

Sl.No. :

नामांक			Roll No.			

SS - 60 - PHY.EDU.

No. of Questions – 20

No. of Printed Pages – 7

उच्च माध्यमिक परीक्षा, 2023
SENIOR SECONDARY EXAMINATION, 2023
शारीरिक शिक्षा
PHYSICAL EDUCATION

समय : 3 घण्टे 15 मिनट

पूर्णांक : 56

परीक्षार्थियों के लिए सामान्य निर्देश :

GENERAL INSTRUCTIONS TO THE EXAMINEES :

- 1) परीक्षार्थी सर्वप्रथम अपने प्रश्न-पत्र पर नामांक अनिवार्यतः लिखें ।
Candidate must write first his / her Roll No. on the question paper compulsorily.
- 2) सभी प्रश्न करना अनिवार्य हैं ।
All the questions are compulsory.
- 3) प्रत्येक प्रश्न का उत्तर दी गई उत्तर-पुस्तिका में ही लिखें ।
Write the answer to each question in the given answer-book only.
- 4) जिन प्रश्नों में आन्तरिक खण्ड हैं, उन सभी के उत्तर एक साथ ही लिखें ।
For questions having more than one part the answers to those parts are to be written together in continuity.
- 5) प्रश्न-पत्र के हिन्दी व अंग्रजी रूपांतरण में किसी प्रकार की त्रुटि/अंतर/विरोधाभास होने पर हिन्दी भाषा के प्रश्न को ही सही मानें ।
If there is any error / difference / contradiction in Hindi & English versions of the question paper, the question of Hindi version should be treated valid.
- 6) प्रश्न का उत्तर लिखने से पूर्व प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें ।
Write down the serial number of the question before attempting it.

SS - 60 - PHY.EDU.

3031

[Turn Over

Tear Here

प्रश्न पत्र को खोलने के लिए यहाँ फाड़ें
TEAR HERE TO OPEN THE QUESTION PAPER

यहाँ से काटिए

ix) पूरक, कुम्भक व रेचक का अनुपात है :- [1]

अ) 1 : 2 : 4

ब) 1 : 4 : 2

स) 2 : 1 : 4

द) 4 : 2 : 1

Ratio of Poorak, Koombhak and Rechak is :-

A) 1 : 2 : 4

B) 1 : 4 : 2

C) 2 : 1 : 4

D) 4 : 2 : 1

2) रिक्त स्थानों को पूर्ण कीजिए :- [4 × 1 = 4]

Fill in the Blanks :

i) सर्किट प्रशिक्षण विधि का विकास ने लंदन में किया था । [1]

In London Circuit Training Method Developed by _____.

ii) मनुष्य का ईश्वर के साथ संबंध स्थापित करना कहलाता है । [1]

Relation of Humanbeing with God is called _____.

iii) "तेज दौड़ के बीच आराम की अवधि" प्रशिक्षण विधि है । [1]

Rest in Sprint is _____ Training Method.

iv) दीवार को धक्का मारना व्यायाम है । [1]

Pushing of wall is _____ Exercise.

अति लघूत्तरात्मक प्रश्न

VERY SHORT ANSWER QUESTIONS

3) निम्न प्रश्नों के उत्तर एक पंक्ति में दीजिए :- [8 × 1 = 8]

Write Answers of following questions in one sentence :

i) इन्दोर खेल क्या है? [1]

What is Indoor Games?

ii) केन्द्रीय शारीरिक शिक्षा व अनुरंजन परामर्शदाता मण्डल के अनुसार, शारीरिक शिक्षा क्या है? [1]

"According to Central Advisory of Physical Education, Recreation and Advisory Board" what is Physical Education?

iii) खेल मनोविज्ञान क्या है? [1]

What is Sports Psychology?

- iv) अपरिग्रह क्या है? [1]
What is Aparigrah?
- v) सन्तुलित आहार क्या है? [1]
What is Balanced Diet?
- vi) वनस्पति प्रोटीन क्या है? [1]
What is Vegetable Protein?
- vii) खेल प्रसारण क्या है? [1]
What is Sports Telecast?
- viii) लगातार प्रशिक्षण विधि क्या है? [1]
What is Continuous Training Method?

खण्ड - ब

SECTION - B

लघूत्तरीय प्रश्न

SHORT ANSWER QUESTIONS

[12 × 1.5 = 18]

- 4) शारीरिक शिक्षा के प्रति भ्रामक धारणाएँ लिखिए? [1.5]
Write Misconceptions about Physical Education?
- 5) योग साधना केन्द्र पर टिप्पणी लिखिए? [1.5]
Write Short Note on Yog Sadhana Kendra?
- 6) अन्तः प्रेरणा क्या है? [1.5]
What is Intrinsic Motivation?
- 7) यम के उपांगों के बारे में लिखिए? [1.5]
Write about sub parts of Yama?

8) प्रत्याहार पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए? [1.5]

Write Short Note on Pratyahar?

9) स्मरण शक्ति विकासक के बारे में बताइए? [1.5]

Write about Smaran Shakti Vikashak?

10) नेत्र शक्ति विकासक के बारे में लिखिए? [1.5]

Write about Netra Shakti Vikashak?

11) शारीरिक क्षमता के बारे में बताइए? [1.5]

Write about Physical Fitness?

12) धीमा खिंचाव एवं ठहराव विधि के बारे में लिखिए? [1.5]

Write about Slow Stretch and Holiday Method?

13) समन्वयता के बारे में समझाइए? [1.5]

Discuss about Co-ordinative Ability?

14) पोषक तत्वों को रासायनिक आधार पर कैसे विभक्त कर सकते हैं? [1.5]

How can Nutrient be classified on the basis of Chemicals?

15) वसा के विभिन्न प्रकारों को समझाइए? [1.5]

Explain different types of Fats?

खण्ड – सSECTION - Cदीर्घ उत्तरीय प्रश्न (लगभग 100 शब्द)Long Answer Questions (Approx 100 words)

- 16) अभिप्रेरणा और आत्ममुल्यांकन की चयन प्रक्रिया के सिद्धान्त लिखिए? [3]
Write the Principles of Selection Process of Motivation and Self Evaluation?
- 17) क्रियाकलाप की सांस्कृतिक विरासत को समझाइए? [3]
State the Cultural Heritage of the Activity?
- 18) अष्टांग योग के अंगों को विस्तारपूर्वक समझाइए? [3]
Explain in detail the parts of Ashtang Yoga?

खण्ड – दSECTION - Dनिबंधात्मक प्रश्न (200 शब्द)Essay Type Questions (200 words)

- 19) शारीरिक शिक्षक की भूमिका को विस्तारपूर्वक समझाइए? [4]
Explain Role of Physical Education Teacher?
अथवा/OR
शारीरिक शिक्षा की वस्तुस्थिति एवं वास्तविक स्वरूप को विस्तारपूर्वक समझाइए?
Explain Correct Concept and Original Situation of Physical Education?
- 20) व्यक्तित्व विकास को विस्तारपूर्वक बताइए? [4]
Explain Personality Development in detail?
अथवा/OR
प्रेरणा की खेलों में आवश्यकता को विस्तारपूर्वक बताइए?
Elaborate the Need of Motivation in Sports?



DO NOT WRITE ANYTHING HERE