



- 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 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।
- प्रश्न संख्या 11 से 16 तक अतिलघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।
- 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.

( 3 )

3618/(Set : B)

(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 के घटकों की व्याख्या कीजिए। 5  
Elucidate the components of Physical Fitness.

अथवा

OR

वार्मिंग अप क्या है ? खिलाड़ियों के लिए इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए।

What is Warming up ? Discuss its importance for sports persons.

2. 'राजीव गाँधी खेल रत्न पुरस्कार' की विस्तृत व्याख्या कीजिए। 5  
Explain 'Rajiv Gandhi Khel Ratna Award' in detail.

अथवा

OR

प्राचीन ओलम्पिक खेलों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

Elaborate the Ancient Olympic Games in detail.

3. योग से क्या अभिप्राय है ? आधुनिक जीवन में इसके महत्त्व पर प्रकाश डालिए। 5

What do you mean by Yoga ? Throw light on its importance in modern life.

[ लघु उत्तरीय प्रश्न ]

3618/(Set : B)

P. T. O.

**[ Short Answer Type Questions ]**

4. सहन-क्षमता क्या है ? इसके भेदों का वर्णन कीजिए। 3  
What is Endurance ? Discuss its types.
5. फार्टलेक प्रशिक्षण विधि पर एक संक्षिप्त नोट लिखिए। 3  
Write down a brief note on Fartlek Training Method.
6. स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्यों का वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the objectives of Health Education.
7. प्राथमिक सहायक के कर्तव्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the duties of a First Aider in brief.
8. समाजशास्त्र का शारीरिक शिक्षा में महत्त्व का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the importance of Sociology in Physical Education in brief.
9. किशोरों की ऊर्जा को उचित ढंग से प्रयोग करने में शारीरिक शिक्षा क्या भूमिका निभा सकती है ? संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
What role can Physical Education play in utilising the energy of adolescents in a proper way ? Discuss in brief.
10. यम क्या हैं ? इनका संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
What are Yamas ? Discuss them in brief.

**[ अतिलघु उत्तरीय प्रश्न ]****[ Very Short Answer Type Questions ]**

11. जॉगिंग से क्या तात्पर्य है ? 2  
What do you mean by Jogging ?
12. पेस दौड़ों से क्या अभिप्राय है ? 2  
What do you mean by Pace Runs ?

13. स्वास्थ्य निर्देशन क्या है ? 2  
What is Health Instruction ?
14. कन्ट्यूशन क्या है ? 2  
What is Contusion ?
15. समाजशास्त्र क्या है ? 2  
What is Sociology ?
16. रगड़ क्या है ? 2  
What is Abrasion ?

## [ वस्तुनिष्ठ प्रश्न ]

## [ Objective Type Questions ]

17. (i) परिधि प्रशिक्षण विधि का प्रतिपादन किसने किया था ? 1  
Who propounded Circuit Training Method ?
- (ii) आइसोकाइनेटिक व्यायामों को किसने विकसित किया ? 1  
Who developed Isokinetic Exercises ?
- (iii) किसने कहा था, "स्वास्थ्य प्रथम पूँजी है" ? 1  
Who said, "Health is the First Wealth" ?
- (iv) किसने कहा था कि "शिशु का पालन करो, बच्चे की रक्षा करो और वयस्क को स्वतन्त्र कर दो" ? 1  
Who said that "Nurse the baby, protect the child and free the adult" ?
- (v) पूरक का क्या अर्थ है ? 1

What is the meaning of Puraka ?

- (vi) 'राजीव गाँधी खेल रत्न पुरस्कार' कब प्रारम्भ किया गया था ? 1

In which year 'Rajiv Gandhi Khel Ratna Award' was started ?

- (vii) एक राष्ट्र कैसी संस्था है ? 1

Which type of Institution is a Nation ?

- (viii) शारीरिक क्रियाकलाप या खेल खेलने के बाद शरीर को सामान्य अवस्था में लाने की प्रक्रिया का क्या नाम है ? 1

What is the name of process to bring the body back to normal stage after playing games or physical activities ?

- (ix) ओलम्पिक ध्वज का रंग कैसा होता है ? 1

What is the colour of Olympic Flag ?

- (x) सन् 2020 के ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित किए जायेंगे ? 1

Where will the 2020 Olympic Games be held ?

- (xi) 'भीम पुरस्कार' किसके द्वारा प्रदान किया जाता है ? 1

By whom 'Bheem Award' is presented ?

- (xii) पतंजलि ने योग के कितने सोपान बताएँ हैं ? 1

How many steps of Yoga are stated by Patanjali ?

