

Model Set

Time :- 3 Hours 15 minutes

समय : 3 घंटे 15 मिनट

Yoga & Physical Education

Full Marks - 70

पूर्णांक – 70

(योग एवं शारीरिक शिक्षा)

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :-**Instructions for the candidates :-**

1. परीक्षार्थी यथासंभव अपने शब्दों में ही उत्तर दें।

Candidates are required to give answers in their own words as far as practicable.

2. दाहिनी ओर हाशिये पर दिये हुए अंक पूर्णांक निर्दिष्ट करते हैं।

Figures in the right side margin indicate full marks.

3. इस प्रश्न पत्र को ध्यानपूर्वक पढ़ने के लिए परीक्षार्थियों को 15 मिनट का अतिरिक्त समय दिया गया है।

15 minutes of extra time has been allotted for the candidate to read the question paper carefully.

4. यह प्रश्न-पत्र दो खण्डों में है, खण्ड-अ एवं खण्ड-ब।

This question paper has two sections : **Section-A** and **Section-B**.

5. खण्ड-अ में 70 वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं, (प्रत्येक के लिए 1 अंक निर्धारित है) जिनमें से किन्हीं 35 प्रश्नों का उत्तर उपलब्ध कराये गये ओ एम आर (OMR)-उत्तर पत्रक में दिये गये सही वृत्त को काले/नीले बॉल पेन से भरें। किसी भी प्रकार के

व्हाइटनर/तरल पदार्थ/ब्लेड/नाखून आदि का ओ एम आर (OMR) शीट में प्रयोग करना मना है, अन्यथा परीक्षा परिणाम अमान्य होगा।

In **Section-A**, there are **70** Objective Type Questions (each carrying 1 mark). out of which any 35 questions are to be answered by darken the circle with black/blue ball pen against the correct option on OMR Answer Sheet provided to you. Do not use Whitener/Liquid/Blade/Nail etc. on OMR Sheet, otherwise the result will be invalid.

6. खण्ड-ब में 20 लघुउत्तरीय प्रश्न हैं, (प्रत्येक के लिए 2 अंक निर्धारित है), जिनमें से किन्हीं 10 प्रश्नों के उत्तर देना अनिवार्य है। इसके अतिरिक्त इस खण्ड में 06 दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिए गए हैं, (प्रत्येक प्रश्न के लिए 05 अंक निर्धारित हैं) जिनमें से किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर देना अनिवार्य है।

In **Section-B**, there are **20** Short Answer Type questions (each carrying 2 marks), out of which any 10 questions are to be answered. Apart from this, there are 6 Long Answer Type questions (Each question carries 5 marks), out-of which any 3 questions are to be answered.

7. किसी प्रकार के इलेक्ट्रॉनिक उपकरण का प्रयोग पूर्णतया वर्जित है।

Use of any electronic appliances is strictly prohibited.

C. Three D. Four

3. 'यार्कर' शब्द किस खेल से संबंधित है ?

- A. फुटबॉल B. क्रिकेट
C. हॉकी D. शतरंज

The term 'Yorker' is related to which game ?

- A. Football B. Cricket
C. Hockey D. Chess

4. कबड्डी मैदान के लॉबी की चौड़ाई होती है।

- A. 2 मी० B. 1 मी०
C. 3 मी० D. 4 मी०

The width of lobby in Kabaddi Court is.

- A. 2 mt. B. 1 mt.
C. 3 mt D. 4 mt.

5. चक्का (महिला वर्ग) का अधिकतम वजन क्या है ?

- A. 1 किग्रा B. 2 किग्रा
C. 3 किग्रा D. 4 किग्रा

What is the maximum weight of Discus (Women Category).

- A. 1 kg B. 2 kg
C. 3 kg D. 4 kg

6. मैराथन दौड़ की दूरी क्या होती है?
- A. 42 किमी
B. 42 किमी 200 मी
C. 42 किमी 195 मी
D. 43 किमी

What is the distance of Marathon run?

- A. 42 km
B. 42 km 200 m
C. 42 km 195 m
D. 43 km

7. जूडो किस देश का प्रचलित खेल है ?
- A. चीन
B. जर्मनी
C. रूस
D. जापान

Judo is a popular game of which country ?

- A. China
B. Germany
C. Russia
D. Japan

8. कौन-सा आसन सामान्य रक्तचाप बनाने में सहायक है?
- A. शवासन
B. पद्मासन
C. शीर्षासन
D. शलभासन

Which asana is helpful to maintaining Normal Blood Pressure?

