Internal choice from 16 to 20 questions.

SS - 60 - PHY.EDU.

5036

[Turn Over

Tear Here

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

यहाँ से काटिए

1) बहुविकल्पी प्रश्न (i से xvi) प्रश्नों के उत्तर का सही विकल्प चयन कर उत्तर पुस्तिका में लिखिए ।
Choose the Correct Answers from Multiple Choice Questions (i to xvi) and write in given Answer Book.

- SS - 60 - PHY. EDU.

- vi) स्वदेशी खेल है : [½]
 अ) फुटबॉल ब) बैडमिन्टन
 स) जुडो द) सितौलिया
 Indigenous sports is :
 A) Football B) Badminton
 C) Judo D) Sittolia
- vii) अष्टांग योग का छठा अंग है : [½]
 अ) प्रत्याहार ब) धारणा
 स) ध्यान द) समाधि
 Sixth Part of Ashtang Yoga is :
 A) Pratyahara B) Dharna
 C) Dhyan D) Samadhi
- viii) अंतरंग योग का अंग नहीं है : [½]
 अ) धारणा ब) नियम
 स) समाधि द) ध्यान
 This is not a part of Antarang Yoga
 A) Dharna B) Niyam
 C) Samadhi D) Dhyan
- ix) स्वाध्याय भाग है : [½]
 अ) यम का ब) नियम का
 स) प्रणायाम का द) प्रत्याहार का
 Swadhyay is a part of :
 A) Yam B) Niyam
 C) Pranayam D) Pratyahara
- x) आइसोटोनिक व्यायाम का संबंध है? [½]
 अ) शक्ति से ब) सहनशीलता से
 स) गति से द) लचीलापन से
 Isotonic Exercises is related to
 A) Strength B) Endurance
 C) Speed D) Flexibility
- xi) सर्किट प्रशिक्षण विधि का विकास किया । [½]
 अ) बिकिला ने ब) गोस्टा होल्मर ने
 स) आई.ई.मॉर्गन ने द) बोल्देमोर ने
 Circuit Training Method developed by
 A) Bikila B) Gosta Holmer
 C) I.E. Morgan D) Boldemor

- xii) फार्टलेक शब्द किस भाषा से लिया गया [½]
 अ) ग्रीक भाषा से ब) हिन्दी भाषा से
 स) लेटिन भाषा से द) स्वीडिश भाषा से
 Fartlek Word is derived from which Language
 A) Greek Language B) Hindi Language
 C) Latin Language D) Swedish Language
- xiii) थकान के बावजूद प्रतिरोध करने के गुण को कहा जाता है [½]
 अ) गति ब) शक्ति
 स) सहनशीलता द) लचीलापन
 Ability to Resist Fatigue is called
 A) Speed B) Strength
 C) Endurance D) Flexibility
- xiv) “निर्बल व्यक्ति आत्मा के दर्शन नहीं कर सकता” यह कथन किसने कहा : [½]
 अ) हेलेन मानले ब) स्वामी विवेकानन्द
 स) गोरफार्थ द) इमर्सन
 "A Weak Person can not see the soul" who said this statement?
 A) Helen Manley B) Swami Vivekananda
 C) Gorfaarth D) Emersion
- xv) व्यक्तित्व शब्द किस लेटिन भाषा शब्द से लिया गया है । [½]
 अ) परगोना ब) परसोमा
 स) परसोना द) परमोना
 Personality word taken from which Latin Word Language
 A) Pergona B) Persoma
 C) Persona D) Permona
- xvi) लक्ष्मी बाई शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय का गठन किस वर्ष में हुआ? [½]
 अ) 1955 मे ब) 1957 मे
 स) 1959 मे द) 1961 मे
 Laxmi Bai Physical Education College Established in which year?
 A) 1955 B) 1957
 C) 1959 D) 1961

2) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

Fill in the Blanks :

- i) स्वास्थ्य पहली है । [½]
 Health is a First _____.
- ii) वाई.एम.सी.ए. की स्थापना सन् में हुई? [½]
 Y.M.C.A. started in _____ year.

- iii) लोगस का अर्थ है? [½]
Meaning of Logas is
- iv) इन्दोर खेल का उदाहरण है? [½]
Example of Indoor Game is
- v) स्वदेशी खेल का उदाहरण है। [½]
Example of Indigenous game is
- vi) योग शब्द संस्कृत की धातु से लिया है? [½]
Yoga Word is derived from Sanskrit Dhaatu.
- vii) “अस्तेय” का अर्थ है? [½]
Meaning of "Astey" is
- viii) ने अन्तराल प्रशिक्षण विधि को शुरू किया? [½]
..... started Internal Training Method.
- ix) फार्टलेक का अर्थ है। [½]
Meaning of Fartlek is
- x) वनस्पति प्रोटीन है का उदाहरण है। [½]
..... is a example of Vegetable Protein.

