

इस प्रश्न-पत्र में 25 प्रश्न तथा 8 मुद्रित पृष्ठ हैं।

Roll No.
अनुक्रमांक

[illegible]

60/SS/A

(373)

Set /सेट

A

(परीक्षा का दिन व दिनांक)

(निरीक्षकों के हस्ताक्षर)

2.

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. (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 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.



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 गयी 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 जायेगा।
5. (क) प्रश्न-पत्र केवल हिंदी/अंग्रेजी माध्यम 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, तेलुगू, 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।
6. परीक्षार्थी को परीक्षा हॉल में कैल्कुलेटर, मोबाइल फोन, ब्लूटूथ, इयरफोन जैसे किसी भी इलेक्ट्रॉनिक उपकरण को ले जाने की अनुमति नहीं है।
7. प्रश्नपत्र में किसी भी प्रकार के संदेह अथवा दुविधा की स्थिति में अंग्रेजी अनुवाद ही मान्य होगा।

PHYSICAL EDUCATION AND YOG
शारीरिक शिक्षा एवं योग
(373)

Time : 3 Hours]

[Maximum Marks : 70

समय : 3 घण्टे]

[पूर्णांक : 70

Note : All questions are compulsory and carry marks as indicated against each questions.

निर्देश : सभी प्रश्न अनिवार्य हैं और प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिये गए हैं।

1. The amount of fat free mass (Muscle mass) and mass in body is called [1]
(A) Body Composition
(B) Muscular strength
(C) Muscular endurance
(D) None of the above



वसा मुक्त द्रव्यमान (मांसपेशी द्रव्यमान) और शरीर में द्रव्यमान की मात्रा को कहा जाता है -

- (A) शरीर की संरचना
- (B) शारीरिक ताकत
- (C) मांसपेशी सहनशीलता
- (D) इनमें से कोई भी नहीं

2. Ability to complete the task in minimum possible time is called

[1]

- (A) Flexibility
- (B) Speed
- (C) Endurance
- (D) Strength

न्यूनतम संभव समय में कार्य पूरा करने की क्षमता को कहा जाता है -

- (A) लचीलापन
- (B) गति
- (C) सहनशीलता
- (D) शक्ति

3. Suryanamaskar has - number of poses.

[1]

- (A) 8
- (B) 10
- (C) 12
- (D) 14

सूर्यनमस्कार में हैं पोज की संख्या।

- (A) 8
- (B) 10
- (C) 12
- (D) 14



4. Amino acids are part of

[1]

- (A) Carbohydrate
- (B) Protein
- (C) Fat
- (D) None of the above

अमीनो एसिड इनमें से किसका हिस्सा हैं।

- (A) कार्बोहाइड्रेट
- (B) प्रोटीन
- (C) वसा
- (D) इनमें से कोई भी नहीं

5. Pyramid type tournament is an example of

[1]

- (A) Knockout tournament
- (B) Challenge tournament
- (C) Combination tournament
- (D) All of the above

पिरामिड टाइप टूर्नामेंट इनमें से किसका उदाहरण है।

- (A) नॉकआउट टूर्नामेंट
- (B) चुनौती टूर्नामेंट
- (C) संयोजन टूर्नामेंट
- (D) ऊपर के सभी



6. In 'Gyan Mudra' Gyan stands for [1]

- (A) Knowledge
- (B) Power
- (C) Health
- (D) None of the above

‘ज्ञान मुद्रा’ में ज्ञान का अर्थ है –

- (A) बोध
- (B) शक्ति
- (C) स्वास्थ्य
- (D) इनमें से कोई भी नहीं

7. How does physical education help in emotional development. [2]

शारीरिक शिक्षा भावनात्मक विकास में कैसे मदद करता है?

8. What are micronutrients? [2]

सूक्ष्म पोषक क्या हैं?

9. Give 2 definitions of motivation. [2]

प्रेरणा की दो परिभाषाएँ दीजिए।

10. What do you know about National Mass Deworming programme. [2]

नेशनल मास डेवॉर्मिंग प्रोग्राम के बारे में आप क्या जानते हैं?



11. Explain two types of motivation. [2]

प्रेरणा के दो प्रकार बताइए।

12. What is the principle of Overload. [2]

अधिभार का सिद्धांत क्या है?

13. What is contusion. [2]

‘कन्टूजन’ (अंतःक्षति) से आप क्या समझते हैं?

14. What do you mean by Mudra. [2]

मुद्रा से आपका क्या तात्पर्य है?

15. Write 2 benefits of Varun Mudra. [2]

वरूण मुद्रा के दो लाभ लिखिए।

16. What is cognitive learning. [2]

संज्ञानात्मक अधिगम क्या है?

17. Describe the 4 dimension of quality of life. [4]

जीवन की गुणवत्ता के 4 आयामों का वर्णन करें।



18. Describe four functions of healthy food. [4]

स्वस्थ भोजन के चार कार्यों का वर्णन करें।

19. Explain the following (any four) [4]

- (A) Abrasion
- (B) Laceration
- (C) Incision
- (D) Strain
- (E) Sprain
- (F) Fracture

निम्नलिखित में से किन्हीं चार की व्याख्या कीजिए।

- (A) घर्षण
- (B) घाव
- (C) चीरा
- (D) तनाव
- (E) मोच
- (F) अस्थि-भंग

20. Describe the importance of Pranayam. [4]

प्राणायाम के महत्त्व का वर्णन करें।



21. Write 2 points each on social and spiritual aspects of physical education. [4]

शारीरिक शिक्षा के सामाजिक और अध्यात्मिक पहलुओं के दो-दो बिंदु लिखिए।

22. Explain any 6 components of 'Values'. [6]

मान के किसी भी 6 घटकों का वर्णन करें।

23. Give 6 (Six) different ways of incorporating Olympic Values in athletes. [6]

एथलीटों में ओलंपिक मूल्यों को शामिल करने के 6 अलग-अलग तरीकों को बताएं।

24. Explain the role of aerobic and anaerobic exercises in enhancing the performance. (six points only) [6]

ऐरोबिक तथा एनारोबिक व्यायाम का प्रदर्शन पर क्या प्रभाव है? (6 बिंदु लिखें)

25. Describe the three different Asana with its importance. [6]

तीन अलग-अलग आसन का विवरण महत्व के साथ करें।