- A. Shavasana
B. Padmasana
C. Sheershasana
D. Shalbhasana

9. योग सूत्र के लेखक कौन थे ?

- A. महर्षि पतंजलि
B. वात्सायन
C. महर्षि कपिल
D. योगी राज

Who is the writer of Yoga-Sutra ?

- A. Mahrishi Patanjali
B. Vatsyayan
C. Mahrishi Kapil
D. Yogi Raj

10. भोजन कितने प्रकार का होता है ?

- A. 1
B. 2
C. 3
D. 4

How many types of food ?

- A. 1
B. 2
C. 3
D. 4

11. इनमें से एक प्राणायाम नहीं है।

- A. कुंभक
B. अहिम्सा
C. सतकर्म
D. उज्जैय

Which one is not Pranayama.

- A. Kumbhak
B. Ahimsa
C. Shatkarm
D. Ujjaie

12. भारत में खेल दिवस कब मनाया जाता है ?

- A. 29 जून
B. 29 मई

C. 29 जूलाई

D. 29 अगस्त

When Sports Day is celebrated in India ?

A. 29th June

B. 29th May

C. 29th July

D. 29th August

13. सूर्य नमस्कार में कुल कितने आसन होते हैं ?

A. 12

B. 8

C. 6

D. 21

How many asana are there in Suryanamaskar ?

A. 12

B. 8

C. 6

D. 21

14. जिमनास्टिक में फ्लोर व्यायाम प्रदर्शन के लिए निर्धारित क्षेत्र की माप होती है।

A. 10 x 10 मी०

B. 11 x 11 मी०

C. 12 x 12 मी०

D. इनमें से कोई नहीं

The performance area for floor exercise in Gymnastics is.

A. 10 x 10 mt.

B. 11 x 11 mt.

C. 12 x 12 mt.

D. None of these

15. अत्याधिक प्रशिक्षण के कारण होता है।

A. फटीक

B. विराम

C. रिकवरी

D. इनमें से कोई नहीं

Overtraining Causes.

- A. Fatigue
B. Rest
C. Recovery
D. None of these

16. 110 मीटर बाधा दौड़ में बाधा की कुल संख्या होती है।

- A. 9
B. 10
C. 11
D. 12

The total number of hurdle in 110 mt. hurdle is.

- A. 9
B. 10
C. 11
D. 12

17. योग शब्द किस भाषा से लिया गया है ?

- A. अरेबिक
B. हिन्दी
C. संस्कृत
D. इनमें से कोई नहीं

The word Yoga is derived from which language ?

- A. Arabic
B. Hindi
C. Sanskrit
D. None of these

18. मच्छर से होनेवाली बीमारी कौन-सी है?

- A. टेटनस
B. मलेरिया
C. रेबिज
D. इनमें से कोई नहीं

Which disease is caused due to mosquito ?

A. Tetanus

B. Malaria

C. Rabies

D. None of these

19. "स्टैगर डिस्टेंस" किस खेल से संबंधित है ?

A. फुटबॉल

B. एथलेटिक

C. वालीबॉल

D. शतरंज

"Stagger Distance" is related to which game ?

A. Football

B. Athletic

C. Volleyball

D. Chess

20. कबड्डी (पुरुष) खेल मैदान की माप होती है।

A. 12.5 x 10 मी०

B. 13 x 10 मी०

C. 12 x 8 मी०

D. 10 x 8 मी०

The measurement of Kabaddi (Men) ground is.

A. 12.5 x 10 mt.

B. 13 x 10 mt.

C. 12 x 8 mt.

D. 10 x 8 mt.

21. "लिबेरो" किस खेल से संबंधित है ?

A. टेनिस

B. हॉकी

C. शतरंज

D. वॉलीबॉल

"Liberero" is related to which game?

A. Tennis

B. Hockey

C. Chess

D. Volleyball

22. 'हॉकी का जूदगर' किसे कहते हैं ?

A. परगट सिंह

B. मिल्खा सिंह

C. मेजर ध्यानचंद

D. मेजर सुनील

Who is known as "Wizard of Hockey"?

A. Pargat Singh

B. Milkha Singh

C. Major Dhyanchand

D. Major Sunil

23. सूर्य की किरणें स्रोत है।

A. विटामिन ए

B. विटामिन बी

C. विटामिन सी

D. विटामिन डी

Sunlight is a source of.

