

Series SOS

Code No. **75**
कोड नं.

Roll No.

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

रोल नं.

Candidates must write the Code on the title page of the answer-book.
परीक्षार्थी कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें ।

- 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 script during this period.
- 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 ।

PHYSICAL EDUCATION (Theory)

शारीरिक शिक्षा (सैद्धान्तिक)

Time allowed : 3 hours

Maximum Marks : 70

निर्धारित समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 70

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.*

सामान्य निर्देश :

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं ।
- (ii) प्रश्न पत्र में दो खण्ड दिए गए हैं खण्ड अ एवं खण्ड ब ।
- (iii) जिन प्रश्नों के 1 अंक हैं वह लगभग 30 शब्दों में उत्तर दिया जाए ।
- (iv) जिन प्रश्नों के 2 अंक हैं वह लगभग 60 शब्दों में उत्तर दिया जाए ।
- (v) जिन प्रश्नों के 3 अंक हैं वह लगभग 100 शब्दों में उत्तर दिया जाए ।
- (vi) जिन प्रश्नों के 5 अंक हैं वह लगभग 150 – 200 शब्दों में उत्तर दिया जाए ।

PART A

खण्ड अ

- | | |
|--|---|
| 1. Define Wellness.
स्वस्थता को परिभाषित कीजिए । | 1 |
| 2. What is 'Seeding' ?
'सीडिंग' किसे कहा जाता है ? | 1 |
| 3. What is the meaning of a 'Positive Sports Environment' ?
'सकारात्मक खेल वातावरण' का क्या अर्थ है ? | 1 |
| 4. What is 'Scoliosis' ?
'स्कॉलियोसिस' क्या है ? | 1 |
| 5. What is Yoga ?
योग का क्या तात्पर्य है ? | 1 |

6. What are Fats ? 1
वसा क्या है ?
7. Define Interval Training. 1
मध्यांतर प्रशिक्षण की परिभाषा लिखिए ।
8. Explain Ethics in Sports. 1
खेलकूद में नैतिकता की व्याख्या कीजिए ।
9. Explain in brief any two factors affecting Physical Fitness and Wellness. 2
शारीरिक क्षमता और स्वस्थता को प्रभावित करने वाले किन्हीं दो कारकों को संक्षेप में समझाइए ।
10. Distinguish between Intramural and Extramural Programmes. 2
अंतरंग (इंट्राम्यूरल) तथा बहिरंग (एक्स्ट्राम्यूरल) कार्यक्रमों में अंतर स्पष्ट कीजिए ।
11. Enlist the essential elements of a Positive Sports Environment. 2
सकारात्मक खेल वातावरण के आवश्यक तत्वों की सूची बनाइए ।
12. What are the advantages of maintaining a Correct Posture ? 2
उचित मुद्रा बनाए रखने के लाभ क्या हैं ? लिखिए ।
13. Define Balanced Diet and mention the Elements of Diet. 2
संतुलित आहार की परिभाषा लिखिए और आहार के तत्वों का उल्लेख कीजिए ।
14. How can physical activities be corrective measures for Common Postural Deformities ? 3
मुद्रा की सामान्य विकृतियों के लिए शारीरिक गतिविधियाँ सुधारात्मक कैसे हो सकती हैं ?
15. Enumerate the Developmental characteristics at Childhood stage. 3
बचपन के स्तर पर विकासात्मक विशेषताओं की गणना कीजिए ।
16. Explain different steps to be followed for organising a health run in your school. 3
अपने विद्यालय में स्वास्थ्य दौड़ आयोजित करने के लिए अपनाए जाने वाले विभिन्न सोपानों को स्पष्ट कीजिए ।
17. How can Adolescent problems be managed ? 3
किशोरावस्था की समस्याओं का प्रबंधन कैसे हो सकता है ?
18. Define and classify 'Fixtures'. Draw a League fixture for 16 teams. 2+3
'फिक्सचर्स' को परिभाषित तथा वर्गीकृत कीजिए । 16 टीमों के लिए लीग पद्धति के फिक्सचर्स बनाइए ।

19. Comment on the role of Spectators and Media in creating a Positive Sports Environment. 5
सकारात्मक खेल वातावरण के निर्माण में दर्शकों की और मीडिया की भूमिका पर टिप्पणी कीजिए ।
20. Enlist the principles for development of Physical Fitness. 5
शारीरिक क्षमता के विकास के सिद्धांतों की सूची बनाइए ।
21. Define Circuit Training. What are the methods to develop Speed ? 1+4
परिपथ प्रशिक्षण (सर्किट ट्रेनिंग) की परिभाषा लिखिए । गति विकसित करने के क्या तरीके हैं ?

PART B

खण्ड ब

Answer the questions 22 to 27 from any one sport/game of your choice only.

प्रश्न सं. 22 से 27 के उत्तर अपनी पसन्द के किसी एक खेल के आधार पर ही दीजिए ।

22. Playing while using proper sports gear is very important. Explain. 2
खेलकूद के उपयुक्त वस्त्र आदि (गियर) पहनकर खेलना बहुत महत्वपूर्ण है । इस कथन को स्पष्ट कीजिए ।
23. Write a short note on prevention of injuries in sport. 2
खेलकूद में चोट से बचाव पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए ।
24. Describe in brief the history of any one game/sport of your choice. 3
अपनी पसंद के किसी एक खेल के इतिहास का संक्षेप में वर्णन कीजिए ।
25. List the specific exercises for Warming-up and Conditioning. 3
गरमाने और अनुकूलन के लिए विशेष व्यायामों की सूची बनाइए ।
26. Mention the achievements of five sports personalities of your choice with specific reference to the awards received by them. 5
अपने प्रिय खेल के पाँच विशेष (खेलकूद वाले) व्यक्तियों की उपलब्धियों के बारे में उन्हें प्राप्त सम्मानों/पुरस्कारों का संदर्भ देते हुए लिखिए ।
27. Illustrate a field/court/table in any one game/sport of your choice with specific reference to measurements and specifications. 5
अपने प्रिय किसी एक खेल के फील्ड/कोर्ट/टेबल को उसकी मापों और विशिष्टताओं के साथ दर्शाइए ।