

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 7 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 26 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 7 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 26 questions.
- **Please write down the Serial Number of the question before attempting it.**
- 15 minute 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

सामान्य निर्देश :

- (i) इस प्रश्न-पत्र में 26 प्रश्न हैं ।
- (ii) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं ।
- (iii) प्रश्न संख्या 1 से 11 तक प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है । इनमें प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 10 – 20 शब्दों में देना चाहिए ।
- (iv) प्रश्न संख्या 12 से 19 तक प्रत्येक प्रश्न 3 अंक का है । इनमें प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 30 – 50 शब्दों में देना चाहिए ।
- (v) प्रश्न संख्या 20 से 26 तक प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है । इनमें प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 75 – 100 शब्दों में देना चाहिए ।

General Instructions :

- (i) The question paper contains 26 questions.
- (ii) All questions are compulsory.
- (iii) Questions no. 1 to 11 carry 1 mark each. Answers to these questions should be in approximately 10 – 20 words each.
- (iv) Questions no. 12 to 19 carry 3 marks each. Answers to these questions should be in approximately 30 – 50 words each.
- (v) Questions no. 20 to 26 carry 5 marks each. Answers to these questions should be in approximately 75 – 100 words each.

1. टूर्नामेंटों में शब्द 'बाई' से आपका क्या अभिप्राय है ? 1
What do you mean by the term 'Bye' in Tournaments ?
2. आहार (भोजन) के गैर-पोषक घटक कौन-कौन से हैं ? 1
What are the non-nutritive components of Diet ?

3. मोटापा क्या होता है ? 1
What is obesity ?
4. 'संवेदिक प्रसंस्करण (प्रक्रमण) विकार' (एस.पी.डी.) क्या होता है ? 1
What is 'Sensory Processing Disorder' (SPD) ?
5. 'काइफोसिस' से आप क्या समझते हैं ? 1
What do you understand by 'Kyphosis' ?
6. "क्षुधा-अभाव" (एनोरेक्सिया नर्वोसा) से आपका क्या अभिप्राय है ? 1
What do you mean by "Anorexia Nervosa" ?
7. 'आघात आयतन' (स्ट्रोक वॉल्यूम) से आप क्या समझते हैं ? 1
What do you understand by 'stroke volume' ?
8. 'तनाव-अस्थिभंग' (स्ट्रेस-फ्रैक्चर) क्या है ? 1
What is 'Stress-fracture' ?
9. 'अपवर्तन' और 'अभिवर्तन' गतिविधियों में अंतर स्पष्ट कीजिए । 1
Differentiate between 'Abduction' and 'Adduction' movements.
10. आन्तरिक अभिप्रेरण से आप क्या समझते हैं ? 1
What do you understand by Intrinsic Motivation ?
11. लचीलापन (नम्यता) से आप क्या समझते हैं ? 1
What do you understand by flexibility ?

12. “वज़न कम करने के उद्देश्य से बनाए गए अल्पाहार (डाइटिंग) प्रोग्राम विफल हैं।” इस कथन के आधार पर डाइटिंग से होने वाले बुरे प्रभावों पर प्रकाश डालिए।

3

“Dieting programmes having weight loss as an objective, are a failure.” Justify this statement by highlighting the bad effects of such dieting.

13. अनीता नौवीं कक्षा में पढ़ने वाली, बुद्धिमान छात्रा थी। वह पीछे की ओर कूबड़ (काइफोसिस) की समस्या से जूझ रही थी। उसकी सहेलियाँ उस पर हँसती थीं और अभद्र टिप्पणियाँ किया करती थीं। इन सबके कारण वह मानसिक दबाव व तनाव से ग्रस्त रहने लगी। एक दिन विद्यालय की शारीरिक शिक्षा की शिक्षिका को अनीता की समस्या के बारे में पता चला। उन्होंने छात्राओं को उनके दुर्व्यवहार के लिए डाँटा और भविष्य में ऐसा न करने की सलाह दी। अध्यापिका ने अनीता को उसके कुबड़ेपन को दूर करने के लिए कुछ सुधारात्मक व्यायामों की सलाह दी। कुछ माह पश्चात् लगातार व्यायाम द्वारा कुबड़ेपन में सुधार होने पर, वह आत्मविश्वास से भर गई।

उपर्युक्त अनुच्छेद के आधार पर, निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

3

(अ) उसके सहपाठियों के व्यवहार पर अपने विचार लिखिए।

(ब) अध्यापिका द्वारा किन मूल्यों को दर्शाया गया है ?