अति लघूत्तरात्मक प्रश्न

VERY SHORT ANSWER QUESTION

- 3) i) सर्वांगीण विकास क्या है? [1]
What is All Round Development?
- ii) टीम भावना क्या है? [1]
What is Team Spirit?
- iii) पेशेवर खिलाड़ी कौन है? [1]
Who is Professional Players?
- iv) स्वदेशी खेल क्या है? [1]
What is Indigenous Sports?
- v) महर्षि पतंजलि के अनुसार योग की परिभाषा दीजिए? [1]
Define Yoga According to Maharishi Patanjali.
- vi) प्रत्याहार क्या है? [1]
What is Pratyahara?
- vii) खेल पोषण क्या है? [1]
What is Sports Nutrition?
- viii) संतुलित भोजन क्या है? [1]
What is Balanced Diet?

खण्ड – ब
SECTION - B

लघूत्तरीय प्रश्न

SHORT ANSWER QUESTIONS

[12 × 1.5 = 18]

- 4) शारीरिक शिक्षा के मनोरथ लिखिए । [1½]
Write objectives of Physical Education.
- 5) शारीरिक शिक्षा का महत्व लिखिए । [1½]
Write importance of Physical Education.
- 6) आत्म मुल्यांकन क्या है? [1½]
What is Self Evaluation?
- 7) बहिरंग योग के बारे में बताइए । [1½]
Write about Bahirang Yoga.
- 8) यम के पाँच अंगों के बारे में लिखिए । [1½]
Write Five subparts of Yama.
- 9) स्मरण शक्ति विकासक क्या है? [1½]
What is Ismaran Shakti Vikasak?
- 10) खेल प्रशिक्षण की परिभाषा दीजिए । [1½]
Define Sports Training.
- 11) धीमी खिचाव विधि क्या है? [1½]
What is Slow Stretch Method?
- 12) लगातार प्रशिक्षण विधि के बारे में लिखिए? [1½]
Write about Continuous Training Method.
- 13) पोषण का महत्व लिखिए । [1½]
Write importance of Nutrition.
- 14) शारीरिक शिक्षा में मापन के महत्व पर चर्चा कीजिए । [1½]
Discuss importance of Measurement in Physical Education.
- 15) आन्तरिक अन्तः प्रेरणा क्या है? [1½]
What is Instrinsic Motivation?

खण्ड – सSECTION - Cदीर्घ उत्तरीय प्रश्नLong Answer Questions

- 16) शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य प्राप्ति के चरण बताइए? [3]
 Explain steps to gain Aims of Physical Education?
 OR/अथवा
 शारीरिक शिक्षा के प्रति भ्रामक धारणाएँ लिखिए?
 Write Misconceptions about Physical Education?
- 17) शारीरिक शिक्षा की सामाजिक सहभागिता पर टिप्पणी लिखिए? [3]
 Write Note on Social Participation of Physical Education?
 OR/अथवा
 खेल कौशल के बारे में लिखिए?
 Write about Sports Skills?
- 18) योग के प्रकारों को विस्तारपूर्वक बताइए? [3]
 Explain types of Yoga?
 OR/अथवा
 यौगिक व्यायामी को विस्तारपूर्वक समझाइए?
 Explain Yogic Exercises?

खण्ड – दSECTION - Dनिबंधात्मक प्रश्न (200 शब्द)Essay Type Question (200 words)

- 19) शारीरिक शिक्षा-एक व्यवसाय को विस्तारपूर्वक लिखिए। [4]
 Write in detail about Physical Education Profession.
 OR/अथवा
 शारीरिक शिक्षा में व्यवसायो के विभिन्न विकल्प बताइए।
 Discuss different options of Physical Education Profession.
- 20) खेल मनोविज्ञान का शारीरिक शिक्षा में महत्व पर प्रकाश डालिए। [4]
 Throw light importance of Sports Psychology in Physical Education.
 OR/अथवा
 प्रेरणा को बढ़ाने की विधियाँ लिखिए।
 Write methods of Developing Motivation.



DO NOT WRITE ANYTHING HERE