

CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 5618

Series : SS-April/2021

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

SET : C

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

भाग – I

PART – I

(आत्मनिष्ठ प्रश्न)

(Subjective Questions)

ACADEMIC/OPEN

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

समय : $2\frac{1}{2}$ घण्टे]

[पूर्णांक : 60 (भाग-I : 30, भाग-II : 30)

Time allowed : $2\frac{1}{2}$ hours]

[Maximum Marks : 60 (Part-I : 30, Part-II : 30)

प्रश्न-पत्र दो भागों में विभाजित है : भाग-I (आत्मनिष्ठ) एवं भाग-II (वस्तुनिष्ठ)। परीक्षार्थी को दोनों भागों के प्रश्नों के उत्तर को अपनी उत्तर पुस्तिका में लिखना है। प्रश्न-पत्र का भाग-I परीक्षा आरम्भ होने पर पहले उत्तर-पुस्तिका के साथ दिया जाएगा तथा भाग-II के लिए आखिरी का एक घंटे का समय दिया जाएगा अर्थात् परीक्षा समाप्त होने से एक घंटा पूर्व परीक्षार्थी को भाग-II का प्रश्न-पत्र दिया जाएगा।

भाग-I के प्रश्न-पत्र में कुल 10 प्रश्न एवं भाग-II के प्रश्न-पत्र में कुल 30 प्रश्न हैं।

Question paper is divided into two Parts : Part-I (Subjective type) and Part-II (Objective type). Answer the questions of both parts in your answer-book. Part-I of question paper with answer-book will be provided with starting of Examination and last one hour of Examination will be given for Part-II i.e. question paper of Part-II will be provided before one hour of the end of Examination.

Total questions in question paper of Part-I are 10 and of Part-II are 30.

- कृपया जाँच कर लें कि भाग-I के इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 4 तथा प्रश्न 10 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper of **Part-I** are **4** in number and it contains **10** questions.

5618/(Set : C)/ I

P. T. O.

- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये कोड नम्बर तथा सेट को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।
The **Code No.** and **Set** on the right side of the question paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.
- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।
Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.
- उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/ पन्ने न छोड़ें।
Don't leave blank page/ pages in your answer-book.
- उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं मिलेगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें और लिखा उत्तर न काटें।
Except answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer.
- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें।
Candidates must write their Roll Number on the question paper.
- कृपया प्रश्नों का उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरान्त इस सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।
Before answering the questions, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.**

सामान्य निर्देश :

General Instructions :

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

- (ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाये गए हैं।

Marks of each question are indicated against it.

(iii) आपके उत्तर अंकानुसार होने चाहिए।

Your answer should be according to marks.

खण्ड – अ

SECTION – A

[दीर्घ उत्तरीय प्रश्न]

[Long Answer Type Questions]

1. गर्माना क्या है ? खिलाड़ियों के लिए गर्माने के महत्व का वर्णन करें। 5

What is Warming-up ? Explain the importance of warming-up for sports persons.

अथवा

OR

शारीरिक पुष्टि एवं सुयोग्यता के महत्व का वर्णन करें।

Discuss the importance of Physical Fitness and Wellness.

2. प्राथमिक सहायता क्या है ? एक प्राथमिक चिकित्सक के महत्वपूर्ण गुणों का वर्णन करें। 5

What is First Aid ? Discuss the significant qualities of a First Aider.

अथवा

OR

स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालयी जीवन से क्या तात्पर्य है ? इसके क्षेत्र का वर्णन कीजिए।

What is Healthful living ? Discuss its scope.

खण्ड – ब

SECTION – B

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

3. प्राचीन ओलम्पिक खेलों के उद्घाटन समारोह का वर्णन करें। 3

Discuss the opening ceremony of Ancient Olympic Games.

4. खेलों में होने वाली चोटों की रोकथाम के उपाय क्या हैं ? 3
What are the measures to control injuries occurring in sports ?
5. परिवार के मूल कार्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3
Discuss the basic functions of the Family in brief.
6. योगासनों के लाभों का वर्णन करें। 3
Discuss the benefits of Yogasanas.

खण्ड - स**SECTION - C**

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

7. स्वास्थ्य निर्देशन क्या है ? 2
What is Health Instruction ?
8. द्रोणाचार्य पुरस्कार पर नोट लिखिए। 2
Write a note on Dronacharya Award.
9. सहनक्षमता का अर्थ व इसके प्रकार लिखिए। 2
Write down the meaning and the type of endurance.
10. आइसोटोनिक व्यायामों का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2
Clarify the meaning of Isotonic Exercises.

