

This Question Paper consists of 38 questions and 12 printed pages.
इस प्रश्न-पत्र में 38 प्रश्न तथा 12 मुद्रित पृष्ठ हैं।

Roll No.
अनुक्रमांक

9 2 0 7 2 5 3 0 3 1 2 1

Code No.
कोड नं०
Set / सेट

70/SS/O

A

607456

PHYSICAL EDUCATION
शारीरिक शिक्षा
(373)

Day and Date of Examination
(परीक्षा का दिन व दिनांक)

1. *Nidhi*

Signature of Invigilators
(निरीक्षकों के हस्ताक्षर)

2.

General Instructions :

1. Candidate must write his/her Roll Number on the first page of the Question Paper.
2. Please check the Question Paper to verify that the total pages and total number of questions contained in the Question Paper are the same as those printed on the top of the first page. Also check to see that the questions are in sequential order.
3. For the objective type of questions, you have to choose any *one* of the four alternatives given in the question, i.e., (A), (B), (C) and (D) and indicate your correct answer in the Answer-Book given to you.
4. Making any identification mark in the Answer-Book or writing Roll Number anywhere other than the specified places will lead to disqualification of the candidate.
5. (a) The Question Paper is in English/Hindi medium only. However, if you wish, you can answer in any one of the languages listed below :

English, Hindi, Urdu, Punjabi, Bengali, Tamil, Malayalam, Kannada, Telugu, Marathi, Odia, Gujarati, Konkani, Manipuri, Assamese, Nepali, Kashmiri, Sanskrit and Sindhi.

You are required to indicate the language you have chosen to answer in the box provided in the Answer-Book.

373/SS/O/620



[P.T.O.]

Unnati Educations

9899436384, 9654279279

(b) If you choose to write the answer in the language other than Hindi and English, the responsibility for any errors/mistakes in understanding the questions will be yours only.

- Candidate will not be allowed to take Calculator, Mobile Phone, Bluetooth, Earphone or any such electronic devices in the Examination Hall.
- In case of any doubt or confusion in the Question Paper, the English version will prevail.
- Write your Question Paper Code No. 70/SS/O, Set **A** on the Answer-Book.

सामान्य अनुदेश :

- परीक्षार्थी प्रश्न-पत्र के पहले पृष्ठ पर अपना अनुक्रमांक अवश्य लिखें।
- कृपया प्रश्न-पत्र को जाँच लें कि प्रश्न-पत्र के कुल पृष्ठों तथा प्रश्नों की उतनी ही संख्या है जितनी प्रथम पृष्ठ के सबसे ऊपर छपी है। इस बात की जाँच भी कर लें कि प्रश्न क्रमिक रूप में हैं।
- वस्तुनिष्ठ प्रश्नों में आपको चार विकल्पों (A), (B), (C) तथा (D) में से कोई एक उत्तर चुनना है तथा दी गई उत्तर-पुस्तिका में आप सही उत्तर लिखें।
- उत्तर-पुस्तिका में पहचान-चिह्न बनाने अथवा निर्दिष्ट स्थानों के अतिरिक्त कहीं भी अनुक्रमांक लिखने पर परीक्षार्थी को अयोग्य ठहराया जाएगा।
- (क) प्रश्न-पत्र केवल अंग्रेजी/हिन्दी माध्यम में है। फिर भी, यदि आप चाहें तो नीचे दी गई किसी एक भाषा में उत्तर दे सकते हैं :

अंग्रेजी, हिन्दी, उर्दू, पंजाबी, बंगला, तमिल, मलयालम, कन्नड़, तेलुगू, मराठी, उडिया, गुजराती, कॉकारी, मणिपुरी, असमिया, नेपाली, कश्मीरी, संस्कृत और सिन्धी।

कृपया उत्तर-पुस्तिका में दिए गए बॉक्स में लिखें कि आप किस भाषा में उत्तर लिख रहे हैं।

(ख) यदि आप हिन्दी एवं अंग्रेजी के अतिरिक्त किसी अन्य भाषा में उत्तर लिखते हैं, तो प्रश्नों को समझने में होने वाली त्रुटियों/गलतियों की जिम्मेदारी केवल आपकी होगी।

- परीक्षार्थी को परीक्षा हॉल में कैल्कुलेटर, मोबाइल फोन, ब्लूटूथ, इयरफोन जैसे किसी भी इलेक्ट्रॉनिक उपकरण को ले जाने की अनुमति नहीं है।
- प्रश्न-पत्र में किसी भी प्रकार के संदेह अथवा दुविधा की स्थिति में अंग्रेजी अनुवाद ही मान्य होगा।
- अपनी उत्तर-पुस्तिका पर प्रश्न-पत्र का कोड नं० 70/SS/O, सेट **A** लिखें।

Unnati Educations

373/SS/O/620

9899436384, 9654279279



Physical Education

शारीरिक शिक्षा

(373)

Time : 3 Hours]

समय : 3 घण्टे]

[Maximum Marks : 70
[पूर्णांक : 70

Note : (i) This question paper consists of 38 questions in all.

