This Question Paper consists of 38 questions and 11 printed pages.
इस प्रश्न-पत्र में 38 प्रश्न तथा 11 मुद्रित पृष्ठ हैं।

Roll No. अनुक्रमांक													Code No. कोड नं.	68/SS/O

SET/सेट **A**

PHYSICAL EDUCATION AND YOG
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 multiple-choice questions, choose the correct answer from the **four** options (A), (B), (C) or (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. **68/SS/O-A** on the Answer-Book.

6. (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, 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 Educations
9899436384, 9654279279

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) 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 पर प्रश्न–पत्र की कोड संख्या **68/SS/O-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, बँगला, 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 प्रश्न को समझने में होने वाली त्रुटियों/गलतियों की जिम्मेदारी केवल आपकी होगी।

7. परीक्षार्थी को परीक्षा हॉल में कैल्कुलेटर, मोबाइल फोन, ब्लूटूथ, 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
9899436384, 9654279279

PHYSICAL EDUCATION AND YOG

शारीरिक शिक्षा एवं योग

(373)

Time : 3 Hours] **[Maximum Marks : 70**

समय : 3 घण्टे] **[पूर्णांक : 70**

Notes :

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 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.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 **30-50** words.
   (b) Q.No. **34** to **36** - Short Answer type questions carrying **3** marks each to be answered in the range of **50-80** words.
   (c) Q.No. **37** and **38** - Long Answer type questions carrying **5** marks each to be answered in the range of **80-120** 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। इनमे 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 दि 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** से **38** दीर्घ उत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न **5** अंक का है। जिसका उत्तर **80** से **120** शब्दों में लिखना है।

Unnati Educations
9899436384, 9654279279

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 minute time has been alloted 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 पढ़ने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया है। प्रश्न–पत्र का वितरण दोपहर में 2:15 बजे किया जाएगा। 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 / विभाग-A

1. In Rigved the usage of word "YUNJATE" Suggests : **1**

(A) Sense control (B) Body control (C) Mind control (D) Nervous control

'ऋग्वेद में 'युंजते' शब्द का प्रयोग किस आशय से किया गया है?

(A) इंद्रियों का नियंत्रण (B) शरीर नियंत्रण (C) मन का नियंत्रण (D) स्नायु नियंत्रण

2. Who gave the Yogsutra ? **1**

(A) Vishnu (B) Saptarishi (C) Patanjali (D) Brahma

योगसूत्र किसने दिया ?

(A) विष्णु (B) सप्तऋषि (C) पतंजलि (D) ब्रह्मा

3. National Cadet Corps (NCC) was introduced in which year ? **1**

नेशनल कैडेट कोर (एन.सी.सी.) की शुरुआत किस वर्ष में की गई थी?

(A) 1945 (B) 1946 (C) 1947 (D) 1948

4. Injury is less as a result of __________. **1**

(A) Conditioning (B) Coordination (C) Warm up (D) Strength

__________ के परिणामस्वरूप चोट कम लगती है।

(A) कंडीशनिंग (B) समन्वयन (C) वार्म अप (D) ताकत

Unnati Educations
9899436384, 9654279279

5. How many bones are there in the Human body ? **1**

मानव शरीर में कितनी हड्डियाँ होती हैं ?

(A) 200 (B) 202 (C) 204 (D) 206

6. Stroke Volume is increased as a result of __________. **1**

(A) Cool down (B) Fatigue (C) Warm up (D) Low energy

स्ट्रोक की मात्रा __________ के परिणामस्वरूप बढ़ जाती है।

(A) ठंडा होना (B) थकावट होना (C) गर्म होना (D) कम ऊर्जा होना

7. Which one of the following is **not** an aerobic exercise ? **1**

(A) Walking (B) Running (C) Swimming (D) Sprinting

निम्नलिखित में से कौन सा एरोबिक व्यायाम **नहीं** है ?

(A) चलना (B) दौड़ (C) तैराकी (D) तेज दौड़

8. What is defined as the intensity of activity ? **1**

(A) Intensity of Activity (B) Load of Activity

(C) Amount of physical power (D) Density of Activity

गतिविधि की तीव्रता को क्या परिभाषित किया गया है ?

(A) गतिविधि की तीव्रता (B) गतिविधि का भार

(C) शारीरिक शक्ति की मात्रा (D) गतिविधि का घनत्व

9. Which type of muscle is under control of conscious functioning of nervous system ? **1**

(A) skeletal muscle (B) smooth muscle

(C) cardiac muscle (D) none of the above

किस प्रकार की मांसपेशी तंत्रिका तंत्र की जागरूक कार्यप्रणाली के नियंत्रण में है ?

