

**SET-4****Series BVM/C**कोड नं. **75**
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 7 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 26 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 जाएगा । 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 7 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 26 questions.
- **Please write down the Serial Number of the question before attempting it.**
- 15 minute 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 (सैद्धान्तिक)

PHYSICAL EDUCATION (Theory)

निर्धारित समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 70

Time allowed : 3 hours

Maximum Marks : 70



सामान्य निर्देश :

- (i) इस प्रश्न-पत्र में 26 प्रश्न हैं ।
- (ii) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं ।
- (iii) प्रश्न संख्या 1 से 11 तक प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है । इनमें प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 10 – 20 शब्दों में देना चाहिए ।
- (iv) प्रश्न संख्या 12 से 19 तक प्रत्येक प्रश्न 3 अंक का है । इनमें प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 30 – 50 शब्दों में देना चाहिए ।
- (v) प्रश्न संख्या 20 से 26 तक प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है । इनमें प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 75 – 100 शब्दों में देना चाहिए ।

General Instructions :

- (i) The question paper contains 26 questions.
- (ii) All questions are compulsory.
- (iii) Questions no. 1 to 11 carry 1 mark each. Answers to these questions should be in approximately 10 – 20 words each.
- (iv) Questions no. 12 to 19 carry 3 marks each. Answers to these questions should be in approximately 30 – 50 words each.
- (v) Questions no. 20 to 26 carry 5 marks each. Answers to these questions should be in approximately 75 – 100 words each.

खण्ड क

SECTION A

1. प्रतिक्रिया योग्यता से आप क्या समझते हैं ? 1
What do you understanding by Reaction ability ?
2. 'क्षुधा अभाव' (एनोरेक्ज़िया नर्वोसा) क्या है ? 1
What is Anorexia Nervosa ?
3. मोटापा के उपचार में सहायक दो आसनों के नाम लिखिए । 1
Name any two asanas use to cure obesity.



4. विभिन्न प्रकार के विकारों की सूची बनाइए । 1
अथवा
20 टीम के एक नॉक-आउट टूर्नामेंट में कुल कितने मैच खेले जाएँगे ? 1
Enlist different types of disorders.
OR
How many total number of matches will be played in a knock-out tournament of 20 teams ?
5. 'चपटे पैर' से क्या तात्पर्य है ? 1
What is flat foot ?
6. 'अस्थिसुषिरता' (ऑस्टियोपोरोसिस) किसे कहते हैं ? 1
अथवा
'फ्लैक्शन' और 'एक्सटेंशन' से आप क्या समझते हैं ? 1
Define osteoporosis.
OR
What do you mean by flexion and extension ?
7. मांसपेशी के आकार और शक्ति में परस्पर क्या संबंध है ? 1
What is the relationship between muscular size and strength ?
8. 'बुढ़ापे' से आप क्या समझते हैं ? 1
अथवा
'फाइबर' (रफेज) को आहार का अनिवार्य भाग क्यों माना जाता है ? 1
What do you mean by ageing ?
OR
Why is roughage considered as a necessary part of diet ?
9. कोमल ऊतक की किसी एक चोट को परिभाषित कीजिए । 1
Define any one soft tissue injury.



10. पीठ दर्द में सहायक किन्हीं दो आसनों के नाम सुझाइए । 1

अथवा

‘एडक्शन’ किसे कहते हैं ? 1

Suggest names of any two asanas for back pain.

OR

What is ‘adduction’ ?

11. व्यायाम पालन क्या है ? 1

What is exercise adherence ?

खण्ड ख

SECTION B

12. अक्षमता शिष्टाचारों की व्याख्या कीजिए । 3

अथवा

बच्चों के भोजन में पूरक आहार की आवश्यकता पर चर्चा कीजिए । 3

What are disability etiquettes ? Explain.

OR

Discuss the requirement of food supplements in children’s diets.

13. सृष्टि मध्य दूरी की अच्छी धाविका थी, परन्तु वह कभी स्थान (पोजीशन) हासिल नहीं कर पाई । इस बार उसने राज्य स्तरीय प्रतियोगिता जीतने का लक्ष्य रखा । उसके शारीरिक शिक्षा अध्यापक ने लचक एवं तालमेल संबंधी योग्यताएँ विकसित करने तथा स्टेडियम में कोच की मदद लेने की सलाह दी । कोच ने शक्ति, लचक एवं सहनशक्ति विकसित करने के विभिन्न व्यायाम सुझाए । छः माह की कड़ी मेहनत के बाद उसने प्रतियोगिता में सिल्वर मेडल प्राप्त किया ।

उपर्युक्त अवतरण के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए : 3

(क) ‘सहनशक्ति’ क्या है ?