(ii) All questions are compulsory.

(iii) Marks are given against each question.

(iv) **Section-A** consists of

(a) **Q. Nos. 1 to 15**—Multiple Choice type (MCQs) carrying 1 mark each. Select and write the most appropriate option out of the four options given in each of these questions.

(b) **Q. Nos. 16 to 25**—Objective type questions carrying 2 marks each (with 2/4 sub-parts). Attempt these questions as per the instructions given for each of the questions.

(v) **Section-B** consists of

(a) **Q. Nos. 26 to 33**—Very short questions carrying 2 marks each to be answered in the range of 30 to 50 words. An internal choice has been provided in some of these questions. You have to attempt only **one** of the given choices in such questions.

(b) **Q. Nos. 34 to 36**—Short Answer type questions carrying 3 marks each to be answered in the range of 50 to 80 words. An internal choice has been provided in some of these questions. You have to attempt only **one** of the given choices in such questions.

(c) **Q. Nos. 37 and 38**—Long Answer type questions carrying 5 marks each to be answered in the range of 80 to 120 words. An internal choice has been provided in some of these questions. You have to attempt only **one** of the given choices in such questions.

निर्देश :

(i) इस प्रश्न-पत्र में कुल 38 प्रश्न हैं।

(ii) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

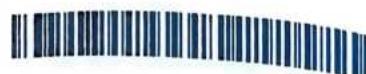
(iii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए हैं।

(iv) खण्ड-अ में शामिल है

(a) प्रश्न संख्या 1 से 15 तक बहुविकल्पीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है। इन प्रश्नों में से प्रत्येक में दिए गए चार विकल्पों में से सबसे उपयुक्त विकल्प को चुनकर उत्तर के रूप में लिखिए।

(b) प्रश्न संख्या 16 से 25 2-2 अंक वाले वस्तुनिष्ठ प्रंकार के प्रश्न हैं (ऐसे प्रत्येक प्रश्न में 2/4 उप-भाग हैं)। इन प्रश्नों में से प्रत्येक के उत्तर निर्देशानुसार लिखिए।

373/SS/O/620



खण्ड-ब में शामिल है

(v)

(a) प्रश्न संख्या 26 से 33 अति लघूतीरीय प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है जिसका उत्तर 30 से 50 शब्दों में लिखना है। इनमें से कुछ प्रश्नों में आन्तरिक विकल्प प्रदान किया गया है। ऐसे प्रश्नों में आपको केवल किसी एक विकल्प का ही उत्तर लिखना है।

(b) प्रश्न संख्या 34 से 36 लघूतीरीय प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंक का है जिसका उत्तर 50 से 80 शब्दों में लिखना है। इनमें से कुछ प्रश्नों में आन्तरिक विकल्प प्रदान किया गया है। ऐसे प्रश्नों में आपको केवल किसी एक विकल्प का ही उत्तर लिखना है।

(c) प्रश्न संख्या 37 और 38 दीर्घ उत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है जिसका उत्तर 80 से 120 शब्दों में लिखना है। इनमें से कुछ प्रश्नों में आन्तरिक विकल्प प्रदान किया गया है। ऐसे प्रश्नों में आपको केवल किसी एक विकल्प का ही उत्तर लिखना है।

(1) Answers of all questions are to be given in the Answer-Book given to you. सभी प्रश्नों के उत्तर आपको दी गई उत्तर-पुस्तिका में ही लिखें।

(2) 15 minutes time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 2:15 p.m. From 2:15 p.m. to 2:30 p.m., the students will read the question paper only and will not write any answer on the Answer-Book during this period. इस प्रश्न-पत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया है। प्रश्न-पत्र का वितरण दोपहर में 2:15 बजे किया जाएगा। दोपहर 2:15 बजे से 2:30 बजे तक छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे।

SECTION-A

खण्ड-अ

1. International Day of Yoga is celebrated on _____ every year.

(A) 21st June (B) 30th September
(C) 8th March (D) 14th January

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस हर वर्ष _____ को मनाया जाता है।

