**SET-4**

**Series : ONS/1**

कोड नं.
Code No. **75/1**

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 **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 जायेगा । 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 **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 घंटे* | *अधिकतम अंक : 70*

*Time allowed : 3 hours* | *Maximum Marks : 70*

**सामान्य निर्देश :**

*(i)* *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** questions are compulsory.*

*(iii) Answer to questions carrying **1** mark should be in approximately **10-20** words.*

*(iv) Answer to questions carrying **3** marks should be in approximately **30-50** words.*

*(v) Answer to questions carrying **5** marks should be in approximately **75-100** words.*

1. टूर्नामेन्ट के फिक्स्चर में सीडिंग क्या होती है ? **1**
What is 'Seeding' in Fixture for Tournaments ?

2. जोखिम-पूर्ण खेलों से आपका क्या अभिप्राय है ? **1**
What do you mean by Adventure Sports ?

3. क्षुधातिशयता (ब्युलिमिया) क्या होता है ? **1**
What is 'Bulimia' ?

4. फ्लैट फुट को सही करने के लिए दो व्यायाम सुझाइए । **1**
Suggest two exercises for correcting flat foot.

5. भोजन असहिष्णुता (अनुदारता) क्या होती है ? **1**
What is Food Intolerance ?

6. 'मैनआर्क' शब्द को समझाइये । **1**
Explain the term 'Menarch'.

7. बुजुर्ग लोगों के लिए ऊपरी शरीर की शक्ति के लिए कौन से टेस्ट का सुझाव करेंगे ? **1**
What test would you suggest to measure upper body strength for aged population ?

8. कार्डयक आउटपुट से आपका क्या भाव है ? **1**
What do you mean by 'Cardiac Output' ?

9. 'लैसरेशन' किसे कहते हैं ? **1**
What is 'Laceration' ?

10. सर्वाधिक दूरी तय करने के लिए किसी वस्तु को किस कोण पर छोड़ना चाहिए ? **1**
To cover the maximum distance at what angle an object should be released.

11. दुष्चिंता को कम करने के लिए 1 : 1 अनुपात वाली श्वास व्यायाम को समझाइये । **1**

Explain 1 : 1 ratio breathing exercise for reducing anxiety.

12. सहनशीलता क्या है ? फार्टलैक ट्रेनिंग विधि द्वारा सहनशीलता का विकास किस प्रकार किया जा सकता है ? **1 + 2 = 3**

What is Endurance ? How endurance can be developed through Fartlec method ?

13. गलत मुद्राओं (आसनों) के क्या कारण होते हैं ? संक्षेप में लिखिए । **3**

What are the causes of Bad Postures ? Write in brief .

14. आहार के झूठे विचारों से आप क्या समझते हैं ? आहार के विभिन्न झूठे विचारों के बारे में संक्षेप में लिखें । **3**

What do you understand by Food myths ? Discuss briefly about various Food myths.

15. साईक्लिक विधि का प्रयोग करते हुए लीग प्रतियोगिता के आधार पर 6 टीमों के लिए फिक्स्चर तैयार करें । **3**

Draw a fixture of 6 teams on league basis following the cyclic method.

16. आपका विद्यालय 'रन फॉर यूनिटि' का आयोजन कर रहा है । आप एक्रेडिटेशन, टेक्निकल एवं फाइनेंस समिति की जिम्मेदारियों को विस्तार से समझाइए । **1 × 3 = 3**

Your school is organising 'Run for Unity', explain the responsibilities of accreditation, technical and finance committee.

17. उत्कर्ष जीवन के विकास में शारीरिक क्रियाओं की क्या भूमिका है ? संक्षेप में लिखें । **3**

Write briefly, what is the role of physical activities in improving the quality of life.

