

This Question Paper consists of 38 questions and 06 printed pages.

इस प्रश्न-पत्र में 38 प्रश्न तथा 06 मुद्रित पृष्ठ हैं।

Roll No.
अनुक्रमांक

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

Code No. 71/SS/373
कोड नं.

SET/सेट-

A

PHYSICAL EDUCATION
शारीरिक शिक्षा
(373)

Day and Date of Examination :

(परीक्षा का दिन व दिनांक)

Signature of Invigilators :

(निरीक्षकों के हस्ताक्षर)

1. _____

2. _____

General Instructions :

1. Candidate must write his/her Roll Number on the first page of the Question Paper.
2. Please check the Question Paper to verify that the total pages and total number of questions contained in the Question Paper are the same as those printed on the top of the first page. Also check to see that the questions are in sequential order.
3. For multiple-choice questions, choose the correct answer from the **four** options (A), (B), (C) or (D) and write it in your answer book.
4. Making any identification mark in the Answer-Book or writing Roll Number anywhere other than the specified places will lead to disqualification of the candidate.
5. Write your Question Paper Code No. **71/SS/373** - **A** on the Answer-Book.
6. (a) The Question Paper is in English/Hindi medium only. However, if you wish, you can answer in any one of the languages listed below :
English, Hindi, Urdu, Punjabi, Bengali, Tamil, Malayalam, Kannada, Telugu, Marathi, Oriya, Gujarati, Konkani, Manipuri, Assamese, Nepali, Kashmiri, Sanskrit and Sindhi.
You are required to indicate the language you have chosen to answer in the box provided in the Answer-Book.

(b) If you choose to write the answer in the language other than Hindi and English, the responsibility for any errors/mistakes in understanding the question will be yours only.
7. Candidate will not be allowed to take Calculator, Mobile Phone, Bluetooth, Earphone or any such electronic devices in the examination hall.

सामान्य अनुदेश :

1. परीक्षार्थी प्रश्न-पत्र के पहले पृष्ठ पर अपना अनुक्रमांक अवश्य लिखें।
2. कृपया प्रश्न-पत्र को जाँच लें कि प्रश्न-पत्र के कुल पृष्ठों तथा प्रश्नों की उतनी ही संख्या है जितनी प्रथम पृष्ठ के सबसे ऊपर छपी है। इस बात की जाँच भी कर लें कि प्रश्न क्रमिक रूप में हैं।
3. वस्तुनिष्ठ प्रश्नों में आपको चार विकल्पों (A), (B), (C) और (D) में से कोई **एक** उत्तर चुनना है तथा दी गई उत्तर-पुस्तिका में आप सही उत्तर लिखिए।
4. उत्तर-पुस्तिका में पहचान-चिह्न बनाने अथवा निर्दिष्ट स्थानों के अतिरिक्त कहीं भी अनुक्रमांक लिखने पर परीक्षार्थी को अयोग्य ठहराया जायेगा।
5. अपनी उत्तर-पुस्तिका पर प्रश्न-पत्र की कोड संख्या 71/SS/373 - **A** लिखें।
6. (क) प्रश्न - पत्र केवल हिंदी/अंग्रेजी माध्यम में है। फिर भी, यदि आप चाहें तो नीचे दी गई किसी एक भाषा में उत्तर दे सकते हैं : अंग्रेजी, हिंदी, उर्दू, पंजाबी बाँगला, तमिल, मलयालम, कन्नड़, तेलुगु, मराठी, उड़िया, गुजराती, कोंकणी, मणिपुरी, असमिया, नेपाली, कश्मीरी, संस्कृत और सिंधी।
कृपया उत्तर-पुस्तिका में दिए गए बॉक्स में लिखें कि आप किस भाषा में उत्तर लिख रहे हैं।
(ख) यदि आप हिंदी एवं अंग्रेजी के अतिरिक्त किसी अन्य भाषा में उत्तर लिखते हैं तो प्रश्न को समझने में होने वाली त्रुटियों / गलतियों की जिम्मेदारी केवल आपकी होगी।
7. परीक्षार्थी को परीक्षा हॉल में कैल्कुलेटर, मोबाइल फोन, ब्लूटूथ, इयरफोन जैसे किसी भी इलेक्ट्रॉनिक उपकरण को ले जाने की अनुमति नहीं है।

