

Series SKS/C

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 5 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 5 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

अधिकतम अंक : 70

Time allowed : 3 hours

Maximum Marks : 70

सामान्य निर्देश :

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं ।
- (ii) प्रश्न-पत्र में दो खण्ड दिए गए हैं - खण्ड अ एवं खण्ड ब ।
- (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 100 शब्दों में दिया जाए ।
- (vi) जिन प्रश्नों के 5 अंक हैं उनका उत्तर लगभग 150 - 200 शब्दों में दिया जाए ।

General Instructions :

- (i) All questions are compulsory.
- (ii) Question paper carries A and B two parts.
- (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 100 words.
- (vi) Answers to questions carrying 5 marks should be in approximately 150 - 200 words.

खण्ड अ

PART A

1. स्वस्थता से आप क्या समझते हैं ?
What do you understand by wellness? 1
2. फिक्सचर (fixture) को परिभाषित कीजिए ।
Define fixture. 1
3. खेल वातावरण की ज़रूरत को स्पष्ट कीजिए ।
Explain the need for sports environment. 1
4. स्थितिज विरूपताओं (अनियतियताओं) से आप क्या समझते हैं ?
What do you understand by postural deformities? 1

5. समाधि से आपका क्या अर्थ है ? 1
What do you mean by Samadhi ?
6. खनिज क्या हैं ? 1
What are minerals ?
7. सममितीय (isometric) व्यायाम क्या हैं ? 1
What are isometric exercises ?
8. "बाह्य अभिप्रेरणा आन्तरिक अभिप्रेरणा को खत्म कर सकती है ।" उचित सिद्ध कीजिए । 1
"Extrinsic motivation may kill intrinsic motivation." Justify.
9. भेदात्मक (differentiation) एवं दिशात्मक (orientation) तालमेल योग्यता को स्पष्ट कीजिए । 2
Explain differentiation and orientation ability.
10. सकारात्मक खेल वातावरण को बनाने में दर्शकों के योगदान को संक्षिप्त में स्पष्ट कीजिए । 2
Briefly explain the role of spectators for creating positive sports environment.
11. योग के किन्हीं दो तत्वों को स्पष्ट कीजिए । 2
Explain any two elements of Yoga.
12. अन्तराल प्रशिक्षण विधि को स्पष्ट कीजिए । 2
Explain Interval training method.
13. अभिप्रेरणा की विधियों के रूप में परिणामों के पुनर्बलन एवं ज्ञान को स्पष्ट कीजिए । 2
Explain reinforcement and knowledge of results as techniques of motivation.
14. स्वस्थता को प्रभावित करने वाले कारकों को संक्षिप्त में लिखिए । 3
Write in brief about the factors affecting wellness.
15. सकारात्मक खेल वातावरण के आवश्यक तत्व क्या हैं ? 3
What are the essential elements of positive sports environment ?
16. संक्षिप्त में बताइए कि योग किस तरह खेल क्रिया (परफोर्मेंस) बढ़ाने में सहायक हो सकता है । 3
How can Yoga contribute to enhance sports performance ? Write in brief.

17. "खेलों में नैतिकता की भूमिका" को स्पष्ट कीजिए । 3
Explain "role of ethics in sports".
18. अपने स्कूल में खेल दिन (sports day) के आयोजन के लिए समितियों को सूचीबद्ध कीजिए तथा किन्हीं तीन समितियों की जिम्मेदारियों को सूचीबद्ध कीजिए । 2+3=5
Enlist the committees for organizing sports day in your school and enlist the responsibilities of any three committees.
19. गोल कंधों (round shoulders) के लिए सुधारात्मक उपायों के रूप में शारीरिक व्यायाम सुझाइए । 5
Suggest physical activities as corrective measures for correcting round shoulders.
20. सन्तुलित आहार को प्रभावित करने वाले किन्हीं पाँच कारकों को स्पष्ट कीजिए । 5
Explain any five factors affecting balanced diet.
21. शक्ति को परिभाषित कीजिए तथा शक्ति को विकसित करने के साधनों एवं उपायों की चर्चा कीजिए । 1+4=5
Define strength and discuss means and methods for strength development.

खण्ड ब

PART B

प्रश्न संख्या 22- 27 (प्रश्न संख्या 24 के अतिरिक्त) के उत्तर अपनी पसन्द के किसी एक खेल / स्पोर्ट के आधार पर ही दीजिए ।

Answer the question nos. 22 -27 (except Q. No. 24) from any one game/sport of your choice only.

22. अपनी पसंद के खेल के दो आधारभूत कौशलों के बारे में लिखिए । 2
Write about two fundamental skills of your game of choice.
23. अपनी पसंद के खेल की किन्हीं छः शब्दावलियों के बारे में लिखिए । 3
Write about any six terminologies of your game of choice.
24. एस.जी.एफ.आई. क्या है ? इसके संगठनात्मक ढाँचे को कार्यों के साथ स्पष्ट कीजिए । 5
What is SGFI ? Explain its organizational set-up with functions.



25. अपनी पसंद के खेल/स्पोर्ट के किन्हीं चार सामान्य नियमों की व्याख्या कीजिए । 2
Explain any four general rules of the game/sport of your choice.
26. अपनी पसंद के खेल/स्पोर्ट से मैदान/कोर्ट/टेबल को सही मापन के साथ रेखांकित कीजिए । 3
Draw play field/court/table with the specifications of the game/sport of your choice.
27. अपनी पसंद के खेल/स्पोर्ट से सम्बन्धित ऐतिहासिक विकास को संक्षिप्त में लिखिए । 5
Briefly write historical development of the game/sport of your choice.