

Roll No.

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

रोल नं.

Series SHC

Code No. 75
कोड नं.

- Please check that this question paper contains 3 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 18 questions.
- Please write down the serial number of the question before attempting it.
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 3 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 18 प्रश्न हैं।
- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।

PHYSICAL EDUCATION (Theory)
शारीरिक शिक्षा (सैद्धांतिक)

Time allowed : 3 hours

निर्धारित समय : 3 घण्टे

Maximum Marks : 70

अधिकतम अंक : 70

General Instructions :

- (a) *All questions are compulsory.*
- (b) *Question paper carries three parts namely A, B and C.*
- (c) *Answer to any question carrying 2 marks should be in approximately 30 words.*
- (d) *Answer to any question carrying 3-4 marks should be in approximately 50 - 60 words.*
- (e) *Answer to any question carrying 6 marks should be in approximately 100 words.*

सामान्य निर्देश :

- (क) *सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए।*
- (ख) *प्रश्न पत्र के तीन खण्ड क, ख और ग हैं।*
- (ग) *प्रत्येक 2 अंकों के प्रश्न का उत्तर लगभग 30 शब्दों में होना चाहिए।*
- (घ) *प्रत्येक 3-4 अंकों के प्रश्न का उत्तर लगभग 50-60 शब्दों में होना चाहिए।*
- (ङ) *प्रत्येक 6 अंकों के प्रश्न का उत्तर लगभग 100 शब्दों में होना चाहिए।*

PART A

खण्ड क

1. Discuss the importance of physical fitness.

2

शारीरिक क्षमता के महत्त्व पर चर्चा कीजिए।

2. Write a short note on Circuit Training. 2
सर्किट ट्रेनिंग पर संक्षेप में टिप्पणी कीजिए।
3. Specify any two principles of physical fitness development. 2
शारीरिक क्षमता विकास के किन्हीं दो सिद्धान्तों को बताइए।
4. Briefly explain about continuous training method. 2
लगातार प्रशिक्षण विधि (कन्टीन्युस ट्रेनिंग मैथड) के बारे में संक्षेप में व्याख्या कीजिए।
5. What do you understand by sociological aspect of Physical Education ? 2
शारीरिक शिक्षा के सामाजिक पहलू से आप क्या समझते हैं ?
6. Describe the methods of strength development. 4
ताकत (स्ट्रैन्थ) बढ़ाने की विधियों का वर्णन कीजिए।
7. Define leadership and briefly explain the qualities of leader (captain) in games and sports. 4
नेतृत्व को परिभाषित करते हुए, खेल-कूद के नेता (कप्तान) के गुणों का संक्षेप में विवरण दीजिए।
8. List down the components of physical fitness and wellness. Explain in detail the components of physical fitness. 6
शारीरिक क्षमता एवं स्वास्थ्य के अवयवों की सूची बनाइए। शारीरिक क्षमता के अवयवों की विस्तार से व्याख्या कीजिए।
9. Describe the importance of warming up and limbering down for the improvement of sports performance. 6
खेलों में प्रदर्शन को सुधारने के लिए सुनम्यता (वार्मिंग-अप) और सुनम्यता (लिम्बरिंग डाउन) के महत्त्व का वर्णन कीजिए।

PART B

खण्ड ख

10. Give description of Dronacharya Award. 2
द्रोणाचार्य पुरस्कार का वर्णन कीजिए।
11. Answer the following questions on the basis of any one game / sport of your choice :
 - (i) Name any four important tournaments of the game / sport. 2
 - (ii) Write a short note on any two national award winning players of the game / sport. 2
 - (iii) Briefly explain any four terminologies of the game / sport. 2
 - (iv) Describe the history of the game / sport. 3
 - (v) Discuss the general rules of the game / sport. 3
 - (vi) Explain in detail any six fundamental skills of the game / sport. 6

निम्नांकित प्रश्नों के उत्तर अपनी रुचि के किसी एक खेल-कूद के आधार पर दीजिए :

- (i) खेल-कूद की किन्हीं चार महत्वपूर्ण प्रतियोगिताओं के नाम लिखिए।
- (ii) खेल-कूद के किन्हीं दो राष्ट्रीय पुरस्कार विजेताओं/खिलाड़ियों के बारे में संक्षेप में टिप्पणी लिखिए।
- (iii) खेल-कूद में प्रयुक्त किन्हीं चार शब्दावलियों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए।
- (iv) खेल-कूद के इतिहास का वर्णन कीजिए।
- (v) खेल-कूद के आम नियमों के बारे में चर्चा कीजिए।
- (vi) खेल-कूद के किन्हीं छः आधारभूत कौशलों के बारे में विस्तार से व्याख्या कीजिए।

PART C

खण्ड ग

12. What do you understand by workplace environment ? 2
काम करने की जगह (वर्कप्लेस) के वातावरण से आप क्या समझते हैं ?
13. Briefly explain the role of individual in the improvement of environment. 2
वातावरण को सुधारने में एक व्यक्ति की भूमिका का संक्षेप में व्याख्या कीजिए।
14. Explain the functions of family. 2
परिवार के कार्यकलापों को समझाइए।
15. Highlight the importance of prevention of sports injuries. 2
खेलों की क्षतियों के रोकथाम के महत्व पर प्रकाश डालिए।
16. Define the term Environment and explain the essential elements of healthy environment. 3
वातावरण शब्द को परिभाषित कीजिए एवं स्वास्थ्यपूर्ण वातावरण के आवश्यक तत्वों को समझाइए।
17. Explain in detail about the common sports injuries. 3
खेलों में होने वाली आम क्षतियों के बारे में विस्तार से व्याख्या कीजिए।
18. Describe the problems associated with pre-marital sex and teenage pregnancy. 6
विवाह-पूर्व गैर सम्बन्धों तथा तरुणावस्था में गर्भधारण से सम्बन्धित समस्याओं का वर्णन कीजिए।