A. Vitamin A

B. Vitamin B

C. Vitamin C

D. Vitamin D

24. जाँघ की हड्डी का नाम है।

A. फीमर

B. ह्यूमरस

C. टिबिया

D. रेडियस

Name of thigh bone is

A. Femur

B. Hemerus

C. Tibia

D. Radius

25. धमनी में किस प्रकार का रक्त प्रवाह होता है?

- A. शुद्ध रक्त
B. अशुद्ध रक्त
C. मिश्रित रक्त
D. इनमें से कोई नहीं

Which type of blood flows in artery ?

- A. Pure blood
B. Impure blood
C. Mixed blood
D. None of these

26. स्टेडियोमीटर का उपयोग मापने में होता है।

- A. वजन
B. ऊँचाई
C. लचीलापन
D. इनमें से कोई नहीं

Stadiometer is used to measure

- A. Weight
B. Height
C. Flexibility
D. None of these

27. हम वार्म अप कब करते हैं ?

- A. खेल के शुरू में
B. खेल के बाद
C. खेल के बीच में
D. इनमें से कोई नहीं

When we do Warm up?

- A. Before the game
B. After the game
C. Middle of the game
D. None of these

28. प्राणायाम में श्वसन की औसत क्या है ?

- A. 2 : 6 : 2
B. 6 : 12 : 4
C. 1 : 4 : 2
D. 1 : 2 : 1

What is the ratio of breathing in Pranayama?

- A. 2 : 6 : 2
B. 6 : 12 : 4
C. 1 : 4 : 2
D. 1 : 2 : 1

29. रणजी ट्रॉफी किस खेल से संबंधित है ?

- A. शतरंज
B. फुटबॉल
C. क्रिकेट
D. हॉकी

Ranji Trophy is related to which game ?

- A. Chess
B. Football
C. Cricket
D. Hockey

30. धनुर्सन, मत्स्येन्द्रासन, सूर्य नमस्कार किस बीमारी में सहायक है?

- A. पेट दर्द
B. अस्थमा
C. डायबिटीज
D. कैंसर

Dhanurasana, Matsyendrasana, Surya-Namaskar are helpful in which diseases ?

- A. Stomach pain
B. Asthma
C. Diabetes
D. Cancer

31. ओलम्पिक मोटो "साइटियस, आल्टियस, फॉरटियस" किसने दिया था?

- A. बैरन पिअरे डी कुबर्टिन
B. जुआन एन्टोनियो समारांच
C. आइ ओ सी
D. फादर हैनरी डिडोन

The Olympic motto "Citius, Altius, Fortius" was coined by

- A. Barron Pirre de Coubertin
B. Juan Antonio Samaranch
C. I. O. C.
D. Father Henry Didion

32. वालीबॉल खेल के जनक कौन थे ?

- A. डब्लू मार्गन
B. एल स्मिथ
C. कर्ण सिंह
D. इनमें से कोई नहीं

Who is the founder of the Volleyball game?

- A. W. Morgan
B. L. Smith
C. Karan Singh
D. None of these

33. भारत ने इनमें से किस वर्ष वर्ल्ड कप क्रिकेट जीता था ?

- A. 1983
B. 1984
C. 1971
D. 1974

In which year, India won the world cup cricket ?

- A. 1983
B. 1984
C. 1971
D. 1974

34. बास्केटबॉल खेल में वास्तविक खेलने वाले खिलाड़ियों की संख्या क्या होती है ?

- A. 7
B. 8

C. 5 D. 6

What is the actual number of player playing in Basketball game?

A. 7 B. 8

C. 5 D. 6

35. पैरलल बार पर किया जाने वाला कसरत कौन है ?

A. डीप्स B. स्किपिंग

C. कार्टहवील D. इनमें से कोई नहीं

Which exercise is done on Parallel bar ?

A. Dips B. Skipping

C. Cartwheel D. None of these

36. सुब्रतो कप किस खेल से संबंधित है ?

A. हॉकी B. फुटबॉल

C. क्रिकेट D. शतरंज

Subrato Cup is related to which game?

A. Hockey B. Football

C. Cricket D. Chess

37. फॉसबेरी फ्लॉप किस इवेंटस (स्पर्धा) का कौशल है ?

A. ऊँची कूद B. लंबी कूद

C. त्रिकूद D. इनमें से कोई नहीं

C. स्कोलिओसिस

D. काइफोसिस

Deformity of Knee is called.

A. Lordosis

B. Knock Knee

C. Scoliosis

D. Kyphosis

41. खो-खो में सीटिंग ब्लॉक की संख्या क्या होती है ?

