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 | | | | | | | | | | | | |

Code No. / कोड नं० **69/SS/A**

Set / सेट **A**

PHYSICAL EDUCATION AND YOGA
शारीरिक शिक्षा एवं योग
(373)

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

Signature of Invigilators (निरीक्षकों के हस्ताक्षर) 1. ....

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.

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.

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

7. In case of any doubt or confusion in the Question Paper, the **English** version will prevail.

8. Write your Question Paper Code No. 69/SS/A, Set [A] on the Answer-Book.

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 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।

3. 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।

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

5. (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, उड़िया, गुजराती, कोंकणी, 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।

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

7. प्रश्न-पत्र में किसी भी प्रकार के संदेह अथवा दुविधा की स्थिति में **अंग्रेजी** अनुवाद ही मान्य होगा।

8. अपनी उत्तर-पुस्तिका पर प्रश्न-पत्र का कोड नं० 69/SS/A, सेट [A] लिखें।

Unnati Educations
9899436384, 9654279279

Physical Education and Yoga

शारीरिक शिक्षा एवं योग

(373)

Time : 3 Hours] [Maximum Marks : 70

समय : 3 घण्टे] [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 प्रकार के प्रश्न हैं (ऐसे प्रत्येक प्रश्न में 2/4 उप-भाग हैं)। इन प्रश्नों में से प्रत्येक के उत्तर निर्देशानुसार लिखिए।

Unnati Educations
9899436384, 9654279279

(v) **खण्ड–ब में शामिल है**

(a) **प्रश्न संख्या 26 से 33** अति लघूत्तरीय 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** लघूत्तरीय 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. In which period two cults–Nath cult and Bhakti cult were famous? 1

(A) Smriti period (B) Medieval period

(C) Epic period (D) Sutra period

किस काल में दो पंथ, नाथ पंथ और भक्ति पंथ प्रसिद्ध थे?

(A) स्मृति काल (B) मध्यकाल

(C) वैदिक काल (D) सूत्र काल

2. Which exercises are performed before any workout with a purpose of physiological and psychological preparation? 1

(A) Cooling down (B) Anaerobic exercise

(C) Warming up (D) Pilates

Unnati Educations
9899436384, 9654279279

कौन-से व्यायाम किसी भी कसरत से पहले शारीरिक व मनोवैज्ञानिक तैयारी के उद्देश्य से किए जाते हैं?

(A) कूलिंग डाउन (B) ऐनारोबिक व्यायाम

(C) वार्मिंग अप (D) पिलाटे

3. Increase in size of muscles due to increase in size of muscle cells is known as

(A) hypertrophy (B) hyperactive

(C) hypertension (D) hyperthermia 1

मांसपेशी कोशिकाओं के आकार में वृद्धि के कारण, मांसपेशियों के आकार में वृद्धि होना, जाना जाता है

(A) अतिवृद्धि (हाइपरट्रॉफी) (B) अतिसक्रिय (हाइपरऐक्टिव)

(C) उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन) (D) अतिताप (हाइपरथर्मिया)

4. Which one of the following is ***not*** the domain of learning? 1

(A) Cognitive (B) Affective

(C) Physical fitness (D) Psychomotor

निम्नलिखित में से कौन-सा सीखने का क्षेत्र **नहीं** है?

(A) संज्ञानात्मक (B) भावात्मक

(C) शारीरिक पुष्टि (D) मनोप्रेरणा

5. Which principle of sports training focuses on the ratio of rest and recovery between exercises? 1

(A) Principle of balance (B) Principle of overload

(C) Principle of reversibility (D) Principle of recovery

खेल प्रशिक्षण का कौन-सा सिद्धान्त, व्यायाम के बीच आराम व पुनःप्राप्ति के अनुपात पर केन्द्रित है?

