This Question Paper consists of 38 questions and 16 printed pages.
इस प्रश्न–पत्र में 38 प्रश्न तथा 16 मुद्रित पृष्ठ हैं।

Roll No. | | | | | | | | | | | | |
अनुक्रमांक

Code No. 70/SS/O
कोड संख्या

SET/सेट - A

PHYSICAL EDUCATION
शारीरिक शिक्षा
(373)

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

Signature of Invigilators **1.** ______________________________
(निरीक्षकों के हस्ताक्षर)
2. ______________________________

UNNATI EDUCATIONS
EK KADAM UNNATI KI AUR

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 the total number of questions contained in the 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 multiple-choice questions, choose the correct answer from the **four** options (A), (B), (C) and (D) and write it in your answer book.

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. Write your Question Paper Code No. **70/SS/O, Set - A** on the Answer-Book.

6. (a) This 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, Oriya, 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.

(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 question will be yours only.

7. Candidate will not be allowed to take Calculator, Mobile Phone, Bluetooth, Earphone or any such electronic devices in the Examination Hall.

8. In case of any doubt or confusion in the question paper, the English version will prevail.

UNNATI EDUCATION
9899-436-384: 9654-279-279

सामान्य अनुदेश :

1. परीक्षार्थी प्रश्न–पत्र के पहले पृष्ठ पर अपना अनुक्रमांक अवश्य लिखें।

2. कृपया प्रश्न–पत्र को जाँच लें कि प्रश्न–पत्र के कुल पृष्ठों तथा प्रश्नों की संख्या उतनी ही है जितनी प्रथम पृष्ठ के सबसे ऊपर छपी है। इस बात की जाँच भी कर लें कि प्रश्न क्रमिक रूप में हैं।

3. वस्तुनिष्ठ प्रश्नों में आपको चार विकल्पों (A), (B), (C) और (D) में से कोई **एक** उत्तर चुनना है तथा दी गई उत्तर–पुस्तिका में आप सही उत्तर लिखिए।

4. उत्तर–पुस्तिका में पहचान–चिह्न बनाने अथवा निर्दिष्ट स्थानों के अतिरिक्त कहीं भी अनुक्रमांक लिखने पर परीक्षार्थी को अयोग्य ठहराया जायेगा।

5. अपनी उत्तर–पुस्तिका में प्रश्न–पत्र की कोड संख्या **70/SS/O, सेट – A** लिखें।

6. (क) प्रश्न–पत्र केवल हिंदी/अंग्रेजी में है। फिर भी, यदि आप चाहें तो नीचे दी गई किसी एक भाषा में उत्तर दे सकते हैं :

   अंग्रेजी, हिंदी, उर्दू, पंजाबी, बंगला, तमिल, मलयालम, कन्नड़, तेलुगु, मराठी, उड़िया, गुजराती, कोंकणी, मणिपुरी, असमिया, नेपाली, कश्मीरी, संस्कृत और सिंधी।

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

   (ख) यदि आप हिंदी 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।

7. परीक्षार्थी को परीक्षा हॉल में कैल्कुलेटर, मोबाइल फोन, ब्लुटूथ, इयरफोन जैसे किसी भी इलेक्ट्रॉनिक उपकरण को ले जाने की अनुमति नहीं है।

8. प्रश्न–पत्र में किसी भी प्रकार के संदेह अथवा दुविधा की स्थिति में अंग्रेजी अनुवाद ही मान्य होगा।

UNNATI EDUCATIONS
EK KADAM UNNATI KI AUR

NOTE / निर्देश :

(1) Answers of all questions are to be given in the Answer-Book given to you.

सभी प्रश्नों के उत्तर आपको दी गयी उत्तर पुस्तिका में ही लिखें।

(2) 15 minutes time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 02.15 p.m. From 02.15 p.m. to 02.30 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 02.15 बजे किया जाएगा। 02.15 बजे से 02.30 बजे तक छात्र केवल प्रश्न–पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर–पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे।

UNNATI EDUCATION
9899-436-384: 9654-279-279

PHYSICAL EDUCATION
शारीरिक शिक्षा
(373)

Time : 3 Hours] [Maximum Marks : 70

समय : 3 घण्टे] [पूर्णांक : 70

Note :

(1) This question paper consists of **38** questions in all.