A. 9

B. 8

C. 7

D. 6

What is the number of seating block in Kho-Kho?

A. 9

B. 8

C. 7

D. 6

42. फुटबॉल में गोल पोस्ट की ऊँचाई होती है।

A. 2.44 मी०

B. 2.48 मी०

C. 2.33 मी०

D. 2.45 मी०

The height of the goal post in Football is.

A. 2.44 mt.

B. 2.48 mt.

C. 2.33 mt.

D. 2.45 mt.

43. इनमें से कौन सी एक क्रिया है?

A. कपालभाति

B. भास्त्रिका

C. उज्जयी

D. नाडी शोधन

Which of these is a Kriya?

B. Kapal Bhati

B. Bhastrika

C. Ujjayi

D. Nadishodhana

44. किसी प्रकार का आसन करने के बाद कौन सा आसन करना आवश्यक है?

A. पद्मासन

B. पवनमुक्तासन

C. शवासन

D. सुखासन

After doing any type of asana, which asana is necessary?

C. Padmasana

B. Pawanmuktasana

C. Shavasana

D. Sukhasana

45. कोशिका का ऊर्जा घर किसको कहते हैं?

A. केन्द्रक को

B. माइटोकॉन्ड्रिया को

C. जीव द्रव्य को

D. आर. एन. ए. को

The energy house of a cell is called ?

D. Nucleus

B. Mitochondria

C. Organism

D. R.N.A.

46. निम्नलिखित में से कौन सा एक संतुलन योग आसन है?

A. हस्तपादासन

B. उष्ट्र आसन

C. नटराज आसन

D. अर्ध मत्स्येन्द्रासन

Which of the following is a balancing yoga posture?

A. Hasta Padasana

B. Ushtrasana

C. Natrajasana

D. Ardhamatsyendrasana

47. घेरण्ड संहिता के अनुसार कपालभाति का एक रूप है—

A. वात क्रम

B. अग्नि क्रम

C. वारि क्रम

D. इनमें से कोई नहीं

According to Gheranda Sanhita, One of the form of Kapalbhathi is-

A. Vatkarma

B. Agnikarma

C. Varikarma

D. None of these

48. खेलकूद में शक्ति प्रयोग पर कौन सा सिद्धान्त लागू होता है?

A. मांसपेशी का

B. शारीरिक बनावट का

C. हड्डी का

D. सी.जी. का

Which principle applies to the use of power in sports?

A. Muscle

B. Physical Structure

C. Bone

D. C.G.

49. शेल्डन के अनुसार मानव शरीर कितने प्रकार के होते हैं?

A. 1

B. 2

C. 3

D. 4

According to Seldon, how many types of human body?

A. 1

B. 2

C. 3 D. 4

50. शैक्षिक व्यायाम क्या है?

- A. योगासन B. मार्चिंग
C. मुक्त हस्त व्यायाम D. उपर्युक्त सभी

What is education exercise?

- A. Yogasana B. Marching
C. Free hand exercise D. All of the above

51. एक लम्बी दूरी के धावक को खुराक में सबसे अधिक मात्रा किसकी ग्रहण करनी चाहिए?

- A. वसा की B. प्रोटीन की
C. कार्बोहाइड्रेट्स का D. खनिज पदार्थों का

What should consume the highest amount of food in long distance runner ?

- A. Fat B. Protein
C. Carbohydrates D. Mineral Substance

52. खो- खो खेल की कुल अवधि होती है।

- A. 45 मिनट B. 49 मिनट
C. 55 मिनट D. 59 मिनट

Total duration of Kho- Kho game is-

- A. 45 Minutes
B. 49 Minutes
C. 55 Minutes
D. 59 Minutes

53. कौन सा आसन भुजंगासन और शल्भासन का एक अद्भूत संयोजन बनाता है?

- A. सर्पासन
B. धनुरासन
C. हलासन
D. चक्रासन

Which posture makes a wonderful combination of Bhujangasana and Salabhasana?

- A. Sarpasana
B. Dhanurasana
C. Halasana
D. Chakrasana

54. एक प्रशिक्षित व्यक्ति में आप क्या देख सकते हैं?

- A. उच्च नब्ज दर
B. धीमा स्वास्थ्य लाभ
C. धीमी थकावट
D. धीमी चाल

What can you see in a trained person?

- A. High pulse rate
B. Slow recovery
C. Slow exhaustion
D. Slow movement

55. किस विटामिन की कमी से रिकेट्स बीमारी होती है?

