

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 student 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 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 ।

PHYSICAL EDUCATION (Theory)

शारीरिक शिक्षा (सैद्धान्तिक)

Time allowed : 3 hours]

[Maximum marks : 70

निर्धारित समय : 3 घण्टे]

[अधिकतम अंक : 70

General Instructions :

- All questions are compulsory.*
- Question paper carries A & B two parts.*
- Answer to questions carrying 01 mark should be in approximately 30 words.*
- Answer to questions carrying 02 marks should be in approximately 60 words.*
- Answer to questions carrying 03 marks should be in approximately 100 words.*
- Answer to questions carrying 05 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 01 अंक हैं उनका लगभग 30 शब्दों में उत्तर दिया जाए ।
- (iv) जिन प्रश्नों के 02 अंक हैं उनका लगभग 60 शब्दों में उत्तर दिया जाए ।
- (v) जिन प्रश्नों के 03 अंक हैं उनका लगभग 100 शब्दों में उत्तर दिया जाए ।
- (vi) जिन प्रश्नों के 05 अंक हैं उनका लगभग 150-200 शब्दों में उत्तर दिया जाए ।

PART – A / खण्ड – अ

1. Define Aerobic Activity. 1
वायुसापेक्ष (ऐरोबिक) गतिविधि की परिभाषा लिखिए ।
2. What is a Bye ? 1
'बाई' किसे कहा जाता है ?
3. Who is a Spectator ? 1
दर्शक किसे कहा जाता है ?
4. What is Knock knee ? 1
घुटने मिलना (नॉक नी) किसे कहते हैं ?
5. What is Meditation ? 1
ध्यान का क्या तात्पर्य है ?
6. What are Carbohydrates ? 1
कार्बोहाइड्रेट्स क्या हैं ?
7. Define Continuous method of training. 1
प्रशिक्षण की सतत विधि का वर्णन कीजिए ।
8. Define Motivation. 1
अभिप्रेरणा की परिभाषा लिखिए ।
9. What are the components of Physical Fitness ? 2
शारीरिक क्षमता के घटक कौन से हैं ?
10. List the steps to form committees for tournaments. 2
टूर्नामेंट की कमेटीयाँ बनाने के सोपानों की सूची बनाइए ।

11. What is the need for a positive sports environment ? 2
सकारात्मक खेल वातावरण की क्या आवश्यकता है ?
12. Explain the meaning and concept of Correct Posture. 2
सही मुद्रा (पोस्चर) का अर्थ और संकल्पना समझाइए ।
13. What is the meaning and importance of Yoga ? 2
योग का अर्थ और महत्त्व क्या है ?
14. Explain the meaning and importance of Wellness. 3
स्वस्थता का अर्थ और महत्त्व स्पष्ट कीजिए ।
15. Why is balanced diet important for a sportsperson ? 3
खिलाड़ी के लिए संतुलित आहार क्यों ज़रूरी है ?
16. Principles of Training have an important part to play in the development of a sportsperson. Why ? 3
खिलाड़ी के विकास में प्रशिक्षण के सिद्धांतों की महत्त्वपूर्ण भूमिका है । क्यों ?
17. What is the meaning and importance of Sports Psychology ? 3
खेल मनोविज्ञान का अर्थ और महत्त्व क्या है ?
18. Which are the various means of Fitness development ? Describe any two. 3 + 2
शारीरिक क्षमता विकसित करने के विभिन्न उपाय क्या हैं ? किन्हीं दो का वर्णन कीजिए ।
19. Staying healthy and active is in direct proportion to the good or bad posture one adopts. Comment. 5
स्वस्थ और क्रियाशील बने रहने का सीधा संबंध उसके द्वारा अपनाए गए उपयुक्त या अनुपयुक्त मुद्राओं (पोस्चर्स) से है । टिप्पणी कीजिए ।
20. Explain different developmental characteristics for childhood. 5
बाल्यकाल की विभिन्न विकासात्मक विशेषताओं को स्पष्ट कीजिए ।
21. 'Yoga is an Indian Heritage.' Elaborate. 5
'योग एक भारतीय धरोहर है ।' इस कथन पर प्रकाश डालिए ।

PART – B / खण्ड – ब

Answer the questions **22-26** from any **one** game/sport of your choice only.

प्रश्न सं. 22 से 26 का उत्तर अपने प्रिय किसी एक खेल के आधार पर दीजिए ।

22. Name 5 important tournaments in any sport/game of your choice. 2
अपने प्रिय किसी खेलकूद के पाँच महत्वपूर्ण टूर्नामेंटों के नाम लिखिए ।
23. Mention two latest changes in technical rules of any one game/sport of your choice. 2
अपने प्रिय खेल के तकनीकी नियमों में हाल में हुए किन्हीं दो परिवर्तनों का उल्लेख कीजिए ।
24. Write three fundamental skills of any one game/sport of your choice. 3
अपनी रुचि के किसी खेलकूद के तीन मूलभूत कौशल लिखिए ।
25. Mention three common sports injuries and their prevention. 3
आम तौर पर लगने वाली तीन खेल-क्षतियों और उनसे बचाव के बारे में लिखिए ।
26. Illustrate a field/court/table in any one game/sport of your choice with specific reference to measurements and specifications. 5
अपने किसी एक प्रिय खेल के फील्ड/कोर्ट/टेबल को उसकी मापों और विशिष्टताओं के साथ दर्शाइए ।
27. What is the importance of SGFI ? Write about its organizational set up. 2 + 3
SGFI का क्या महत्त्व है ? इसके संगठनात्मक ढाँचे के बारे में लिखिए ।
-