(A) 21 जून (B) 30 सितम्बर
(C) 8 मार्च (D) 14 जनवरी

2. Physical education contributes towards the development of the individual by participating in

(A) Awareness programme (B) School health services
(C) Physical activities and sports (D) Mantra chanting

शारीरिक शिक्षा _____ द्वारा व्यक्ति के विकास में सहायक है।

(A) जागरूकता कार्यक्रम (B) विद्यालय की स्वास्थ्य सेवाओं
(C) शारीरिक क्रियाकलापों एवं खेलकूद (D) मंत्र-जप (उच्चारण)

3. _____ is a behaviour and attitude that show respect for the rules of the game and other players. 1

(A) Equality (B) Sportsmanship
(C) Friendship (D) Excellence

_____ एक ऐसा व्यवहार और दृष्टिकोण है, जिससे खेल और अन्य खिलाड़ियों के प्रति नियमों के लिए सम्मान दिखता है।

(A) समानता (B) खेल-भावना
(C) मित्रता (D) उत्कृष्टता

4. Cognitive development is related to

(A) self consciousness, self respect
(B) cooperation and coordination
(C) improved physiological development
(D) critical thinking and decision making

संज्ञानात्मक विकास संबंधित है

(A) आत्मचेतना और आत्मसम्मान से
(B) सहयोग और समन्वय से
(C) बेहतर शारीरिक विकास से
(D) आलोचनात्मक विचार क्षमता और निर्णय लेने की क्षमता से

5. Which of the following is *not* a psychological factor that affects a player's performance? 1

(A) Arousal (B) Imaging
(C) Goal setting (D) Group cohesion

निम्नलिखित में से कौन-सा मनोवैज्ञानिक कारक खिलाड़ियों के प्रदर्शन को प्रभावित नहीं करता है?

(A) उत्तेजना (B) प्रतिमावली
(C) लक्ष्य निर्धारण (D) समूह सामंजस्य

6. Which one of the following is **not** the domain of learning?

- (A) Cognitive
- (B) Affective
- (C) Physical growth
- (D) Psychomotor

निम्नलिखित में से कौन-सा सीखने का कार्यक्षेत्र नहीं है?

- (A) संज्ञानात्मक
- (B) भावात्मक
- (C) शारीरिक विकास
- (D) मनोप्रेरक

7. In the year _____ the Indian Education Commission recommended physical training in school education.

- (A) 1833
- (B) 1870
- (C) 1882
- (D) 1852

सन् _____ में भारतीय शिक्षा आयोग द्वारा विद्यालय स्तर पर शारीरिक शिक्षा की संस्तुति की गई।

- (A) 1833
- (B) 1870
- (C) 1882
- (D) 1852

8. Which of the following Olympic values aims to do the athlete's personal best?

- (A) Respect
- (B) Excellence
- (C) Friendship
- (D) Fair play

निम्नलिखित में से कौन-सा ओलंपिक मूल्य एथलीट का व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने का लक्ष्य रखता है?

- (A) सम्मान
- (B) उत्कृष्टता
- (C) मित्रता
- (D) निष्पक्ष खेल

9. _____ is a protein found in muscle tissue.

- (A) Myoglobin
- (B) Glycogen
- (C) Lactate
- (D) Haemoglobin

_____ एक प्रोटीन है, जो मांसपेशियों के ऊतकों में पाया जाता है।

- (A) मायोग्लोबिन
- (B) ग्लाइकोजन
- (C) लैक्टेट
- (D) हीमोग्लोबिन

10. Wheat, rice, bajra and sugar are good examples of
 (A) proteins (B) fats
 (C) vitamins (D) carbohydrates

गेहूँ, चावल, बाजरा और चीनी _____ के अच्छे उदाहरण हैं।
 (A) प्रोटीन (B) वसा
 (C) विटामिन (D) कार्बोहाइड्रेट

11. Which of the following is a fat-soluble vitamin?
 (A) D (B) B₆
 (C) C (D) B₁₂

निम्नलिखित में से वसा में हाधुलनशील विटामिन कौन-सा है?
 (A) डी० (D) बी-६ (B₆)
 (C) सी० (C) बी-१२ (B₁₂)

12. The foods which stimulate the body and excite the desire are termed as
 (A) Sattvic diet (B) Tamasic diet
 (C) Rajasic diet (D) Balanced diet

वे खाद्य पदार्थ, जो शरीर को उत्तेजित करते हैं तथा इच्छाओं को बढ़ाते हैं, उन्हें _____ कहते हैं।
 (A) सात्त्विक आहार (B) तामसिक आहार
 (C) राजसिक आहार (D) संतुलित आहार