- A. विटामिन 'ए'
B. विटामिन 'बी'
C. विटामिन 'सी'
D. विटामिन 'डी'

Rickets disease is occurs due to lack of which vitamin?

C. 190 D. 206

59. हाइपोग्लाइसीमिया में शरीर में किसकी कमी होती है ?

- A. ऑक्सीजन B. ग्लूकोज
C. शरीर में तरल पदार्थ D. कोलेस्ट्रॉल

In Hypoglycemia, which level is low in body?

- A. Oxygen B. Glucose
C. Body Fluid D. Cholesterol

60. महिलाओं की 100 मी बाधा दौड़ में बाधा की ऊँचाई होती है।

- A. 0.80 मी B. 0.91 मी
C. 0.76 मी D. 0.84 मी

The height of hurdle in women 100 mt hurdle race is.

- A. 0.80 mt B. 0.91 mt
C. 0.76 mt D. 0.84 mt

61. शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य है।

- A. ताकत हासिल करने का
B. ज्ञान हासिल करने का
C. बेहतर प्रदर्शन करने का
D. शारीरिक गतिविधियों को विकसित करने का

The aim of Physical education is

- A. to gain strength
- B. to gain knowledge
- C. to perform better
- D. to develop physical movement

62. प्रथम विश्व ट्रैक एंड फील्ड चैम्पियनशीप किस वर्ष आयोजित हुआ था?

- A. 1981
- B. 1982
- C. 1983
- D. 1984

In which year, the first world track and field championship held?

- A. 1981
- B. 1982
- C. 1983
- D. 1984

63. निम्न में से कौन सा नादानुसंधान का पहला चरण है ?

- A. आरम्भ अवस्था
- B. निष्पत्ति अवस्था
- C. घट अवस्था
- D. परिचय अवस्था

Which of the following is the first stage of Nadanusandhana ?

- A. Arambha avastha
- B. Nishpatti avastha
- C. Ghata avastha
- D. Parichaya avastha

64. इनमें से कौन सा ताप बढ़ाने वाला प्राणायाम है ?

- A. नाडी शोधन
- B. उज्जयी

- C. चंद्रभेद
D. शीतली

Which of the following is a heating pranayama ?

- A. Nadishodhana
B. Ujjayi
C. Chandrabhedana
D. Sitali

65. हठयोग प्रदीपिका को किसने संकलित किया ?

- A. पतंजलि
B. धेरण्ड
C. स्वात्माराम
D. इनमें से कोई नहीं

Who compiled Hathayoga pradipika?

- A. Patanjali
B. Gherandra
C. Swatmarama
D. None of these

66. संचलन में शामिल निम्न मांसपेशी है।

- A. कंकालीय मांसपेशी
B. कोमल मांसपेशी
C. हृदय मांसपेशी
D. इनमें से कोई नहीं

Muscle involved in movement is

- A. Skeletal muscle
B. Smooth muscle
C. Cardiac muscle
D. None of these

67. शारीरिक शिक्षा में व्यक्तित्व का क्या संबंध है?

- A. बगैर व्यक्तित्व के लक्ष्य को प्राप्त करना असंभव है।

- B. व्यक्तित्व शारीरिक शिक्षा का एक हिस्सा है।
- C. व्यक्तित्व शारीरिक शिक्षा के लिए बहुत आवश्यक है।
- D. व्यक्तित्व की मांग शारीरिक शिक्षा में होती है।

What is the relationship of personality in physical education ?

- A. Impossible to achieve the goal of personality.
- B. Personality is a part of Physical Education.
- C. Personality is a very important for Physical Education.
- D. Personality is demanded in Physical Educaiton.

68. निम्न में से कौन सा एक चित भूमि नहीं है?

- A. क्षिप्त
- B. मूढ़
- C. चंचल
- D. एकाग्र

Which of the following is not a Chittabhumi?

- A. Ksipta
- B. Mudha
- C. Chanchala
- D. Ekagra

69. खिलाड़ियों को नमक अधिक क्यों लेना चाहिए?

- A. नमक शक्ति का एक स्रोत है।
- B. पसीना चलने की वजह से शरीर में नमक की मात्रा कम हो जाती है।
- C. नमक रक्त परिसंचरण को तेज कर देता है।
- D. नमक भोजन के पोषण गुण को बढ़ा देता है।

Why should players take more salt ?