(A) कंकाल की मांसपेशी (B) चिकनी मांसपेशी

(C) हृदय की मांसपेशी (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

Unnati Educations
9899436384, 9654279279

10. Till when does in a knock-out tournament a team continues to play further matches as per schedule ? **1**

(A) Till winning (B) Till defeated

(C) Till the team decides (D) Till the organizers decide

किसी नॉक-आउट टूर्नामेंट में कब तक टीम निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार आगे के मैच खेलती रहती है?

(A) जीतने तक (B) हारने तक

(C) जब तक टीम निर्णय नहीं लेती (D) जब तक आयोजक निर्णय नहीं लेते

11. Intramural provides opportunity for ? Find the Odd man out. **1**

(A) healthy competition (B) provide opportunity

(C) promotes friendship (D) disassociates from sport

इंट्राम्यूरल किसके लिए अवसर प्रदान करता है? बेजोड़ खोजें।

(A) स्वस्थ प्रतिस्पर्धाबी (B) अवसर प्रदान करता है

(C) मित्रता को बढ़ावा देता है (D) खेल से अलग जाता है

12. In Hatha Yog, Tha means : **1**

(A) air (B) moon (C) sun (D) earth

हठ योग में, 'ठम्' का अर्थ है।

(A) वायु (B) चंद्रमा (C) सूर्य (D) पृथ्वी

13. How many components are there in Pranayam ? **1**

प्राणायाम के कितने अंग हैं?

(A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) 4

14. Which one is a tranquilizing Pranayama ? **1**

(A) Bhastrika Pranayam (B) Seetkari Pranayam

(C) Sheetli Pranayam (D) Ujjayi Pranayam

शांत करने वाला प्राणायाम् कौन सा है?

(A) भस्त्रिका प्राणायाम् (B) सीतकारी प्राणायाम्

(C) शीतली प्राणायाम् (D) उज्जायी प्राणायाम्

Unnati Educations
9899436384, 9654279279

15. Mark what is predominant from among the following at night that causes the sleep disturbed and restlessness ? **1**

(A) Pingla (B) Chakra (C) Nadi (D) Ida

चिन्हित करें कि रात में निम्नलिखित में से क्या प्रमुख है जो नींद में खलल और बेचैनी का कारण बनता है ?

(A) पिंगलै (B) चक्र (C) नाड़ी (D) इडा

16. The N.C.C was introduced in the year __________ and Indian Olympic Association in the year __________. **1x2**

एन.सी.सी की शुरुआत वर्ष __________ में और भारतीय ओलंपिक संघ की शुरुआत वर्ष __________ में हुई थी।

17. The second stage of learning is motor stage. **1x2**

सीखने का दूसरा चरण मोटर चरण है।

OR/अथवा

Psychomotor learning is concerned with the acquisition and refinement of motor skills.

साइकोमोटर लर्निंग का संबंध मोटर कौशल के अधिग्रहण और परिशोधन से है।

18. Fill in the blanks : **1x2**

रिक्त स्थान भरें।

Aspects of school health program include __________ and __________.

स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के पहलुओं में __________ और __________ शामिल हैं।

19. Fill in the blanks : **1x2**

रिक्त स्थान भरें।

1 gram of carbohydrate is equal to __________ Kcal and 1 gram of Fats is equal to __________ Kcal

1 ग्राम कार्बोहाइड्रेट __________ किलो कैलोरी के बराबर होता है और 1 ग्राम वसा __________ किलो कैलोरी के बराबर है।

20. Match the following : **1x2**

मिलान कीजिए :

SECTION - A खंड ए		SECTION - B खंड बी
(1) Satvik Diet सात्विक आहार	(a)	Sugary Foods, fermented foods शर्करायुक्त खाद्य पदार्थ, किण्वित खाद्य पदार्थ
(2) Tamsic Diet तामसिक आहार	(b)	Onion, Garlic, Tea प्याज, लहसुन, चाय
	(c)	Fresh Fruits & Vegetables ताजे फल और सब्जियाँ

Unnati Educations
9899436384, 9654279279

21. Fill in the blanks : **1x2**

रिक्त स्थान भरें।

Aerobic activities are those activities which are performed continuously with __________ and __________ intensity by the large groups of muscles

एरोबिक गतिविधियाँ वे गतिविधियाँ हैं जो लगातार __________ के साथ की जाती हैं और __________ मांसपेशियों के बड़े समूहों द्वारा तीव्रता

22. Mark the following statements as **true** or **false** : **1x2**

निम्नलिखित कथनों में से **सत्य** और **असत्य** चुनिए :

(i) Intramural competition is very difficult to manage.