13. _____ are responsible for different chemical processes occurring in body.
 (A) Fats (B) Vitamins
 (C) Carbohydrates (D) Proteins

_____ शरीर में होने वाली भिन्न-भिन्न रासायनिक क्रियाओं के उत्तरदायी हैं।
 (A) वसा (B) विटामिन
 (C) कार्बोहाइड्रेट (D) प्रोटीन

14. _____ specifically targets on nutrition and health of school children.
 (A) In Service Programme (B) Khelo India Programme
 (C) Remedial measures (D) School Health Programme

_____ विशेष रूप से स्कूल जाने वाले बच्चों के पोषण और स्वास्थ्य पर केंद्रित है।
 (A) सेवाकालीन कार्यक्रम (B) खेलो इंडिया कार्यक्रम
 (C) सुधारात्मक उपाय (D) स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम

15. Which of the following is not the sub-component of speed?

(A) Reaction ability (B) Acceleration ability
(C) Movement speed (D) Coupling ability

निम्नलिखित में से कौन-सा गति का उपघटक नहीं है?

(A) प्रतिक्रिया क्षमता (B) त्वरण क्षमता
(C) हलचल की गति (D) युग्मन क्षमता

16. Anaerobic exercises are performed for _____ duration and in the absence of _____.

एनारोबिक व्यायाम _____ अवधि के लिए और _____ की अनुपस्थिति में किए जाते हैं। 1+1=2

17. In _____ tournament a team continues to play further matches as per schedule till defeated but in _____ tournament, a team has to play with all other participating teams.

टूर्नामेंट में एक टीम हारने तक निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार आगे के सारे मैच खेलती रहती है लेकिन _____ टूर्नामेंट में एक टीम को अन्य सभी भाग लेने वाली टीमों के साथ खेलना होता है। 1+1=2

18. Contusion is damage in _____, while Abrasion is loss of _____. 1+1=2
गुमचोट में _____ क्षतिग्रस्त हो जाती हैं, जबकि रगड़ या छिलने में _____ को नुकसान पहुँचता है।

Or / अथवा

In RICE, R stands for _____, I stands for ice, C stands for _____, and E stands for elevation.

RICE में R का अर्थ _____ है, I का अर्थ बर्फ (ice) है, C का अर्थ _____ है और E का अर्थ उन्नयन (elevation) है।

19. Our thumb represents _____ element and index finger represents _____ element.

हमारा अंगूठा _____ तत्त्व का प्रतिनिधित्व करता है और तर्जनी _____ तत्त्व का प्रतिनिधित्व करती है। 1+1=2



20. Match the following :

$1/2 \times 4 = 2$

निम्नलिखित को सुमेलित कीजिए :

Section—A

- (a) Jalandhar Bandh
- (b) Uddiyana Bandh
- (c) Mool Bandh
- (d) Bhastrika

Section—B

- (i) The flying upclock
- (ii) Root lock
- (iii) Chin lock
- (iv) Heating pranayam

भाग—अ

- (a) जलंधर बंध
- (b) उड्डीयान बंध
- (c) मूल बंध
- (d) भस्त्रिका

भाग—ब

- (i) फ्लाइंग अप-लॉक
- (ii) रूट लॉक
- (iii) चिन लॉक
- (iv) हीटिंग (ताप) प्राणायाम

21. Fill in the blanks :

$1+1=2$

रिक्त स्थान भरिए :

_____ breathing is associated with the movement of diaphragm and the outer wall of abdomen whereas in _____ form of breathing chest and ribs movement takes place.

_____ से साँस लेना डायाफ्राम और पेट की बाहरी भित्ति की गतिविधियों से संबंधित है, जबकि _____ से साँस लेने के तरीके में वक्ष और पसली की गतिविधियाँ होती हैं।

22. State whether the following statements as True or False :

$1+1=2$

निम्नलिखित कथनों को सत्य या असत्य बताइए :

- (a) Hatha yoga is the product of Tantra.

हठ-योग तंत्र का एक उत्पाद है।

- (b) Cleansing practices at specific bodily organs are known as 'Ashtanga Yoga'.

विशिष्ट अंगों के शुद्धिकरण की प्रक्रिया को 'अष्टांग योग' के नाम से जाना जाता है।

23. Fill in the blanks :

1+1=2

रिक्त स्थान भरिए :

Ladder type tournament is a type of _____ tournament and in _____ tournament every defeated team gets another chance to play with the winner team.

