Series OSR/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 **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 ।
- 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-book during this period.

शारीरिक शिक्षा (सैद्धान्तिक)

PHYSICAL EDUCATION (Theory)

निर्धारित समय : 3 घण्टे *अधिकतम अंक : 70*

Time allowed : 3 hours *Maximum Marks : 70*

Click this link to buy latest Educart books on Amazon - https://amzn.to/3OwEosm

सामान्य निर्देश :

(i) *प्रश्न-पत्र में दो भाग दिए गए हैं – भाग अ एवं भाग ब ।*

(ii) ***सभी** प्रश्न अनिवार्य हैं ।*

(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 **90** शब्दों में दिया जाए ।*

(vi) *जिन प्रश्नों के **5** अंक हैं उनका उत्तर लगभग **150 – 200** शब्दों में दिया जाए ।*

General Instructions :

(i) *The question paper is divided into two parts, Part A and Part B.*

(ii) ***All** questions are compulsory.*

(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 **90** words.*

(vi) *Answers to questions carrying **5** marks should be in approximately **150 – 200** words.*

भाग अ

PART A

1. स्वस्थता को स्पष्ट कीजिए । *1*
Explain wellness.

2. राउंड रोबिन प्रतियोगिता क्या है ? *1*
What is a round robin tournament ?

3. सकारात्मक खेल वातावरण को परिभाषित कीजिए । *1*
Define positive sports environment.

4. नॉक नीस (knock-knees) को स्पष्ट कीजिए । *1*
Explain knock knees.

5. यम में अस्तेय क्या है ? स्पष्ट कीजिए । *1*
What is Asteya in Yama ?

Click this link to buy latest Educart books on Amazon - https://amzn.to/3OwEosm

6. प्रोटीन क्या हैं ? *1*
What are proteins ?

7. आइसोमेट्रिक व्यायाम क्या हैं ? *1*
What are isometric exercises ?

8. रीइनफ़ोर्समेन्ट (Reinforcement) को परिभाषित कीजिए । *1*
Define Reinforcement.

9. प्रतिक्रिया समय एवं गतिविधि समय के अन्तर को स्पष्ट कीजिए । *2*
Differentiate between Reaction time and Movement time.

10. सकारात्मक खेल वातावरण के किन्हीं दो आवश्यक तत्त्वों को स्पष्ट कीजिए । *2*
Explain any two essential elements of positive sports environment.

11. योग के किन्हीं चार लाभों का वर्णन कीजिए । *2*
Describe any four advantages of Yoga.

12. फार्टलेक पर एक संक्षिप्त निबन्ध लिखिए । *2*
Write a brief essay on Fartlek.

13. किशोरावस्था की किन्हीं छः समस्याओं को सूचीबद्ध कीजिए । *2*
Enlist any six Adolescence problems.

14. शारीरिक उपयुक्तता (योग्यता) के विभिन्न घटक क्या हैं ? *3*
What are the components of Physical Fitness ?

15. खेल वातावरण को विकसित करने में व्यक्ति की भूमिका को स्पष्ट कीजिए । *3*
Elucidate the role of individual for improving sports environment.

16. "योग एक भारतीय धरोहर है ।" सिद्ध कीजिए । *3*
"Yoga is an Indian heritage." Justify.

17. इन्टरवल ट्रेनिंग क्या है ? इन्टरवल ट्रेनिंग के दो लाभ तथा दो हानियाँ लिखिए । *3*
What is interval training ? Write its two advantages and two disadvantages.

18. लीग प्रतियोगिता क्या है ? विभिन्न प्रकार की लीग प्रतियोगिताओं को लाभों तथा हानियों सहित स्पष्ट कीजिए । *5*
What is a League tournament ? Explain different types of league tournaments with their advantages and disadvantages.

Click this link to buy latest Educart books on Amazon - https://amzn.to/3OwEosm

19. सही मुद्रा से आपका क्या तात्पर्य है ? खड़े होने तथा बैठने की सही मुद्राओं को स्पष्ट कीजिए । *5*

What do you mean by correct posture ? Explain the correct posture of standing and sitting.

20. संतुलित आहार क्या है ? आहार के विभिन्न घटक स्पष्ट कीजिए । *5*

What is balanced diet ? Explain the components of diet.

21. दुश्चिंता के विभिन्न कारणों को विस्तृत रूप से स्पष्ट कीजिए । *5*

Explain in detail different causes of anxiety.

भाग ब
PART B

प्रश्न संख्या 22 – 25 के उत्तर अपनी पसन्द के किसी एक खेल/स्पोर्ट के आधार पर ही दीजिए ।

Answer the question nos. 22 – 25 from any one game/sport of your choice only.

22. अपनी पसन्द के एक खेल/स्पोर्ट के इतिहास को संक्षिप्त में लिखिए । *2*

Briefly write the history of a game/sport of your choice.

23. अपनी पसन्द के एक खेल/स्पोर्ट से किन्हीं दो अन्तर्राष्ट्रीय खिलाड़ियों की उपलब्धियों के बारे में लिखिए । *3*

Write about the achievements of any two international players of the game/sport of your choice.

24. अपनी पसन्द के एक खेल/स्पोर्ट के मैदान/कोर्ट/टेबल के सभी विनिर्देशों तथा मापनियों को स्पष्ट करते हुए रेखांकित कीजिए । *5*

Draw the field/court/table, with all specifications and measurements, of the game/sport of your choice.

25. अपनी पसन्द के एक खेल/स्पोर्ट के खिलाड़ी के लिए किन्हीं चार कंडिशनिंग व्यायामों को सूचीबद्ध कीजिए । *2*

Enlist any four conditioning exercises for players of the game/sport of your choice.

26. एस.जी.एफ.आई. के संगठनात्मक ढाँचे का उल्लेख कीजिए । *3*

Write about the organisational set-up of S.G.F.I.

27. किन्हीं पाँच सॉफ़्ट टिशू चोटों को सूचीबद्ध कीजिए तथा उनका प्राथमिक उपचार सुझाइए । *2+3=5*

Enlist any five soft tissue injuries and suggest their First Aid.

Click this link to buy latest Educart books on Amazon - https://amzn.to/3OwEosm