

CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 3618

Series : SS-M/2018

Roll No.

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

SET : D

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

ACADEMIC/OPEN

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

Time allowed : 3 hours]

[Maximum Marks : 60

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित प्रश्न 17 हैं।

Please make sure that the printed question paper are 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.

- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें।

3618/(Set : D)

P. T. O.

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.
- Question Nos. 11 to 16 are very short answer type questions. Each question carries 2 marks.

(3)

3618/(Set : D)

(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 क्या तात्पर्य है ? शारीरिक पुष्टि को प्रभावित करने वाले कारकों की व्याख्या कीजिए। 5

What do you mean by Physical Fitness ? Elucidate the factors affecting physical fitness.

अथवा

OR

‘अर्जुन पुरस्कार’ का विस्तृत वर्णन कीजिए।

Discuss 'Arjuna Award' in detail.

2. ओलम्पिक आन्दोलन से क्या अभिप्राय है ? आधुनिक ओलम्पिक खेलों का वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by Olympic Movement ? Discuss Modern Olympic Games.



OR

अष्टांग योग से क्या तात्पर्य है ? अष्टांग योग के घटकों (तत्त्वों) का वर्णन कीजिए।

What do you mean by Ashtanga Yoga ? Discuss the constituents (elements) of Ashtanga Yoga.

3. किशोरावस्था क्या है ? किशोरावस्था की समस्याओं का वर्णन कीजिए। 5

What is Adolescence ? Discuss the problems of adolescence.

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

4. व्यक्ति के व्यवहार पर सामाजिक संस्थाओं के प्रभावों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

3618/(Set : D)

P. T. O.

Discuss the effects of Social Institutions on Individual Behaviour.

5. खिंचाव के कारणों, लक्षणों, बचाव व उपचार का वर्णन कीजिए। 3
Discuss the causes, symptoms, prevention and treatment of Strain.
6. पेस दौड़ों पर एक नोट लिखिए। 3
Write down a note on Pace Runs.
7. विद्यालयी स्वास्थ्य सेवाओं तथा स्वास्थ्य निर्देशन का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 3
Clarify the meaning of School Health Services and Health Instructions.
8. परिवार के महत्त्व का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3
Discuss the importance of Family in brief.
9. प्राचीन ओलम्पिक के उद्घाटन का वर्णन कीजिए। 3
Discuss the Opening Ceremony of Ancient Olympic Games.
10. एक प्राथमिक सहायक के गुणों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3
Discuss the qualities of a First Aider in brief.

NEW
[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

11. गतिशील लचक से क्या अभिप्राय है ? 2
What do you mean by Dynamic Flexibility ?
12. कूलिंग डाउन क्या है ? 2
What is Cooling Down ?
13. स्वास्थ्य शिक्षा का लक्ष्य क्या है ? 2
What is the aim of Health Education ?
14. मोच किसे कहते हैं ? 2

What is Sprain ?

15. योग को परिभाषित कीजिए। 2

Define Yoga.

16. प्राचीन ओलम्पिक पुरस्कारों का वर्णन कीजिए। 2

Describe Ancient Olympic Awards.

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

17. (i) जॉगिंग के लिए सतह कैसी होनी चाहिए ? 1

What type of surface should be for Jogging ?

(ii) आर० आई० सी० ई० (R. I. C. E.) से क्या तात्पर्य है ? 1

What do you mean by R. I. C. E. ?

(iii) शारीरिक क्रियाओं अथवा 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 ?

(iv) परिधि प्रशिक्षण विधि में लगभग कितने स्टेशन होते हैं ? 1

Approximately, how many stations are included in Circuit Training Method ?

(v) भार प्रशिक्षण को सर्वप्रथम किस राष्ट्र ने अपनाया था ? 1

Which Nation adopted Weight Training first of all ?

(vi) सन् 2012 में ओलम्पिक खेल कहाँ हुए थे ? 1

Where were the 2012 Olympic Games held ?

(vii) भार प्रशिक्षण किस आयु में प्रारम्भ किया जा सकता है ? 1

(6)

3618/(Set : D)

From what age, Weight Training can be started ?

(viii) कंट्यूशन में शीत दबाव दिन में कितनी बार करना चाहिए ? 1

How many times cold compression should be performed in a day in case of Contusion ?

(ix) शारीरिक शिक्षा एवं खेलों से किस प्रकार के मूल्यों का विकास होता है ? 1

Which type of values are developed through Physical Education and Sports ?

(x) प्राचीन ओलम्पिक खेल कब शुरू हुए थे ? 1

In which year Ancient Olympic Games were started ?

(xi) डाक्टर के पहुँचने से पूर्व घायल व्यक्ति को कौन-सी सहायता दी जाती है ? 1

Which help is provided to a wounded person before the arrival of a doctor ?

(xii) किस प्रकार के अस्थि भंग में एक अस्थि दो या दो से अधिक टुकड़ों में टूट जाती है ? 1

In which type of fracture a bone is broken in two or more than two pieces ?



3618/(Set : D)