शारीरिक शिक्षा (373)

समय : 3 घण्टे]

[पूर्णांक : 70

निर्देश:

- (i) इस प्रश्न-पत्र में कुल 38 प्रश्न हैं।
- (ii) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (iii) प्रत्येक प्रश्न के सामने अंक दिये गये हैं।
- (iv) **खण्ड - A** में प्रश्न संख्या 1 से 15 बहुविकल्पीय प्रकार के प्रश्न हैं, जो प्रत्येक 1 अंक का है। इस प्रश्नों में प्रत्येक में दिये गये चार विकल्पों में से सबसे उपयुक्त विकल्प चुनिये और लिखिए।
- (v) **खण्ड - B** में प्रश्न संख्या 16 से 25 - तक वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है। प्रत्येक प्रश्न में दी गई सूचना अनुसार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
- (vi) **खण्ड - C** में प्रश्न संख्या 26 से 33 अतिलघु-उत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं, प्रत्येक के 2 अंक हैं और उत्तर की सीमा 30 से 50 शब्द है। इनमें से कुछ प्रश्नों में आन्तरिक विकल्प प्रदान किया गया है। ऐसे प्रश्नों में आपको केवल किसी एक विकल्प का ही उत्तर लिखना है।
- (vii) **खण्ड - D** में प्रश्न संख्या 34 से 36 लघु-उत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक के 3 अंक हैं और उत्तर की सीमा 50 से 80 शब्द है। इनमें से कुछ प्रश्नों में आन्तरिक विकल्प प्रदान किया गया है। ऐसे प्रश्नों में आपको केवल किसी एक विकल्प का ही उत्तर लिखना है।
- (viii) **खण्ड - E** में प्रश्न संख्या 37 और 38 दीर्घ-उत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं, प्रत्येक के 5 अंक हैं और उत्तर की सीमा 80 से 120 शब्द है। इनमें से कुछ प्रश्नों में आन्तरिक विकल्प प्रदान किया गया है। ऐसे प्रश्नों में आपको केवल किसी एक विकल्प का ही उत्तर लिखना है।

निर्देश :

- (1) सभी प्रश्नों के उत्तर आपको दी गयी उत्तर पुस्तिका में ही लिखें।
- (2) इस प्रश्न-पत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया है। प्रश्न-पत्र का वितरण दोपहर में 02.15 बजे किया जाएगा। 02.15 बजे से 02.30 बजे तक छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे।

खण्ड - A**1x15=15**

1. शारीरिक शिक्षा का संबंध _____ विकास से है।
(A) केवल शारीरिक (B) केवल मानसिक (C) समग्र (D) आर्थिक 1
2. उपनिषद् काल संबंधित है :
(A) ध्यान (B) औद्योगीकरण
(C) औपनिवेशिक शासन (D) युद्ध प्रशिक्षण 1
3. नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान का नाम बदल दिया गया :
(A) 1947 (B) 1960 (C) 1973 (D) 1980 1
4. वाईएमसीए कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन की स्थापना कब हुई थी :
(A) 1914 (B) 1920 (C) 1932 (D) 1938 1
5. अधिकतम शक्ति का अर्थ है :
(A) हल्का भार उठाने की क्षमता
(B) अधिकतम प्रतिरोध पर काबू पाने की क्षमता
(C) लचीलापन
(D) गति 1
6. हृदय सहनशक्ति में सुधार होता है :
(A) स्प्रिंट (B) लंबी दूरी की दौड़
(C) कूदना (D) स्ट्रेचिंग 1
7. ओवरलोड का सिद्धांत का अर्थ है :
(A) कोई भार नहीं (B) अचानक भार
(C) भार में धीरे-धीरे वृद्धि (D) केवल आराम 1
8. लचीलेपन में सुधार होता है :
(A) ताकत (B) गति की सीमा
(C) गति (D) ऊँचाई 1
9. प्रतिक्रिया क्षमता इसका हिस्सा है :
(A) सहनशक्ति (B) समन्वय क्षमता
(C) ताकत (D) लचीलापन 1
10. नॉक-आउट टूर्नामेंट को यह भी कहा जाता है :
(A) लीग (B) एलिमिनेशन (C) राउंड रॉबिन (D) कॉम्बिनेशन 1
11. सीडिंग निम्न के लिए की जाती है :
(A) मैच बढ़ाएँ (B) प्रतिस्पर्धा को संतुलित करें
(C) टीमों को कम करें (D) खेलों में देरी करें 1
12. हठ योग मुख्य रूप से जोर देता है :
(A) भक्ति (B) शारीरिक शुद्धि
(C) राजनीति (D) वाणिज्य 1
13. भस्त्रिका प्राणायाम में सुधार होता है :
(A) दृष्टि (B) फेफड़ों की क्षमता (C) ऊँचाई (D) स्मृति 1