लैडर-टाइप टूर्नामेंट एक प्रकार का _____ टूर्नामेंट है और _____ टूर्नामेंट में प्रत्येक पराजित टीम को विजेता टीम के साथ खेलने का एक और मौका मिलता है।

24. Steady and comfortable posture is known as _____ and Yoga Nidra Tratak are the practices of _____.

1+1=2

नियमित और शांतिप्रद मुद्राएँ _____ के नाम से जानी जाती हैं और योग निद्रा, त्राटक _____ की प्रथाएँ हैं।

25. Match the following :

निम्नलिखित को सुमेलित कीजिए :

½×4=2

Section—A

- (a) Social development
- (b) Cognitive development
- (c) Emotional development
- (d) Psychomotor development

भाग—अ

- (a) सामाजिक विकास
- (b) संज्ञानात्मक विकास
- (c) भावनात्मक विकास
- (d) मनोप्रेरक विकास

Section—B

- (i) Decision making reasoning
- (ii) Physically and mentally fit
- (iii) Friendliness and sportsmanship
- (iv) Self respect, self consciousness

भाग—ब

- (i) निर्णय क्षमता और तर्क क्षमता
- (ii) शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ
- (iii) मित्रता और खेल-भावना
- (iv) आत्मसम्मान और आत्मचेतना

SECTION-B

खण्ड—ब

26. Write a short note on National Cadet Corps.

नेशनल कैडेट कॉर्प्स पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

2



Or / अथवा

Write a short note on epic period.

महाकाव्य काल पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

27. What do you understand by balanced diet?
संतुलित आहार से आप क्या समझते हैं?

Or / अथवा

State any two features of School Health Services.

स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं की किन्हीं दो विशेषताओं का वर्णन कीजिए।

28. What is the meaning of sports training?
खेल प्रशिक्षण का क्या अर्थ है?

29. Briefly explain Hatha Yoga.
हठ-योग का संक्षेप में उल्लेख कीजिए।

30. What are the benefits of Bhrahmari Pranayam?
भ्रामरी प्राणायाम के क्या लाभ हैं?

Or / अथवा

What are the components of Pranayam?

प्राणायाम के घटक क्या हैं?

31. What precautions should be taken while performing Kaki Mudra?
काकी मुद्रा करते समय क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए?

32. Differentiate between Jal Neti and Sutra Neti.
जल नेति और सूत्र नेति में अंतर स्पष्ट कीजिए।

Or / अथवा

What is the method of Tratak Kriya?
त्राटक क्रिया की विधि क्या है?

33. What are the features of healthful school living environment?
स्वास्थ्यप्रद विद्यालयी रहन-सहन पर्यावरण की क्या विशेषताएँ हैं?

$\frac{1}{2} \times 4 = 2$



34. State any three ethics in sports.

खेलों के किन्हीं तीन नैतिक मूल्यों का वर्णन कीजिए।

1×3=3

35. Differentiate between aerobic and anaerobic activities.

एरोबिक (वायवीय) और एनारोबिक (अवायवीय) गतिविधियों में अंतर स्पष्ट कीजिए।

1½+1½=3

Or / अथवा

What are the effects of warmup on our body systems?
हमारी शरीर प्रणालियों पर वार्म-अप के क्या प्रभाव पड़ते हैं?

3

36. In the context of Yoga, what does the word 'Swasthya' mean? Enlist Panchkoshas.

योग के संदर्भ में 'स्वास्थ्य' शब्द का क्या अर्थ निकलता है? पंचकोषों को सूचीबद्ध कीजिए।

3

Or / अथवा

What is the philosophy of Ashtanga Yoga?
अष्टांग योग का दर्शन क्या है?

37. Define nutrients. What are the types of nutrients? Briefly explain micro-nutrients.

पोषण (पोषक तत्त्व) को परिभाषित कीजिए। पोषक तत्त्वों के प्रकार क्या हैं? सूक्ष्म पोषक तत्त्व का संक्षेप में वर्णन कीजिए।

1+1+3=5

Or / अथवा

Why are the School Health Services important?
स्कूल स्वास्थ्य सेवाएँ महत्वपूर्ण क्यों हैं?

5

38. What are the causes of sports injuries? How can you prevent sports injuries?

खेल-चोटों के कारण क्या हैं? खेल-चोटों से कैसे बचाव किया जा सकता है?

2½×2=5

Or / अथवा

What do you understand by First Aid? What are the principles of First Aid?

2+3=5

प्राथमिक उपचार से आप क्या समझते हैं? प्राथमिक उपचार के सिद्धांत क्या हैं?

★ ★ ★