- A. Salt is a source of power.
- B. The amount of salt in the body is decrease due to perspiration.
- C. Salt accelerated blood circulation.
- D. Salt increase the nutritional properties of food.

70. निम्नलिखित में से कौन सा आसन ऋषि मत्स्येन्द्र के नाम पर है ?

- A. मत्स्यासन
- B. वक्रासन
- C. अर्ध मत्स्येन्द्रासन
- D. मत्स्य क्रीडासन

Which of the following asana is named after Rishi Matsyendra?

- A. Matsyasana
- B. Vakra asana
- C. Ardhamatasyendra asana
- D. Matsya Kridasana

खण्ड-ब (गैर-वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

Section – B (Non Objective Type Question)

लघु उत्तरीय प्रश्न (Short Answer Type Questions)

प्रश्न संख्या 1 से 20 तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। इनमें से किन्हीं 10 प्रश्नों के उत्तर दें। प्रत्येक

प्रश्न के लिए 2 अंक निर्धारित हैं। शब्द सीमा 30–40 शब्द।

(10x2=20)

Question no. 1 to 20 are short answer type questions. Answer any 10 questions. Each question carries 2 marks. Word limit 30-40 word.

(10x2=20)

1. विशिष्ट खेल कार्यक्रम क्या है ? 2

What are the Specific Sports programme ?

2. उचित मुद्रा बनाये रखने के लाभ क्या है ? 2

What are the advantages of maintaining a correct posture ?

3. फार्टलेक क्या है ? 2

What is Fartlek ?

4. प्रशिक्षण से आप क्या समझते हैं ? 2

What do you mean by training ?

5. शारीरिक शिक्षा में नेता के गुणों को लिखें। 2

Write the qualities of a leader in Physical Education.

6. पेस रेस क्या है ? 2

What are pace races?

7. परिवार का अर्थ, उसकी उपयोगिता एवं कार्यो को लिखें। 2

Write the meaning of family and its utility and functions.

8. रक्तचाप से आप क्या समझते हैं ? 2

What do you mean by Blood Pressure ?

9. वातावरण को परिभाषित कीजिए। 2

Define environment.

10. विरोधी और समर्थक दर्शकों में अंतर स्पष्ट कीजिए। 2
Distinguish between hostile and favourable spectators.
11. मध्यांतर प्रशिक्षण क्या है? 2
What is Interval training ?
12. प्राथमिक उपचार क्या है ? 2
What is First Aid ?
13. स्टीच क्या है ? 2
What is Stich?
14. भुजंगासन के क्या फायदे हैं ? 2
What are the advantages of Bhujangasana?
15. लचीलापन से आप क्या समझते हैं ? 2
What do you mean by flexibility?
16. द्रोणाचार्य पुरस्कार के बारे में लिखें। 2
Write about the Dronacharya Award .
17. किशोरावस्था की किन्हीं दो समस्याओं को लिखें। 2
Write any two problems of adolescence.
18. अपने विद्यालय में स्वास्थ्य दौड़ आयोजित करने के लिये अपनाये जाने वाले विभिन्न सोपानों को लिखें। 2
Write different steps to be followed for organizing a health run in your school.
19. एपिडरमिस क्या है? 2

What is epidermis?

20. प्रशिक्षण में लोड से आप क्या समझते हैं? 2

What do you understand about load in training?

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Type Questions)

प्रश्न संख्या 21 से 26 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए 5 अंक निर्धारित हैं।

किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर दे। शब्द सीमा 80 से 100 शब्द है। (5x3=15)

Question no. 21 to 26 are Long answer type questions. Each question carries 5 marks. Answer any 3 questions. Word limit 80 to 100 words.

(5x3=15)

21. वर्तमान समय में योग की भूमिका की व्याख्या करें। 5

Describe the role of Yoga in present time.

22. खेल दिवस पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए। 5

Write short notes on Sport Day.

23. धूमपान का खिलाड़ियों के प्रदर्शन पर हानिकारक प्रभाव क्या है? स्पष्ट करें। 5

What are the harmful effects of smoking on performance of sports person? Explain.

24. "क्रीड़ा एवं खेलकूद हमारी सांस्कृतिक विरासत है।" स्पष्ट करें। 5

"Games and Sports are our cultural heritage". Explain.

25. सकारात्मक खेल वातावरण के आवश्यक तत्वों की विवेचना करें। 5

Explain the essential elements of a positive sports environment.

26. शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों को समझाए।

5

Explain the objectives of Physical Education.

www.careerindia.com