

Series : SMA/1

कोड नं. 75/1  
Code No.

रोल नं.

Roll No.

9	7	1	5	0		
---	---	---	---	---	--	--

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 script during this period.

## शारीरिक शिक्षा (सैद्धान्तिक)

### PHYSICAL EDUCATION (Theory)

निर्धारित समय : 3 घंटे ]

Time allowed : 3 hours ]

[ अधिकतम अंक : 70

[Maximum marks : 70

सामान्य निर्देश :

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं ।
- (ii) प्रश्नपत्र में दों खण्ड दिए गए हैं खण्ड क एवं खण्ड ख ।
- (iii) जिन प्रश्नों के 1 अंक हैं उनका लगभग 30 शब्दों में उत्तर दिया जाए ।
- (iv) जिन प्रश्नों के 2 अंक हैं उनका लगभग 60 शब्दों में उत्तर दिया जाए ।
- (v) जिन प्रश्नों के 3 अंक हैं उनका लगभग 100 शब्दों में उत्तर दिया जाए ।
- (vi) जिन प्रश्नों के 5 अंक हैं उनका लगभग 150-200 शब्दों में उत्तर दिया जाए ।

**Instructions :**

- (i) All questions are compulsory.
- (ii) Question paper carries A and B two parts.
- (iii) Answers to questions carrying 1 mark should be in approximately 30 words.
- (iv) Answers to questions carrying 2 marks should be in approximately 60 words.
- (v) Answers to questions carrying 3 marks should be in approximately 100 words.
- (vi) Answers to questions carrying 5 marks should be in approximately 150 – 200 words.

**खण्ड – क**

**Part – A**

1. मनोरंजन से आप क्या समझते हैं ? 1  
What do you mean by Recreation ?
2. सीडिंग कैसे दी जाती है ? 1  
How seeding is given ?
3. खेल वातावरण से क्या आशय है ? 1  
What do you mean by sports environment ?
4. कुब्जता (स्कोलियोसिस) के कारण स्पष्ट कीजिए । 1  
Explain causes of Scoliosis.
5. ध्यान क्या है ? 1  
What is meditation ?
6. बच्चों के लिए कैल्शियम का महत्त्व समझाइए । 1  
Explain the importance of calcium for children.
7. प्रतिक्रिया समय और गति समय में अंतर स्पष्ट कीजिए । 1  
Distinguish between reaction time and movement time.
8. दुश्चिंता (ऐंक्ज़ाइटी) शब्द का क्या आशय है ? 1  
What do you mean by the term Anxiety ?

9. शारीरिक स्वस्थता को प्रभावित करने वाले किन्हीं चार कारकों की चर्चा कीजिए। 2

Discuss any four factors affecting physical fitness.

10. मीडिया सकारात्मक खेल वातावरण के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका कैसे निभा सकता है? 2

How media can play an important role in creating positive sports environment?

11. सपाट पैर (फ्लैट फुट) के लिए चार सुधारात्मक व्यायाम सुझाइए। 2

Suggest four corrective exercises for flat foot.

12. योग के किन्हीं दो तत्त्वों पर कुछ पंक्तियाँ लिखिए। 2

Write a few lines on any two elements of yoga.

13. बचपन के दौरान होने वाली विकासात्मक विशेषताओं को समझाइए। 2

Explain developmental characteristics during childhood.

14. शारीरिक स्वस्थता के किन्हीं तीन घटकों को समझाइए। 3

Explain any three components of physical fitness.

15. स्पोर्ट्स से संबंधित दुर्घटनाओं से बचाने में व्यक्ति की भूमिका क्या है? लिखिए। 3

What is the role of an individual in prevention of sports related accidents?

16. प्राणायाम के छह लाभ समझाइए। 3

Explain the six advantages of Pranayam.

17. दुर्चिन्ता (ऐंक्ज़ाइटी) के प्रबंधन की एक तकनीक के रूप में स्वजनन (ऑटोजेनिक) की प्रक्रिया स्पष्ट कीजिए। 3

Explain the procedure of Autogenic as technique for anxiety management.

18. टूर्नामेंट का क्या अर्थ है? 27 टीमों के लिए नॉक-आउट फिक्सचर बनाइए। 1 + 4 = 5

What is the meaning of tournament? Draw knock-out fixture for 27 teams.

19. जुड़े घुटने (नॉक नीज़) के कारणों, सावधानियों और सुधारात्मक उपायों पर प्रकाश डालिए। 5

Mention the causes, precautions and corrective measures for knock knees.

20. "हमारी पाचन प्रक्रिया के लिए विटामिन बहुत महत्वपूर्ण हैं।" क्या होगा यदि हमारा भोजन विटामिन रहित हो ? 5

"Vitamins are essential for our metabolic process." What happens if we devoid our diet of vitamins ?

21. स्पोर्ट्स में प्रशिक्षण (ट्रेनिंग) का क्या अर्थ है ? गति बढ़ाने की दो विधियों को विस्तारपूर्वक समझाइए । 5

What does the word 'training' mean in sports ? Explain any two methods of speed development in detail.

**खण्ड – ख**

**Part – B**

प्रश्न संख्या 22 से 25 के उत्तर अपने प्रिय किसी एक खेल / स्पोर्ट के आधार पर ही दीजिए ।

Answer the questions 22 to 25 from any one sport/game of your choice only.

22. अपने प्रिय किसी खेल/स्पोर्ट के किन्हीं दो महत्वपूर्ण टूर्नामेंटों और उनके आयोजन स्थलों (वेन्यू) के बारे में लिखिए । 2

Write about any two important tournaments with their venues in game/sport of your choice.

23. अपने प्रिय खेल/स्पोर्ट के उपयुक्त साज-सामान (गियर) का महत्त्व स्पष्ट कीजिए । 2

Explain the importance of proper sport gear in your game/sport of your choice.

24. अपने प्रिय खेल/स्पोर्ट के किन्हीं छह पारिभाषिक शब्दों के बारे में लिखिए । 3

Write about any 6 terminologies of game/sport of your choice.

25. आपके प्रिय खेल/स्पोर्ट में लगने वाली आम चोटें कौन सी हैं ? उनसे बचने के उपाय भी सुझाइए । 1 + 2 = 3

What are the common sports injuries in your game/sport ? Suggest preventive measures.

26. SGFI के बारे में और उसके संगठनात्मक स्वरूप के बारे में विस्तार से समझाइए । 5

Explain about SGFI and its organizational set up.

27. वार्मिंग-अप के शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक लाभ क्या-क्या हैं ? लिखिए । 5

What are the physiological and psychological benefits of warming-up ?