(स) पीछे के कुबड़ेपन को ठीक करने हेतु किन्हीं दो व्यायामों का उल्लेख कीजिए।

Anita was an intelligent student of class IX. She was facing the problem of Kyphosis. Her friends used to laugh at her and pass indecent comments on her. Due to this, she was under stress and tension. One day her Physical Education teacher came to know about the problem. She snubbed the girls for their misdeeds and suggested to them not to repeat such things in future. She also advised Anita some corrective exercises to minimize the deformity of Kyphosis. After few months of regular exercise, she was confident enough to get rid of Kyphosis.

On the basis of above passage, answer the following questions :

- (a) Comment on the behavioural aspect of her classmates.
- (b) What values are possessed by her teacher ?
- (c) Mention any two corrective exercises for Kyphosis.

14. स्वलीनता (ऑटिज़्म) क्या होता है ? स्वलीनता के लक्षणों व कारणों के बारे में संक्षेप में चर्चा कीजिए ।

3

What is Autism ? Discuss briefly about the symptoms and causes of autism.

15. सहन-क्षमता को परिभाषित कीजिए । सहन-क्षमता में सुधार के लिए किन्हीं दो विधियों की व्याख्या कीजिए ।

3

Define Endurance. Explain any two methods to improve endurance.

16. 'महिला खिलाड़ी त्रय' से आप क्या समझते हैं ? अस्थिसुषिरता से बचाव के लिए सुझाव दीजिए ।

3

What do you understand by 'Female Athlete Triad'. Give suggestions to prevent osteoporosis.

17. सामान्य कोमल ऊतकों की चोटें क्या होती हैं ? इनके कारण एवं बचाव के बारे में संक्षेप में चर्चा कीजिए ।

3

What are the common soft tissue injuries ? Discuss briefly about their causes and prevention.

18. प्राथमिक चिकित्सा (फ़स्ट ऐड) क्या होती है ? सन्धि विस्थापन एवं अस्थि-विभंजन होने पर क्षति को कम करने में प्राथमिक चिकित्सा की क्या भूमिका होती है ?

3

What is First Aid ? What is the role of First Aid in minimizing further damage in cases of Dislocation and Fracture ?

- 19.** आक्रामकता (अग्रेसन) से आपका क्या अभिप्राय है ? खेलों में सहायक (इंस्ट्रुमेन्टल) आक्रामकता एवं शत्रुतापूर्ण आक्रामकता के बारे में संक्षेप में चर्चा कीजिए । 3
- What do you mean by Aggression ? Discuss briefly about Instrumental Aggression and Hostile Aggression in sports.
- 20.** “लीग आधारित टूर्नामेंट” कितने प्रकार के होते हैं ? साइक्लिक विधि द्वारा 9 टीमों का फिक्स्चर तैयार कीजिए । लीग टूर्नामेंट में ब्रिटिश विधि द्वारा आप विजेता का चुनाव किस प्रकार करेंगे ? 5
- What are the types of “League Tournaments” ? Draw a fixture of 9 teams using cyclic method. How will you decide the winner using British method in league tournament ?
- 21.** ‘अत्यधिक तनाव’ (हाइपरटेन्शन) के क्या कारण होते हैं ? हाइपरटेन्शन को रोकने में सहायक किन्हीं तीन यौगिक आसनों की व्याख्या कीजिए । 5
- What are the causes of Hypertension ? Explain any three Yogic Asanas to prevent Hypertension ?
- 22.** भारोत्तोलन प्रशिक्षण (वेट ट्रेनिंग) के गुण एवं दोष क्या-क्या होते हैं ? विस्तारपूर्वक लिखिए । 5
- What are the advantages and disadvantages of weight training ? Write in detail.
- 23.** बच्चों में वसा प्रतिशत की गणना करने वाले स्लोटर-लोहमैन (Slaughter-Lohman) स्किनफोल्ड फॉर्मूले के बारे में विस्तारपूर्वक लिखिए । 5
- Write in detail about Slaughter-Lohman children skinfold formula for the computation of fat percentage.
- 24.** किसी व्यक्ति के श्वसन-तंत्र पर व्यायाम के पड़ने वाले प्रभावों की व्याख्या कीजिए । 5
- Explain the effects of exercise on the respiratory system of an individual.

- 25.** न्यूटन द्वारा दिए गए गति के आधारभूत नियम कौन-कौन से हैं ? खेलों के क्षेत्र में इनके अनुप्रयोगों के बारे में विस्तारपूर्वक चर्चा कीजिए ।

5

What are the basic Newton's Laws of Motion ? Discuss in detail about their application in the field of games and sports.

- 26.** शक्ति कितने प्रकार की होती है ? शक्ति को विकसित करने वाली विभिन्न विधियों की व्याख्या कीजिए ।

5

What are the types of strength ? Explain the various methods to develop strength.