

Series ONS

SET-4

कोड नं. **75**  
Code No.

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 6 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 26 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 6 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 26 questions.
- **Please write down the Serial Number of the question before attempting it.**
- 15 minute 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) इस प्रश्न-पत्र में कुल 26 प्रश्न हैं।
- (ii) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (iii) जिन प्रश्नों का 1 अंक है उनका उत्तर लगभग 10 - 20 शब्दों में दिया जाए।
- (iv) जिन प्रश्नों के 3 अंक हैं उनका उत्तर लगभग 30 - 50 शब्दों में दिया जाए।
- (v) जिन प्रश्नों के 5 अंक हैं उनका उत्तर लगभग 75 - 100 शब्दों में दिया जाए।

**General Instructions :**

- (i) The question paper consists of 26 questions.
- (ii) All question are **compulsory**.
- (iii) Answers to questions carrying 1 mark should be in approximately 10 - 20 words.
- (iv) Answers to questions carrying 3 marks should be in approximately 30 - 50 words.
- (v) Answers to questions carrying 5 marks should be in approximately 75 - 100 words.

1. बाई देने के लिए फार्मूला लिखें। 1  
Write formula for giving Bye.
2. जोखिमपूर्ण खेलों में प्राकृतिक साधन क्या होते हैं? 1  
What are Natural Resources in Adventure sports ?
3. लघु पोषाहार क्या होते हैं? 1  
What are the Micro Nutrients ?
4. राऊंड शोल्डर (झुके हुए कंधे) को सुधारने के लिए किन्हीं दो फ्री हैंड व्यायाम सुझाइये। 1  
Suggest any two free hand exercises for correcting round shoulder.
5. प्रतियोगिता के दौरान तरल पदार्थ की महत्ता समझाइए। 1  
Explain the importance of fluid intake during competition.
6. ओइस्टोपोरोसिस क्या है? 1  
What is Osteoporosis ?
7. आठ फुट अप और गो टेस्ट के विधि को विस्तारपूर्वक लिखें। 1  
Explain the procedure for Eight Foot Up and Go Test.
8. “स्ट्रोक वाल्यूम” क्या होती है? 1  
What is “Stroke Volume” ?
9. “अबरेशन” खेलों की किस प्रकार की चोट को कहा जाता है? 1  
What kind of sports injury can be termed as “Abrasion” ?

10. “डायनामिक फ्रिक्शन” क्या होती है? समझाइए। 1  
Explain, what is “Dynamic Friction” ?
11. शारीरिक क्रियाओं में भाग लेने से किस तरह बच्चों में सेल्फ एस्टिम (self esteem) बढ़ती है? 1  
How participation in physical activities enhances self esteem among children ?
12. ताकत (शक्ति) क्या होती है? और ताकत (शक्ति) का विकास करने की विधियों के बारे में लिखें। 3  
Explain, what is strength and write the methods of improving strength ?
13. स्पाइनल कोर्ड (मेरुदण्ड) की विरूपताओं (विकृतियों) के बारे में संक्षेप में लिखें। 3  
Write about the deformities of spinal curvature.
14. रिवर राफ्टिंग में भाग लेने वाले बच्चों को किन सुरक्षा उपायों की जानकारी दी जानी चाहिए? 3  
What safety measures children should be taught while participating in River Rafting ?
15. टूर्नामेन्ट में भाग लेने वाली 11 फुटबाल की टीमों के लिए “नॉक आउट” आधार पर फिक्सचर तैयार करें? 3  
Draw a fixture of 11 Football teams participating in a Tournament on the basis of knock out.
16. टूर्नामेन्टों के लिए विभिन्न कमेटीओं की रचना किस प्रकार की जाती है? संक्षेप में लिखें। 3  
How various committies are formed for Tournaments ? Write briefly.

17. हर एक उम्र में स्पोर्ट अच्छा है। आज अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रतियोगात्मक खेल अपनी शक्ति का प्रदर्शन है। मेडल टेली आँकड़ों में शीर्ष पर खड़े होना परोक्ष रूप से दूसरे देशों पर शीर्षता दिखाता है। इस उद्देश्य को पाने के लिए कुछ देश बढ़ते बच्चों को बहुत सख्त ट्रेनिंग देते हैं। बहुत से संगठनों ने समय-समय पर इसके खिलाफ आवाज़ उठाई है। 1+2=3

(अ) बच्चों में व्यायाम से होने वाले दो फिजियोलोजिकल बेनेफिट की व्याख्या करें।

(ब) बढ़ते बच्चों को उच्च स्तर की क्षमता वाली प्रशिक्षण देने की कमियों को विस्तार से लिखें।  
Sports are good for all age groups. Competitive sport is a showcase of power at the international arena. Supremacy over the other country is indirectly shown by standing at the top of medal tally. To achieve their target few countries are imparting very strict training to growing children. Over the years many organisations have raised their voice against the intensity with which training is scheduled for making an international athletes.

(a) Elaborate any two physiological benefits of exercise in children.

(b) What are the disadvantages of giving high intensity training to the growing children ?

18. विभिन्न प्रकार की को-ओरडीनेटिव एबिलिटिस को संक्षिप्त में लिखें। 3

Briefly explain different types of co-ordinative abilities.

19. प्रोटीन भोजन का एक आवश्यक पोषक तत्व हैं, संक्षेप में वर्णन करें। 3

Write briefly about protein as an essential component of diet.

20. बचपन काल में शारीरिक व्यायामों के शारीरिक एवं शरीर क्रियात्मक सद्गुणों के बारे में विस्तारपूर्वक लिखें। 5

Write in detail about the physical and physiological advantages of physical exercises during the childhood stage.

21. “हॉवर्ड स्टेप टैस्ट” की सहायता से किस प्रकार कार्डियोवैस्कूलर फिटनेस का मापन किया जा सकता है? इसकी प्रबन्धन प्रक्रिया के बारे में विस्तारपूर्वक लिखें। 5  
How the Cardiovascular Fitness is measured with the help of “Harvard Step Test”? Write in detail about its administrative procedure.
22. भारतीय विचारधारा को ध्यान में रखते हुए महिला एथलीटों का खेलों में भाग लेने के सामाजिक पहलु का आलोचनात्मक अध्ययन करें। 5  
Keeping in view of the Indian Ideology, critically analyse the sociological aspect of Women Athletes in sports participation.
23. लंबी अवधि के लिए शारीरिक क्रियाओं में भाग लेने से वृद्ध लोगों में फंक्शनल फिटनेस को नियमित किया जा सकता है। विवेचना करें। 5  
Participation in physical activity for a longer duration maintain functional fitness among aged population. Justify.
24. आन्तरिक एवं बाह्य अभिप्रेरणा के अन्तर को स्पष्ट करें, तथा लक्ष्य निर्धारण एवं रिइन्फोर्समेन्ट को एक अभिप्रेरणा की विधि के रूप में विस्तार से समझाइए। 2+3=5  
Differentiate between Intrinsic and Extrinsic motivation. Explain in detail Goal setting and Reinforcement as technique of motivation.
25. अस्थियों (हड्डियों) और संधियों में उखड़े जोड़ (डिस्लोकेशन) और अस्थि भंगों (फ्रेक्चरों) के बारे में विस्तारपूर्वक लिखें। 5  
Write in detail about the Dislocation and Fractures among the bones and joint injuries.
26. वाकिंग एवं रनिंग में अन्तर समझाइए तथा विस्तारपूर्वक वाकिंग का यांत्रिक विश्लेषण करें। 1+4=5  
Differentiate mechanically between walking and running. Explain in detail mechanical analysis of walking.