18. अल्पवय: बच्चों का एक समूह किसी मुख्य प्रतिस्पर्धा के लिए प्रशिक्षित किया जा रहा था । प्रशिक्षण का लक्ष्य चुनी हुई क्षमताओं का विकास करना तथा प्रतिस्पर्धा के लिए तैयारी रहा था । कुछेक दलसंगी ने प्रयास किया कि अन्य दलसंगियों को विशेष मेडिसीन का उपयोग करने के लिए मना लिया जाए । जिसे एक लड़के ने लेने से मना कर दिया । अन्य दलसंगियों ने उसे दल के लिहाज से समझाने का प्रयास किया । परन्तु उसने दृढ़ता से मना कर दिया और उनको यह समझाया कि यह खेल के नियमों के विरुद्ध है । **1 × 3 = 3**

(i) किसी बच्चे के लिए ऐसे प्रतिबंधित पदार्थ का प्रयोग करने के क्या अलाभ हैं ?

(ii) उस लड़के के द्वारा प्रतिबंधित पदार्थ को लेने से इनकार करते हुए किस मूल्य को प्रदर्शित किया गया ?

(iii) अपने दल संगियों को इनकार करते हुए उसने अपने व्यक्तित्व की किस विशेषता का प्रदर्शन किया ?

Group of young children were undergoing training for a major competition. Training was targeted to develop selected abilities and preparing for a competition. Some of the team-mates tried to convince other fellow team-mates to use certain medicine which one boys did not agree. Other team-mates tried to convince him for the sake of the team but he firmly denied and convinced them that it is against the rules of the game.

(i) What are the disadvantages for a child to use such banned substance ?

(ii) What value the boy has shown by refusing to use banned substance ?

(iii) What personality trait he had shown by refusing to his team-mates ?

19. शारीरिक शिक्षा के माध्यम से लीडर को प्रशिक्षित किया जा सकता है । अपने उत्तर की पुष्टि कीजिए । **3**

Leaders can be trained through physical education. Justify you answer.

20. बचपन काल में गामक विकास का अर्थ समझाइए, गामक विकास को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों के बारे में विस्तारपूर्वक चर्चा करें । **5**

Elucidate the meaning of motor development in childhood. Discuss in detail about various factors affecting motor development.

21. AAPHER गामक टेस्ट बैटरी में शामिल विभिन्न आईटमों और उनके प्रबन्धन का विशेष वर्णन करते हुए इस टेस्ट के बारे में विस्तारपूर्वक लिखें । **5**

Discuss in detail about the AAPHER Motor Fitness test specifically mentioning the various items in this test battery and its administration.

22. महिला एथलीटों के ट्रायड (त्रयात्मक) के बारे में विस्तारपूर्वक लिखें । **5**

Discuss in detail about Female Athletes Triad.

23. श्वास क्रिया संस्थान पर नियमित व्यायाम के प्रभावों के बारे में विस्तारपूर्वक चर्चा करें । **5**

Explain in detail about the effects of regular exercise on Respiratory system.

24. आप कोपिंग से क्या समझते हैं ? समस्या केंद्रित तथा संवेग केंद्रित कोपिंग स्ट्रेटजि को विस्तारपूर्वक लिखें ।

**1 + 2 + 2 = 5**

What do you mean by coping ? Discuss in detail about the problem focused and emotion focused coping strategies.

25. खिलाड़ियों पर हाई एल्टिट्यूड का क्या असर होता है तथा आप इसके प्रभाव को कम करने के लिए क्या सुझाव देंगे । **5**

What is the impact of high altitude on Athletes ? What measures would you suggest to reduce its impact.

26. शब्द एनर्जी (कार्यशक्ति) से आपका क्या भाव हैं ? कायनैटिक (गतिक) और पोटैन्शियल (स्थितिज) एनर्जी (कार्यशक्ति) के बारे में खेलों से उपयुक्त उदाहरण देकर समझाइए । **5**

What do you mean by the term Energy ? Discuss about kinetic and potential energy with suitable example from sports.