

Series : OSR/1

कोड नं. **75/1**
Code No.

रोल नं.

--	--	--	--	--	--	--

Roll No.

परीक्षार्थी कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें ।
Candidates must write the Code on the title page of the answer-book.

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 4 हैं ।
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें ।
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में 27 प्रश्न हैं ।
- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें ।
- इस प्रश्न-पत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया है । प्रश्न-पत्र का वितरण पूर्वाह्न में 10.15 बजे किया जायेगा । 10.15 बजे से 10.30 बजे तक छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे ।
- Please check that this question paper contains 4 printed pages.
- Code number given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
- Please check that this question paper contains 27 questions.
- Please write down the Serial Number of the question before attempting it.
- 15 minutes time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 10.15 a.m. From 10.15 a.m. to 10.30 a.m., the students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

शारीरिक शिक्षा (सैद्धांतिक)

PHYSICAL EDUCATION (Theory)

निर्धारित समय : 3 घंटे]
Time allowed : 3 hours]

[अधिकतम अंक : 70
[Maximum Marks : 70

सामान्य निर्देश :

- (i) इस प्रश्न पत्र के दो भाग हैं : भाग-अ और भाग-ब ।
- (ii) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं ।
- (iii) एक अंक वाले प्रश्नों के उत्तर 30 शब्दों में, दो अंक वाले प्रश्नों के उत्तर 60 शब्दों में, तीन अंक वाले प्रश्नों के उत्तर 90 शब्दों में और पाँच अंकों वाले प्रश्नों के उत्तर 150-200 शब्दों में दिए जाने हैं ।

General Instructions :

- (i) The question paper is divided into two parts : Part – A and Part – B.
- (ii) All questions are compulsory.
- (iii) The answers to **one** mark question should be of **30** words, answers to **two** marks questions should be of **60** words, **three** marks answers should be of **90** words, and **five** marks answers should be of **150-200** words.

भाग – अ
PART – A

1. सक्रिय लचीलेपन को परिभाषित कीजिए ।
Define active flexibility. 1
2. बाई से क्या तात्पर्य है ?
What is a bye ? 1
3. खेल में सामाजिक वातावरण से आप क्या समझते हैं ?
What do you understand by social environment in sports ? 1
4. सही मुद्रा क्या है ?
What is a correct posture ? 1
5. योग में प्रत्याहार क्या है ?
What is Pratyahara in Yoga ? 1
6. संतुलित आहार को परिभाषित कीजिए ।
Define a balanced diet. 1
7. फार्टलेक को स्पष्ट कीजिए ।
Explain Fartlek. 1
8. खेल मनोविज्ञान को परिभाषित कीजिए ।
Define Sports Psychology. 1
9. शारीरिक उपयुक्तता एवं स्वस्थता में अन्तर बताइए ।
Differentiate between fitness and wellness. 2
10. सकारात्मक खेल वातावरण के दो आवश्यक तत्वों को स्पष्ट करें ।
Mention any 2 essential elements of positive sports environment. 2
11. योग के दो तत्वों के बारे में संक्षिप्त में लिखें ।
Write in brief about 2 elements of Yoga. 2

12. लचीलेपन को विकसित करने के लिए किन्हीं दो विधियों को स्पष्ट करें ।
What are the two methods for flexibility development ?
13. स्टेट (State) एवं ट्रेट (Trait) दुश्चिंता में अन्तर को स्पष्ट करें ।
Differentiate between State and Trait Anxiety. 2
14. शारीरिक उपयुक्तता के विकास में खेलों की भूमिका को स्पष्ट करें ।
Explain the role of Games and Sports as means of fitness development. 3
15. सकारात्मक खेल वातावरण को बनाने में दर्शकों की भूमिका को स्पष्ट करें ।
What is the role of spectators in creating a positive sports environment ? Explain. 3
16. खेलों में योग की भूमिका क्या है ? स्पष्ट करें ।
What is the role of Yoga in Sports ? Explain. 3
17. गति विकास के लिए किन्हीं दो विधियों को विस्तारपूर्वक लिखें ।
Explain any two methods for speed development. 3
18. नॉक-आउट के आधार पर 21 टीमों के लिए फिक्सचर को रेखांकित कीजिए ।
Prepare a fixture for 21 teams on a knock-out basis. 5
19. गोल कंधों के लिए सुधारात्मक उपायों के रूप में पाँच शारीरिक गतिविधियों को सुझाइए ।
Suggest five exercises as corrective measures for Round Shoulders. 5
20. आहार के पाँच आवश्यक तत्वों को स्पष्ट करें ।
Explain any 5 essential elements of diet. 5
21. बाल्याकाल के विकासात्मक विशेषताओं को विस्तारपूर्वक लिखें ।
Explain in detail the developmental characteristics for childhood. 5

भाग – ब

PART – B

प्रश्न सं. 22 एवं 24-26 के उत्तर अपनी पसन्द के किसी एक खेल/स्पोर्ट से ही दीजिए ।

Answer the question nos. 22 and 24-26 from any **one** game/sport of your choice only.

22. अपने प्रिय खेल/स्पोर्ट से किन्हीं चार प्रारंभिक क्षमताओं को विस्तार से लिखें ।
Write in brief about any four fundamental skills from game/sport of your choice. 2
23. एस.जी.एफ.आई. पर एक संक्षिप्त टिप्पणी कीजिए ।
Write a short note on S.G.F.I. 3

24. अपने प्रिय खेल/स्पोर्ट के मैदान/कोर्ट/टेबल के सभी विनिर्देशनों तथा मापनियों को ध्यान में रखते हुए रेखांकित कीजिए । 5
Draw a diagram of a field / court / table of the game / sport of your choice with all specifications.
25. अपने प्रिय खेल/स्पोर्ट के किन्हीं चार नवीनतम नियमों को लिखिए । 2
Mention any four latest rules of game/sport of your choice.
26. अपने प्रिय खेल/स्पोर्ट के इतिहास पर संक्षिप्त टिप्पणी कीजिए । 3
Briefly explain the historical development of game/sport of your choice.
27. राष्ट्रीय खेल पुरस्कारों को सूचीबद्ध कीजिए तथा किसी एक की व्याख्या करें । 2 + 3 = 5
Enlist the important National Sports Awards. Explain any one of them.
-