(2) **All** questions are **compulsory.**

(3) Marks are given against each question.

(4) **Section A** consists of :

(a) **Q.No. 1 to 15** – Multiple Choice Questions (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.No. 16 to 25 –** Objective type questions carrying **2** marks each (with **2** sub-parts of **1** mark each). Attempt these questions as per instructions given for each of the questions.

(5) **Section B** consists of :

(a) **Q.No. 26** to **33** – Very short questions carrying **2** marks each to be answered in the range of **30** to **50** words.

(b) **Q.No. 34** to **36** – Short Answer type questions carrying **3** marks each to be answered in range of **50** to **80** words.

(c) **Q.No. 37** and **38** – Long Answer type questions carrying **5** marks each to be answered in the range of **80** to **120** words.

निर्देश :

(1) इस प्रश्न–पत्र में कुल **38** प्रश्न हैं।

(2) सभी प्रश्न **अनिवार्य** हैं।

(3) प्रत्येक प्रश्न के अंक उस प्रश्न के सामने दिए गए हैं।

(4) **खण्ड A में :**

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

(b) प्रश्न संख्या **16** से **25** – वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न **2** अंकों का है। ऐसे प्रत्येक प्रश्न में (**एक–एक** अंक के दो उपभाग हैं।) इन प्रश्नों के उत्तर दिए गए निर्देशानुसार लिखिए।

(5) **खण्ड B में :**

(a) प्रश्न संख्या **26** से **33** – अतिलघु उत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न **2** अंक का है। जिसका उत्तर **30** से **50** शब्दों में लिखना है।

(b) प्रश्न संख्या **34** से **36** – लघु उत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न **3** अंक का है। जिसका उत्तर **50** से **80** शब्दों में 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।

UNNATI EDUCATIONS
EK KADAM UNNATI KI AUR
UNNATI EDUCATION
9899-436-384: 9654-279-279

SECTION - A

खण्ड - A

1 International Day of Yog is celebrated on _________ every year. 1

(A) 21^{st} June (B) 30^{th} September

(C) 8^{th} March (D) 14^{th} 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: 1

(A) Awareness Program (B) School Health Services

(C) Physical activities and sports (D) Mantra Chanting

शारीरिक शिक्षा _________ द्वारा व्यक्ति के विकास में सहायक हैं।

(A) जागरूकता कार्यक्रम (B) विद्यालय की स्वास्थ्य सेवाएँ

(C) शारीरिक क्रिया–कलाप एवं खेलकूद (D) मंत्र–जप (उच्चारण)

UNNATI EDUCATIONS
EK KADAM UNNATI KI AUR

3 _______ is a behaviour and attitude that shows 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 के नियम और अन्य खिलाड़ियों के प्रति सम्मान दिखता है।

(A) समानता (B) खेल–भावना

(C) मित्रता (D) उत्कृष्टता

UNNATI EDUCATION
9899-436-384: 9654-279-279

4 Cognitive development is related to: 1

(A) Self conciousness, Self respect

(B) Cooperation and Coordination

(C) Improved Physiological Development

(D) Critical thinking and decision making

संज्ञानात्मक विकास संबंधित है __________।

(A) आत्म चेतना और आत्म सम्मान से

(B) निगम 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) Imagery

(C) Goal Setting (D) Group Cohesion

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

(A) उत्तेजना (B) काल्पनिक

(C) लक्ष्य निर्धारण (D) समूह सामंजस्य

UNNATI
EDUCATIONS
EK KADAM UNNATI KI AUR

6 Which one of the following is not the domain of learning? 1

(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

UNNATI EDUCATION
9899-436-384: 9654-279-279

7 In the year ______ the Indian Education Commission recommended Physical Training in School Education. 1

सन् _______ में भारतीय शिक्षा आयोग द्वारा विद्यालय शिक्षा में शारीरिक प्रशिक्षण की संस्तुति की गई।

(A) 1833 (B) 1870

(C) 1882 (D) 1852

8 Which of the following Olympic value aims to do the athlete's personal best? 1

(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

UNNATI EDUCATIONS
EK KADAM UNNATI KI AUR

9 ________ is protein, found in muscle tissue. 1

(A) Myoglobin

(B) Glycogen

(C) Lactate

(D) Hemoglobin

________ एक प्रोटीन है जो मांसपेशियों के ऊतकों में पाया जाता है।

(A) मायोग्लोबिन

(B) ग्लाइकोजन

(C) लैक्टेट

(D) हीमोग्लोबिन

UNNATI EDUCATION
9899-436-384: 9654-279-279

10 Wheat, Rice, Bajra and Sugar are good examples of ________. **1**

(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 ? **1**

(A) D (B) B6

(C) C (D) B12

निम्न में से वसा में घुलनशील विटामिन कौन–सा है ?