(ख) तालमेल संबंधी योग्यताएँ प्रदर्शन को सुधारने में किस प्रकार मदद करती हैं ?

(ग) शारीरिक शिक्षा अध्यापक द्वारा किन मूल्यों का प्रदर्शन किया गया ?



Srishti was a good middle distance runner. But she could not achieve any position. This time she aimed to win State level championship in 800 m race. Her Physical Education teachers advised her to improve flexibility and co-ordinative ability by taking help of the coach in the stadium. He suggested different exercises to improve strength, flexibility and endurance. After six months of vigorous training, she won silver medal.

Answer the following questions based on the above passage :

- (a) What is endurance ?
- (b) How do coordinative abilities help to improve performance ?
- (c) What values were shown by the P.E. teacher ?

14. 'लीग टूर्नामेंट' के लाभ लिखिए । 3
अथवा

हृदय-वाहिका तंत्र पर व्यायाम के दीर्घकालिक प्रभावों का वर्णन कीजिए । 3

What are the advantages of league tournament ?

OR

What are the long term effects of exercise on cardio-vascular system ?

15. संज्ञानात्मक अक्षमता और शारीरिक अक्षमता में अंतर बताइए । 3
Differentiate between cognitive and physical disability.

16. विभिन्न प्रकार की अस्थि क्षतियों (संधि भंग व अस्थि भंग) की सूची बनाइए तथा किन्हीं दो की व्याख्या कीजिए । 3

List down different type of bone injuries (joints dislocation and fractures) and explain any two.

17. प्रक्षेप्य पथ को प्रभावित करने वाले कारकों को स्पष्ट कीजिए । 3
What are the factors affecting projectile trajectory ?



18. “उचित आसन एक अच्छे व्यक्तित्व को दर्शाता है ।” टिप्पणी लिखिए । 3
अथवा
“आक्रामकता’ खेलों का एक अनिवार्य अंग है ।” टिप्पणी लिखिए । 3
“Correct posture is a reflection of a good personality.” Comment.
OR
“Aggression is necessary part of sports.” Comment.

19. लचक या लचीलापन बढ़ाने की विधियों पर चर्चा कीजिए । 3
Discuss in detail the methods of flexibility development.

खण्ड ग

SECTION C

20. राष्ट्रीय स्तर के खेल कार्यक्रमों के आयोजन में विभिन्न समितियों की भूमिका व जिम्मेदारियों का वर्णन कीजिए । 5
Discuss the role of various committees and their responsibilities to organise national level sports events.

21. वर्तमान काल में विभिन्न बीमारियों के उपचार में योगा की महत्वपूर्ण भूमिका है । उच्चरक्तचाप और उसके लिए उपर्युक्त आसनों के उदाहरण देते हुए इस कथन की पुष्टि कीजिए । 5
Now-a-days yoga plays a very important role in cure of various diseases. Justify the statement by giving suitable examples of asanas for Hypertension.

22. व्यक्तित्व को परिभाषित कीजिए । शैल्डन द्वारा प्रस्तुत व्यक्तित्व के वर्गीकरण के प्रकारों की व्याख्या कीजिए । 5

अथवा

‘अक्ष और समतल’ से आप क्या समझते हैं ? चित्र की सहायता से स्पष्ट कीजिए । 5

Define personality. In how many types does Sheldon classify the personality ? Explain.

OR

What do you understand by the term ‘axis and planes’ ? Explain with the help of diagram.



23. ऋतुरोध (एमेनोरिया) के लक्षण एवं कारणों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए । 5
Write in detail the symptoms and causes of Amenorrhoea.
24. न्यूनतम माँसपेशीय शक्ति को मापने के लिए क्रॉस वेबर परीक्षण की प्रक्रिया की व्याख्या कीजिए । 5
Explain the procedure for conduction of Kraus Weber test for measuring minimum muscular strength.
25. शारीरिक शिक्षा शिक्षक/कोच द्वारा छात्रों को खेलों में चयनित करते समय सहायक शरीरक्रियात्मक कारकों को स्पष्ट कीजिए । 5
What are the physiological factors that help a physical education teacher/coach in selection of a sports activity for a student ?
26. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों से होने वाले लाभों को स्पष्ट कीजिए । 5

अथवा

आसन संबंधी सामान्य विकृतियों के लिए शारीरिक गतिविधियाँ सुधारात्मक उपाय हो सकती हैं ? समझाइए । 5

What are the benefits of physical activity for children with special needs ?

OR

How can physical activities be corrective measures for the common postural deformities ?