

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. 'फ़िक्स्चर' से आपका क्या अभिप्राय है ? 1

What do you mean by 'Fixture' ?

2. एक वेट-लिफ़्टर के भोजन में प्रोटीन की अत्यधिक मात्रा क्यों होती है ? 1

Why does the weightlifter's diet include lots of proteins ?

3. 'हाइपरटेंशन' क्या होता है ? 1

What is 'Hypertension' ?

4. 'शारीरिक विकलांगता' से आप क्या समझते हैं ? 1  
What do you understand by 'Physical Disability' ?
5. 'मेरुदंड की पार्श्ववक्रता' (स्कोलियोसिस) का मुख्य कारण क्या होता है ? 1  
What is the main cause of 'Scoliosis' ?
6. महिला एथलीट त्रय में 'ऐमीनोरिया' (ऋतुरोध) क्या होता है ? 1  
What is 'Amenorrhoea' in female athletes triad ?
7. शब्द 'कार्डिएक आउटपुट' के बारे में आप क्या जानते हैं ? 1  
What do you know about the term 'Cardiac Output' ?
8. किस प्रकार के फ्रैक्चर को ग्रीनस्टिक फ्रैक्चर कहा जाता है ? 1  
What type of fracture is known as Greenstick Fracture ?
9. 'मांसपेशीय गतिविज्ञान' से आपका क्या अभिप्राय है ? 1  
What do you mean by 'Kinesiology' ?
10. 'संवेग' (इमोशन्स) को परिभाषित कीजिए । 1  
Define the term 'Emotions'.
11. 'खेल प्रशिक्षण' पद को स्पष्ट कीजिए । 1  
Explain the term 'Sports Training'.

12. नमन कक्षा छः का विद्यार्थी था । वह प्रतिदिन अपने लंच-बॉक्स में जंक-फूड लेकर जाता था । उसके अध्यापक ने अवलोकन के दौरान यह पाया कि, न तो वह पढ़ाई पर ध्यान केन्द्रित कर पा रहा है और न ही शारीरिक गतिविधियों में ठीक से भाग ले रहा है । इस विषय में, शिक्षक ने अभिभावकों से बातचीत की, तो पता चला कि नमन रोटी, दाल, फल और सब्जियाँ खाने से इंकार करता है । इसी कारणवश वह इन समस्याओं से जूझ रहा है ।

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

3

- (क) नमन किस प्रकार की समस्याओं से जूझ रहा था ?
- (ख) जंक-फूड की सिफारिश क्यों नहीं की जानी चाहिए ?
- (ग) इस विषय में अध्यापक ने किन मूल्यों का प्रदर्शन किया ?

Naman was a Class VI student. He used to bring junk-food in his lunch-box daily. His teacher observed that he was neither concentrating on his studies nor actively participating in physical activities. In this matter, he had a talk with his parents and came to know that he refuses to eat roti, dal, fruits and vegetables. Due to this he is facing these problems.

Based on the above passage, answer the following questions :

- (a) What types of problems was Naman facing ?
- (b) Why should junk-food not be recommended ?
- (c) What values has his teacher shown in this matter ?

13. खेल प्रतियोगिता के पूर्व, मध्य एवं पश्चात् तरल पदार्थ के अंतर्ग्रहण के बारे में कुछ मार्गदर्शक नियमों के बारे में संक्षेप में लिखिए, जो खिलाड़ी के प्रदर्शन को प्रभावित करते हैं ।

3

Write briefly about some considerations of fluid intake pre, during and post competition, that affect the sportsperson's performance.

14. दिव्यांगों अथवा विशेष ज़रूरत वाले बच्चों के लिए शारीरिक क्रियाओं के लाभ कौन-कौन से हैं ? व्याख्या कीजिए ।

3

What are the benefits of physical activities for children with special needs ? Explain.

15. भारत में महिला एथलीटों की खेलों में सहभागिता, उनके मनोवैज्ञानिक विकास में किस प्रकार सहायक है ? व्याख्या कीजिए ।

3

How does participation in Games and Sports contribute to the psychological development of women athletes in India ? Explain.

16. मासिक धर्म में शिथिलताएँ एवं उनका महिला एथलीटों के खेलों में सहभागिता पर प्रभाव के बारे में संक्षेप में लिखिए ।

3

Write briefly about menstrual dysfunctions and their effect on sports participation of female athletes.

17. 'प्राथमिक सहायता' से आप क्या समझते हैं ? जोड़ों की चोटों का प्रबंधन आप किस प्रकार करेंगे ? व्याख्या कीजिए ।

3

What do you understand by 'First-Aid' ? How will you manage joint injuries ? Explain.

18. खेल चिकित्सा से आप क्या समझते हैं ? खेल चिकित्सा के क्षेत्र के बारे में संक्षेप में चर्चा कीजिए ।

3

What do you understand by Sports Medicine ? Discuss briefly about the scope of Sports Medicine.

- 19.** आत्म-सम्मान व शारीरिक छवि को प्रभावित करने वाले कारक कौन-कौन से हैं ? व्याख्या कीजिए । 3
- What are the factors affecting Self-Esteem and Body Image ? Explain.
- 20.** सभी गणनाओं व सम्मिलित सोपानों का उल्लेख करते हुए, नॉक-आउट के आधार पर 19 टीमों का फ़िक्स्चर तैयार कीजिए, जहाँ 4 टीमों को सीडिंग दी गई है । 5
- Mention all calculations and steps involved to draw a Knock-out fixture of 19 teams, where 4 teams are to be seeded.
- 21.** अस्थमा के लक्षणों व कारणों की संक्षिप्त व्याख्या कीजिए । अस्थमा की रोकथाम में सहायक किन्हीं दो आसनों की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ बताइए । 5
- Briefly explain the symptoms and causes of Asthma. Explain the procedure, benefits and contraindications of any two asanas to prevent Asthma.
- 22.** गामक विकास कितने प्रकार के होते हैं ? बच्चों में गामक विकास को प्रभावित करने वाले किन्हीं छः कारकों का वर्णन कीजिए । 5
- What are the types of motor development ? Describe any six factors affecting motor development in children.
- 23.** गामक फिटनेस के घटकों के मापन के लिए 'बैरो के गामक ऐबिलिटी टेस्ट' के बारे में विस्तारपूर्वक लिखिए । 5
- Write in detail about 'Barrow's Motor Ability Test' to measure motor fitness components.
- 24.** बढ़ती हुई आयु के कारण होने वाले शरीरक्रियात्मक परिवर्तनों के बारे में विस्तारपूर्वक लिखिए । 5
- Write in detail about the physiological changes taking place due to ageing.

- 25.** ऐरोडाइनैमिक सिद्धान्तों के बारे में विस्तारपूर्वक बताइए और खेलों में ऐरोडाइनैमिक्स की अनुप्रयोज्यता के बारे में भी चर्चा कीजिए ।

5

Mention in detail about the Aerodynamic Principles and also discuss about the application of aerodynamics in sports.

- 26.** खेलों में हाई अल्टीट्यूड प्रशिक्षण से आप क्या समझते हैं ? खिलाड़ियों (एथलीटों) पर हाई अल्टीट्यूड प्रशिक्षण का क्या प्रभाव पड़ता है ? विस्तारपूर्वक लिखिए ।

5

What do you understand by High Altitude Training in sports ? What is the impact of high altitude training on athletes ? Write in detail.