(A) डी (D) (B) बी–6 (B6)

(C) सी (C) (D) बी–12 (B12)

12 The foods which stimulate the body and excite the desire are termed as : **1**

(A) Sattvic Diet

UNNATI EDUCATIONS EK KADAM UNNATI KI AUR

(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) सात्विक आहार

(B) तामसिक आहार

(C) राजसिक आहार

(D) संतुलित आहार

UNNATI EDUCATION
9899-436-384: 9654-279-279

13 _______ are responsible for different chemical processes occurring in body. 1

(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. 1

(A) In service program

(B) Khelo India Program

(C) Remedial measures

(D) School Health Program

_________ विशेष रूप से स्कूल जाने वाले बच्चों के पोषण और स्वास्थ्य पर केंद्रित है।

(A) सेवा कालीन कार्यक्रम

(B) खेलो इंडिया कार्यक्रम

(C) सुधारात्मक उपाय

(D) स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम

15 Which of the following is **NOT** the sub-component of speed ? 1

(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

UNNATI EDUCATIONS
EK KADAM UNNATI KI AUR
UNNATI EDUCATION
9899-436-384: 9654-279-279

16 Fill in the blanks: **1+1=2**

Anaerobic exercises are performed for ______ duration and in the absence of ________.

रिक्त स्थान भरिए:

एनारोबिक व्यायाम ______ अवधि के लिए और ______ की अनुपस्थिति में किए जाते हैं।

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. **1+1=2**

_______ 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।

UNNATI EDUCATIONS

18 Contusion is damage in _______ while Abrasion is loss of ________. **1+1=2**

गुमचोट में _______ क्षतिग्रस्त हो जाती हैं जबकि रगड़ या छिलना 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 बर्फ़ (ICE) है, C का अर्थ _______ है और E का अर्थ उन्नयन (Elevation) है।

UNNATI EDUCATION
9899-436-384: 9654-279-279

19 Fill in the blanks: **1+1=2**

Our thumb represents ______ element and Index finger represents ______ element.

रिक्त स्थान भरिए:

हमारा अंगूठा ______ तत्व का प्रतिनिधित्व करता है और तर्जनी ______ तत्व का प्रतिनिधित्व करती है।

20 Match the following: $\frac{1}{2} \times 4 = 2$

	Section-A		**Section-B**
(1)	Jalandhar Bandh	(a)	The flying uplock
(2)	Uddiyan Bandh	(b)	Root Lock
(3)	Mool Bandh	(c)	Chin Lock
(4)	Bhastrika	(d)	Heating Pranayam

निम्नलिखित का मिलान कीजिए:

	खण्ड–A		**खण्ड–B**
(1)	जलंधर बंध	(a)	फ्लाइंग अपलॉक
(2)	उड्डीयान बंध	(b)	रूट लॉक
(3)	मूल बंध	(c)	चिन लॉक
(4)	भस्त्रिका	(d)	हीटिंग (ताप) प्राणायाम

UNNATI EDUCATIONS
EK KADAM UNNATI KI AOR

21 Fill in the blanks: **1+1=2**

______ 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.

रिक्त स्थान भरिए:

______ 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।

UNNATI EDUCATION
9899-436-384: 9654-279-279

22 Mark the following statements as true or false: **1+1=2**

(i) Hath Yog is the product of Tantra.

(ii) Cleansing practices of specific bodily organs are known as _______.

