

रोल नं. 

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

Roll No. 

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

परीक्षार्थी कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें ।

Candidates must write the Code on the title page of the answer-book.

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 4 हैं ।
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें ।
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में 27 प्रश्न हैं ।
- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें ।
- इस प्रश्न-पत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया है । प्रश्न-पत्र का वितरण पूर्वाह्न में 10.15 बजे किया जाएगा । 10.15 बजे से 10.30 बजे तक छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे ।
- Please check that this question paper contains 4 printed pages.
- Code number given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
- Please check that this question paper contains 27 questions.
- **Please write down the Serial Number of the question before attempting it.**
- 15 minutes time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 10.15 a.m. From 10.15 a.m. to 10.30 a.m., the students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

## शारीरिक शिक्षा (सैद्धान्तिक)

### PHYSICAL EDUCATION (Theory)

निर्धारित समय : 3 घण्टे

Time allowed : 3 hours

अधिकतम अंक : 70

Maximum Marks : 70

## सामान्य निर्देश :

- (i) प्रश्न-पत्र में दो भाग दिए गए हैं - भाग अ एवं भाग ब ।
- (ii) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं ।
- (iii) जिन प्रश्नों का 1 अंक है उनका उत्तर लगभग 30 शब्दों में दिया जाए ।
- (iv) जिन प्रश्नों के 2 अंक हैं उनका उत्तर लगभग 60 शब्दों में दिया जाए ।
- (v) जिन प्रश्नों के 3 अंक हैं उनका उत्तर लगभग 90 शब्दों में दिया जाए ।
- (vi) जिन प्रश्नों के 5 अंक हैं उनका उत्तर लगभग 150 - 200 शब्दों में दिया जाए ।

## General Instructions :

- (i) The question paper is divided into two parts, Part A and Part B.
- (ii) All questions are compulsory.
- (iii) Answers to questions carrying 1 mark should be in approximately 30 words.
- (iv) Answers to questions carrying 2 marks should be in approximately 60 words.
- (v) Answers to questions carrying 3 marks should be in approximately 90 words.
- (vi) Answers to questions carrying 5 marks should be in approximately 150 - 200 words.

## भाग अ

## PART A

1. मनोरंजन से आप क्या समझते हैं ? 1  
What do you understand by Recreation ?
2. संस्थान्तर्गत (इन्ट्राम्यूरल्स) के उद्देश्यों को स्पष्ट कीजिए । 1  
Explain the objectives for Intramurals.
3. खेल वातावरण को स्पष्ट कीजिए । 1  
Explain sport environment.
4. फ्लैट फुट को परिभाषित कीजिए । 1  
Define flat foot.
5. योगिक नियमों में स्वाध्याय क्या है ? 1  
What is Swadhyaya in Yogic Niyamas ?

6. विटामिन क्या हैं ?  
What are vitamins ? 1
7. एक्सेलरेशन (acceleration) रन को परिभाषित कीजिए ।  
Define acceleration runs. 1
8. लक्ष्य निर्धारण (Goal setting) क्या है ?  
What is Goal setting ? 1
9. स्वस्थता को प्रभावित करने वाले किन्हीं दो कारकों को स्पष्ट कीजिए ।  
Explain any two factors affecting wellness. 2
10. खेलों में दुर्घटनाओं से सम्बन्धित किन्हीं दो प्रकार के कारकों को स्पष्ट कीजिए ।  
Explain any two types of causative factors related to accidents in sports. 2
11. योग के महत्त्व को दर्शाने वाले किन्हीं चार बिन्दुओं का उल्लेख कीजिए ।  
Mention any four points to show the importance of Yoga. 2
12. लचीलेपन को बढ़ाने की किन्हीं दो विधियों को स्पष्ट कीजिए ।  
Explain any two methods for flexibility development. 2
13. खेलों में नीतिशास्त्र को स्पष्ट कीजिए ।  
Explain ethics in sports. 2
14. “शारीरिक उपयुक्तता प्राप्त करने के लिए खेल-कूद सर्वोत्तम साधन हैं ।” विवेचना कीजिए ।  
“Games and sports are the best means for attaining fitness.” Justify. 3
15. सकारात्मक खेल वातावरण को सुधारने में मीडिया की भूमिका को स्पष्ट कीजिए ।  
Elucidate the role of media for improvement of positive sports environment. 3
16. ध्यान (meditation) की किन्हीं तीन विधियों को स्पष्ट कीजिए ।  
Explain any three techniques of meditation. 3
17. ट्रेनिंग के किन्हीं तीन सिद्धान्तों को संक्षेप में स्पष्ट कीजिए ।  
Explain any three principles of training in brief. 3
18. आपके विद्यालय में खेल दिवस को सुचारू और सुव्यवस्थित रूप से आयोजित करने के लिए विभिन्न समितियों के गठन पर सुझाव दीजिए ।  
Suggest the formation of various committees for systematic and smooth conduct of sports day in your school. 5

19. सही मुद्रा के किन्हीं पाँच लाभों को विस्तारपूर्वक समझाइए । 5  
Explain in detail about any five advantages of correct posture.
20. खिलाड़ी के प्रदर्शन (परफोर्मेंस) में आहार के विभिन्न तत्वों की भूमिका को स्पष्ट कीजिए । 5  
What is the role of various elements of diet on performance of an athlete ?
21. सहनशीलता क्या है ? इसे विकसित करने की विभिन्न विधियों को स्पष्ट कीजिए । 5  
What is endurance ? Explain the various methods for its development.

**भाग ब**  
**PART B**

प्रश्न संख्या 22 – 24 एवं 26 – 27 के उत्तर अपनी पसन्द के किसी एक खेल/स्पोर्ट के आधार पर ही दीजिए ।

Answer the question nos. 22 – 24 and 26 – 27 from any one game/sport of your choice only.

22. अपनी पसंद के खेल/स्पोर्ट की किन्हीं चार प्रतियोगिताओं के बारे में लिखिए । 2  
Write about any four tournaments of the game/sport of your choice.
23. अपनी पसंद के खेल/स्पोर्ट से किन्हीं छः शब्दावलियों को स्पष्ट कीजिए । 3  
Explain any six terminologies from the game/sport of your choice.
24. अपनी पसंद के खेल/स्पोर्ट से किन्हीं पाँच नवीनतम नियमों को स्पष्ट कीजिए । 5  
Explain any five latest rules from the game/sport of your choice.
25. अर्जुन पुरस्कार (एवॉर्ड) को स्पष्ट कीजिए । 2  
Explain Arjuna Award.
26. अपनी पसंद के खेल/स्पोर्ट से किन्हीं तीन प्रमुख खिलाड़ियों की उपलब्धियों के बारे में लिखिए । 3  
Write about achievements of any three important sports personalities from the game/sport of your choice.
27. अपनी पसंद के खेल/स्पोर्ट में आपकी किन्हीं पाँच सामान्य सॉफ्ट टिशू चोटों के बारे में स्पष्ट कीजिए । 5  
Explain any five common soft tissue injuries in the game/sport of your choice.