(A) संतुलन का सिद्धान्त (B) अधिभार का सिद्धान्त

(C) उत्क्रमणीयता का सिद्धान्त (D) पुनःप्राप्ति का सिद्धान्त

6. Seeding means

(A) exemption from playing in initial round due to draws

(B) exemption from playing in initial round due to last year winners/ runners of the tournament

(C) player/team enters straight away to quarter finals

(D) loser team gets another chance to play 1

Unnati Educations
9899436384, 9654279279

सीडिंग का तात्पर्य है

(A) ड्रॉ के कारण प्रारंभिक राउंड में खेलने से छूट

(B) पिछले वर्ष के विजेता/उपविजेता होने के कारण प्रारंभिक राउंड में खेलने से छूट

(C) खिलाड़ी/टीम सीधा क्वाटर फाइनल में प्रवेश करती है

(D) हारने वाली टीम को खेलने का एक और मौका देना

7. What is the aim of school health program? 1

(A) To promote mid-day meal (B) To promote first aid

(C) To promote health care of child (D) To reduce disability

स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम का क्या उद्देश्य है?

(A) मध्याह्न भोजन (मिड-डे मील) को बढ़ावा देना (B) प्राथमिक सहायता को बढ़ावा देना

(C) बच्चों की स्वास्थ्य सुरक्षा को बढ़ावा देना (D) अक्षमता को कम करना

8. Who states that "An effective school health program can be one of the most cost-effective investments a nation can make to simultaneously improve education and health"? 1

(A) World Health Organization (B) UNESCO

(C) Pan American Health Organization (D) World Bank

''एक प्रभावी स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम, किसी राष्ट्र में सबसे लागत-प्रभावी निवेशों में से एक हो सकता है, जिससे शिक्षा और स्वास्थ्य दोनों में एक साथ सुधार हो सकता है।'' किसके द्वारा कहा गया?

(A) विश्व स्वास्थ्य संगठन (B) यूनेस्को

(C) पैन अमेरिकन स्वास्थ्य संगठन (D) विश्व बैंक

9. _____ is an essential part of school health services, in order to raise the nutritional level of children in schools. 1

(A) Medical checkup

(B) First aid and emergency care

(C) Prevention of communicable diseases

(D) Mid-day meal

स्कूलों में बच्चों के पोषण स्तर को बढ़ाने के लिए _____ स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं का एक अनिवार्य हिस्सा है।

(A) चिकित्सा जाँच

(B) प्राथमिक चिकित्सा और आपातकालीन देखभाल

(C) संचारी रोगों की रोकथाम

(D) मध्याह्न भोजन (मिड-डे मील)

Unnati Educations
9899436384, 9654279279

10. Which program was executed by the Govt. of India to ensure overall hygiene of people in the country? 1

(A) Deworming Program (B) Swachh Bharat Abhiyan

(C) Ayushman Bharat (D) National Health Mission

देश में लोगों की स्वच्छता सुनिश्चित करने के लिए भारत सरकार द्वारा कौन-सा कार्यक्रम क्रियान्वित किया गया?

(A) कृमि-मुक्ति (डीवार्मिंग) कार्यक्रम (B) स्वच्छ भारत अभियान

(C) आयुष्मान भारत (D) राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

11. _____ exercise is performed when the constant supply of oxygen is not present. 1

(A) Anaerobic (B) Aerobic

(C) Isometric (D) Isokinetic

_____ व्यायाम तब किए जाते हैं, जब ऑक्सीजन की निरंतर आपूर्ति मौजूद नहीं होती है।

(A) अवायवीय (ऐनारोबिक) (B) वायवीय (ऐरोबिक)

(C) आइसोमेट्रिक (D) आइसोकाइनेटिक

12. The term used for the union of sun or pingala or moon or Ida is known as _____. 1

(A) Chakra (B) Hatha Yoga

(C) Raj Yoga (D) Ashtanga Yoga

सूर्य या पिंगला अथवा चंद्र या इड़ा के मिलन के लिए प्रयुक्त शब्द को कहा जाता है

(A) चक्र (B) हठयोग

(C) राजयोग (D) अष्टांग योग

13. Vaman Dhauti is commonly known as

(A) Danda Dhauti (B) Shankh Prakshalan

(C) Kunjal (D) Vahnisara Dhauti 1

वमन धौति को सामान्यतः कहा जाता है

(A) दंड धौति (B) शंख प्रक्षालन

(C) कुंजल (D) वह्निसार धौति

14. Which component of pranayama means complete exhaling? 1

(A) Poorak (B) Antar kumbhaka

(C) Bahir kumbhaka (D) Rechak

Unnati Educations
9899436384, 9654279279

प्राणायाम के किस घटक का अर्थ है, पूर्णतः श्वास छोड़ना?