निम्नलिखित वाक्यों को सही या गलत अंकित कीजिए:

(i) हठ योग एक तंत्र का उत्पाद है।

(ii) विशिष्ट शरीर अंगों की शुद्धिकरण की प्रक्रिया को _______ के नाम से जाना जाता है।

23 Fill in the blanks: **1+1=2**

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

UNNATI EDUCATIONS
EK KADAM UNNATI KI AUR

रिक्त स्थान भरिए:

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 postures are known as _____ and Yog 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।

UNNATI EDUCATION
9899-436-384: 9654-279-279

25 Match the following: $\frac{1}{2} \times 4 = 2$

	Section-A		**Section-B**
(1)	Social Development	(a)	Decision making reasoning
(2)	Cognitive Development	(b)	Physically and mentally fit
(3)	Emotional Development	(c)	Friendliness and Sportsmanship
(4)	Psychomotor Development	(d)	Self respect, self consciousness

निम्नलिखित का मिलान कीजिए:

	खण्ड–A		**खण्ड–B**
(1)	सामाजिक विकास	(a)	निर्णय क्षमता, तर्क क्षमता
(2)	संज्ञानात्मक विकास	(b)	शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ
(3)	भावनात्मक विकास	(c)	मित्रता और खेल भावना
(4)	मनोप्रेरक विकास	(d)	आत्मसम्मान, आत्म चेतना

UNNATI EDUCATIONS
EK KADAM UNNATI KI AUR

SECTION - B

खण्ड - B

26 Write a short note on National Cadet Corps. **2**

नेशनल केडेट कोर पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

OR / अथवा

Write a short note on Epic period.

महाकाव्य काल पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

UNNATI EDUCATION
9899-436-384: 9654-279-279

27 What do you understand by Balanced Diet? **2**

संतुलित आहार से आप क्या समझते हैं?

OR / अथवा

State any two features of school health services. **1+1=2**

स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं की किन्हीं दो विशेषताओं का वर्णन कीजिए।

28 What is the meaning of sports training? **2**

खेल प्रशिक्षण का क्या अर्थ है?

29 Briefly explain Hath Yog. **2**

हठ–योग का संक्षेप में उल्लेख कीजिए।

30 What are the benefits of Bhrahmari Pranayam? **2**

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? **2**

काकी मुद्रा करते समय क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए?

32 Differentiate between Jal Neti and Sutra Neti. **1+1=2**

जल नेति और सूत्र नेति में अंतर स्पष्ट कीजिए।

OR / अथवा

What is the method of Tratak Kriya? **2**

त्राटक क्रिया की विधि क्या है?

UNNATI EDUCATIONS
EK KADAM UNNATI KI AUR
UNNATI EDUCATION
9899-436-384: 9654-279-279

33 What are the features of healthful school living environment? $\frac{1}{2}\times 4=2$

स्वास्थ्यप्रद विद्यालयी रहन–सहन पर्यावरण की क्या विशेषताएँ हैं ?

34 State any three ethics in sports. **1×3=3**

खेलों में किन्हीं तीन नैतिक मूल्यों का वर्णन कीजिए।

35 Differentiate between aerobic and anaerobic activities. $1\frac{1}{2}+1\frac{1}{2}=3$

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

OR / अथवा

What are the effects of warm up on our body systems? **3**

हमारी शरीर प्रणालियों पर वार्म अप के क्या प्रभाव पड़ते हैं ?

36 In the context of Yog, what does the word 'Swasthya' mean? Enlist Panchakoshas. **3**

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

OR / अथवा

UNNATI EDUCATIONS
EK KADAM UNNATI KI AUR

What is the philosophy of Ashtang Yog?

अष्टांग योग का दर्शन क्या है ?

37 Define Nutrients. What are the types of nutrients ? Briefly explain micro nutrients. **1+1+3=5**

पोषक तत्व को परिभाषित कीजिए। पोषक तत्वों के प्रकार क्या हैं ? सूक्ष्म पोषक तत्वों का संक्षेप में वर्णन कीजिए।

OR / अथवा

What are the features of Health Education? (any five) **1×5=5**

स्वास्थ्य शिक्षा की विशेषताएँ क्या हैं ? (कोई पाँच)

UNNATI EDUCATION
9899-436-384: 9654-279-279

38 What are the causes of sports injuries? How you can prevent sports injuries? $2\frac{1}{2} \times 2 = 5$

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

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?

UNNATI
EDUCATIONS
EK KADAM UNNATI KI AUR

UNNATI EDUCATION
9899-436-384: 9654-279-279

BLANK PAGE

UNNATI EDUCATION
9899-436-384: 9654-279-279