आंतरिक म्यूरल प्रतियोगिता का प्रबंधन करना बहुत कठिन है।

(ii) In the extramural competition the students of own school also participate in competition.

बाह्य म्यूरल प्रतियोगिता में अपने विद्यालय के विद्यार्थी भी भाग लेते हैं।

23. Fill in the blanks : **1x2**

रिक्त स्थान भरें।

Connective tissues that connect one __________ to another __________ is known as ligaments.

संयोजी ऊतक जो एक __________ को दूसरे __________ से जोड़ते हैं, स्नायुबंधन कहलाते हैं।

24. Fill in the blanks : **1x2**

रिक्त स्थान भरें।

Bhastrika Stimulates the __________ and __________.

भस्त्रिका __________ और __________ को उत्तेजित करती है।

25. Match the following : **1x2**

मिलान कीजिए :

	SECTION - A खंड ए		SECTION - B खंड बी
(1)	Gyan Mudra ज्ञान मुद्रा	(a)	Increase fire element अग्नि तत्व को बढ़ाना
(2)	Vayu Mudra वायु मुद्रा	(b)	Decrease earth Element in the body शरीर में पृथ्वी तत्व को कम करता है
(3)	Surya Mudra सूर्य मुद्रा	(c)	Reduce air Element in the body शरीर में वायु तत्व को कम करता है
(4)	Ling Mudra लिंग मुद्रा	(d)	Empowers Mind मन: शक्ति बढ़ाता है

Unnati Educations
9899436384, 9654279279

SECTION - B / विभाग - B

26. Give 2 features which are improved as a result of yog for sports. **2**

खेलों के लिए योग के फलस्वरूप बेहतर हुई दो विशेषताएँ बताइए।

OR / अथवा

Explain the meaning of Sportsmanship

खेल भावना का अर्थ स्पष्ट कीजिए।

27. Write the Samadhi in 2 lines. **2**

समाधि को दो पंक्तियों में लिखिए।

OR / अथवा

Write the meaning of Dhyana in 2 lines.

ध्यान का अर्थ दो पंक्तियों में लिखिए।

28. State any 2 main aspects of school health education. **2**

विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा के कोई दो मुख्य पहलू बताइये।

29. Explain the concept of Rajasic diet. **2**

राजसिक आहार की अवधारणा समझाएँ।

30. What is the goal of sports training ? **2**

खेल प्रशिक्षण का लक्ष्य क्या है।

OR / अथवा

List the 6 components of physical fitness.

शारीरिक फिटनेस के 6 घटकों की सूची बनाएँ।

31. Write a note on anaerobic exercises. **2**

एनारोबिक व्यायाम पर एक नोट लिखें।

Unnati Educations
9899436384, 9654279279

32. Differentiate between Explosive Strength and Maximum Strength. **2**

विस्फोटक शक्ति और अधिकतम शक्ति के बीच अंतर करें।

OR / अथवा

List the 6 sub-components of coordinative abilities.

समन्वय क्षमताओं के 6 उपघटकों की सूची बनाएँ।

33. List the Challenge type of tournaments. **2**

टूर्नामेंट के चैलेंज प्रकार को सूचीबद्ध करें।

34. What is the role of integrity in sports ? **3**

खेलों में सत्यनिष्ठा की क्या भूमिका है ?

35. Write a note on school health records. **3**

स्कूल स्वास्थ्य रिकॉर्ड पर एक नोट लिखें।

OR / अथवा

Write a note on school health services.

स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं पर एक नोट लिखें।

36. Write the method and benefit of JaLNeti. **3**

जल नेति की विधि लिखें और लाभ बतायें।

OR / अथवा

Highlight the purpose and benefits of Vaman Dhauti.

वामन धौति के उद्देश्य और लाभों पर प्रकाश डालें।

Unnati Educations
9899436384, 9654279279

37. Elaborate on the determinants of personality. 5

व्यक्तित्व के निर्धारकों पर विस्तार से चर्चा करें।

OR / अथवा

Differentiate between domains of learning and stages of learning.

सीखने के क्षेत्रों और सीखने के चरणों के बीच अंतर करें।

38. Write the methods and benefits of Vayu Mudra. Define Mudra and give importance. 2+3

वायु मुद्रा की विधियाँ और लाभ लिखें। मुद्रा को परिभाषित करें और महत्व बतायें।

OR / अथवा

Explain Vipreet Karni Mudra with benefits and precautions.

विपरीत करणी मुद्रा के विषय में बतायें साथ ही लाभ और सावधानी की व्याख्या करें।

- o O o -

Unnati Educations
9899436384, 9654279279