(A) पूरक (B) अन्तर कुंभक

(C) बहिर कुंभक (D) रेचक

15. In which mudra the face appears like a crow?

(A) Kaki mudra (B) Shambhavi mudra

(C) Ashwini mudra (D) Varun mudra 1

किस मुद्रा में चेहरा कौए की भाँति दिखता है?

(A) काकी मुद्रा (B) शाम्भवी मुद्रा

(C) अश्विनी मुद्रा (D) वरुण मुद्रा

16. Jalandhar bandh is also known as _____ and Uddiyan bandh means _____. 1+1=2

जालंधर बंध को _____ के नाम से भी जाना जाता है और उड्डियान बंध का तात्पर्य _____ है।

17. Overstretching and tearing of ligaments is known as _____ and overstretching and tearing of muscles is known as _____. 1+1=2

स्नायुबंधन के अत्यधिक खिंचाव और फटने को _____ कहा जाता है तथा मांसपेशियों के अत्यधिक खिंचाव और फटने को _____ कहा जाता है।

18. The National Discipline Scheme came into existence in the year _____ and in the year _____ after the Indo-China war the Govt. of India decided to consider a scheme of compulsory physical education in schools. 1+1=2

राष्ट्रीय अनुशासन योजना वर्ष _____ में अस्तित्व में आई और वर्ष _____ में भारत-चीन युद्ध के बाद भारत सरकार ने स्कूलों में अनिवार्य शारीरिक शिक्षा की योजना पर विचार करने का निर्णय लिया।

19. _____ and _____ are the activities of eating. 2

_____ और _____ भोजन के कार्य हैं।

Or / अथवा

_____ and _____ are the specialities of school health service.

_____ और _____ स्कूल स्वास्थ्य सेवा की विशेषताएँ हैं।

Unnati Educations
9899436384, 9654279279

20. Match the following : ½×4=2

निम्नलिखित को सुमेलित कीजिए :

Part—A		*Part—B*	
(a)	Fat soluble vitamin	*(i)*	Amino acid
(b)	Water soluble vitamin	*(ii)*	Vitamin A, D, E, K
(c)	Mineral salt	*(iii)*	Vitamin B, C
(d)	Protein	*(iv)*	Iodine, copper

भाग—अ		**भाग—ब**	
(a)	वसा में घुलनशील विटामिन	*(i)*	अमीनो ऐसिड
(b)	जल में घुलनशील विटामिन	*(ii)*	विटामिन A, D, E, K
(c)	खनिज लवण	*(iii)*	विटामिन B, C
(d)	प्रोटीन	*(iv)*	आयोडीन, कॉपर

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

रिक्त स्थान भरिए :

Three main aspects of school health program are school health services, _____ and _____.

स्कूल स्वास्थ्य प्रोग्राम के मुख्य तीन पहलू हैं स्कूल स्वास्थ्य सेवाएँ, _____ और _____।

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

कथनों को सत्य या असत्य चिह्नित कीजिए :

(a) Physical activity is a necessary step to develop the proper function and growth of human body.

मानव शरीर के समुचित कार्य और विकास के लिए शारीरिक गतिविधि एक आवश्यक कदम है।

(b) Physical education and sports are not related with the overall development of personality.

शारीरिक शिक्षा एवं खेल का व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास से कोई सम्बन्ध नहीं है।

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

रिक्त स्थान भरिए :

College of Physical Education, Madras was founded in the year _____ and Govt. college of Physical Education, Hyderabad was established in the year _____.

कॉलेज ऑफ फिज़िकल एजुकेशन, मद्रास की स्थापना वर्ष _____ में और गवर्नमेंट कॉलेज ऑफ फिज़िकल एजुकेशन, हैदराबाद की स्थापना वर्ष _____ में हुई थी।

Unnati Educations
9899436384, 9654279279

24. The energy yielded from per gram carbohydrate is _____ calories and per gram fat is _____ calories. 1+1=2

प्रति ग्राम कार्बोहाइड्रेट से प्राप्त ऊर्जा _____ कैलोरी और प्रति ग्राम वसा से प्राप्त ऊर्जा _____ कैलोरी है।

25. Match the following : ½×4=2

निम्नलिखित को सुमेलित कीजिए :