14. उड्डियान बंध निम्नलिखित के बाद किया जाता है : 1
(A) साँस लेना (B) साँस छोड़ना (C) खाना (D) दौड़ना
15. षट्कर्म में शामिल है : 1
(A) नेति (B) फुटबॉल (C) केवल ध्यान (D) दौड़

खण्ड - B

(2x10=20)

(Q. 16-25) रिक्त स्थान / सत्य-असत्य

16. योग की उत्पत्ति _____ काल में हुई। 2
17. सीडिंग टूर्नामेंट शुरू होने से पहले की जाती है। (सही/गलत) 1x2
अथवा
शक्ति सहनशक्ति का अर्थ है _____ अवधि के लिए प्रतिरोध करना।
18. स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम छात्रों के बीच _____ को बढ़ावा देता है। 1x2
19. कार्बोहाइड्रेट _____ का मुख्य स्रोत हैं। 1x2
20. विटामिन सी _____ को बेहतर बनाने में मदद करता है। 1x2
21. रिकवरी के सिद्धांत का अर्थ है वर्कआउट के बीच उचित _____। 1x2
22. लीग टूर्नामेंट को _____ टूर्नामेंट भी कहा जाता है। 1x2
अथवा
नॉक-आउट टूर्नामेंट में टीम _____ हार के बाद बाहर हो जाती है।
23. प्राथमिक उपचार घायल व्यक्ति को दी जाने वाली _____ सहायता है। 1x2
24. प्राणायाम का अर्थ है _____ पर नियंत्रण। 1x2
25. कपालभाति _____ का एक प्रकार है। 1x2

खण्ड - C

(2x8=16)

अतिलघु - उत्तरीय प्रकार के प्रश्न

26. नैतिकता को परिभाषित करें। 2
अथवा
शारीरिक शिक्षा को परिभाषित करें।
27. आध्यात्मिक विकास को परिभाषित करें। 2
अथवा
आध्यात्मिक स्वास्थ्य की दो विशेषताएँ बताएँ।
28. स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम क्या है ? 2
29. संतुलित आहार को परिभाषित करें। 2
30. शक्ति को परिभाषित करें। 2
अथवा
धीरज को परिभाषित करें।
31. एरोबिक और एनारोबिक व्यायाम के बीच अंतर करें। 2

32. लचीलेपन को परिभाषित करें। 2
अथवा
 प्रतिक्रिया क्षमता को परिभाषित करें।
33. नॉक-आउट टूर्नामेंट क्या है ? 2
- खण्ड - D** (3x3=9)
लघु - उत्तरीय प्रकार के प्रश्न
34. खेलों में नैतिक मूल्यों की व्याख्या करें। 3
35. स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के लाभ। 3
अथवा
 स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के घटक।
36. षट्कर्म को परिभाषित करें। 3
अथवा
 किन्हीं दो षट्कर्म अभ्यासों की व्याख्या करें।
- खण्ड - E** (5x2=10)
दीर्घ - उत्तरीय प्रकार के प्रश्न
37. शारीरिक शिक्षा के मनोवैज्ञानिक पहलुओं की व्याख्या करें। 5
अथवा
 मानसिक स्वास्थ्य के घटकों का वर्णन करें।
38. मुद्रा और बंध की व्याख्या करें। 5
अथवा
 मुद्रा और बंध का महत्व।

- o O o -