Part—A	*Part—B*
(a) Physical changes	*(i)* Thinking becomes abstract
(b) Emotional changes	*(ii)* Change their relationship with family
(c) Social changes	*(iii)* Instable and intense feelings
(d) Cognitive changes	*(iv)* Achieves maximum limit in physical growth

भाग—अ	**भाग—ब**
(a) शारीरिक परिवर्तन	*(i)* सोच अमूर्त हो जाती है
(b) भावनात्मक परिवर्तन	*(ii)* परिवार के साथ उनका रिश्ता बदलना
(c) सामाजिक परिवर्तन	*(iii)* अस्थिर एवं तीव्र भावनाएँ
(d) संज्ञानात्मक परिवर्तन	*(iv)* शारीरिक विकास में अधिकतम सीमा प्राप्त करना

SECTION–B

खण्ड–ब

26. What is the method of Tratak Kriya? 2

त्राटक क्रिया की विधि क्या है?

Or / अथवा

Write in brief about Dhauti.

धौति के बारे में संक्षेप में लिखिए।

27. What is the principle of overload? 2

अधिभार का सिद्धान्त क्या है?

Unnati Educations
9899436384, 9654279279

Or / अथवा

What is Bye?

बाई क्या है?

28. What are the objectives of extramural competition? 2

बाह्य प्राचीर प्रतियोगिता के क्या उद्देश्य हैं?

29. Define tournament and fixture. 2

टूर्नामेंट और फिक्सचर को परिभाषित कीजिए।

30. What do you know about macronutrients? 2

वृहद् पोषक तत्त्वों के बारे में आप क्या जानते हैं?

Or / अथवा

What is the concept of 'Mitahar'?

'मिताहार' की क्या अवधारणा है?

31. Differentiate between isometric and isotonic contractions. 2

सममितीय संकुचन (आइसोमेट्रिक) और समपरासारी संकुचन (आइसोटोनिक) के बीच अन्तर स्पष्ट कीजिए।

32. Briefly explain motivation. 2

प्रेरणा का संक्षिप्त विवरण दीजिए।

Or / अथवा

Write a short note on 'self-talk'.

'आत्म-चर्चा' पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

33. What is the philosophy of Ashtanga yoga? 2

अष्टांग योग का दर्शन क्या है?

Or / अथवा

Write in brief about 'Mantra chanting'.

'मंत्र-जप' के बारे में संक्षेप में लिखिए।

34. What are the core values of Olympism? 1×3=3

ओलंपिज्म के मुख्य मूल्य क्या हैं?

Unnati Educations
9899436384, 9654279279

35. What are the effects and benefits of Hatha Yoga? 1×3=3

हठयोग के प्रभाव व लाभ क्या हैं?

Or / अथवा

What is the method of Kapalbhati?

कपालभाति की विधि क्या है?

36. Differentiate between aerobic and anaerobic activities with suitable examples from sports. 1½+1½=3

खेलों से उचित उदाहरण देते हुए ऐरोबिक और ऐनारोबिक गतिविधियों के बीच अन्तर स्पष्ट कीजिए।

Or / अथवा

What are the effects of warm up on body systems?

दैहिक प्रणालियों पर (वार्म अप) गर्माने के क्या प्रभाव पड़ते हैं?

37. What are the components of physical fitness? Explain. 5

शारीरिक पुष्टि के घटक क्या हैं? वर्णन कीजिए।

Or / अथवा

Enlist the types of fracture and explain the RICE process for the treatment of simple sport injuries. 1+4=5

अस्थि-भंग के प्रकारों को सूचीबद्ध कीजिए और साधारण खेल चोटों के उपचार के लिए आर॰ आई॰ सी॰ ई॰ (RICE) प्रक्रिया की व्याख्या कीजिए।

38. What are the benefits and contraindications of Sheetkari and Surya Bhedi pranayama? Explain. 2½+2½=5

शीतकारी और सूर्यभेदी प्राणायामों के लाभ व सावधानियों का वर्णन कीजिए।

Or / अथवा

What is the importance of Yoga Mudra? Write the method and benefits of Gyan Mudra. 2+3=5

योग मुद्रा का क्या महत्त्व है? ज्ञान मुद्रा की विधि व लाभों को लिखिए।

★ ★ ★

Unnati Educations

9899436384, 9654279279