

Series SHC/1

Code No. 75/1  
कोड नं.

Roll No.  
रोल नं.

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

Candidates must write the Code on the title page of the answer-book. विद्यार्थी उत्तर-पुस्तिका में कोड नं. अवश्य लिखें।

- 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 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 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 18 प्रश्न हैं।
- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।

## PHYSICAL EDUCATION (Theory)

### शारीरिक शिक्षा (सैद्धान्तिक)

Time allowed : 3 hours ]

[ Maximum Marks: 70

निर्धारित समय : 3 घण्टे ]

[ अधिकतम अंक : 70

#### General Instructions :

- All questions are compulsory.
- Question paper carries three parts namely A, B & C.
- Answer to any question carrying 2 marks should be in approximately 30 words.
- Answer to any question carrying 3-4 marks should be in 50-60 words respectively.
- Answer to any question carrying 6 marks should be in approximately 100 words.

#### सामान्य निर्देश :

- सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- इस प्रश्न-पत्र के तीन खण्ड अ, ब और स हैं।
- प्रत्येक 2 अंकों के प्रश्न का उत्तर लगभग 30 शब्दों में होना चाहिए।
- प्रत्येक 3-4 अंकों के प्रश्न का उत्तर लगभग 50-60 शब्दों में होना चाहिए।
- प्रत्येक 6 अंकों के प्रश्न का उत्तर लगभग 100 शब्दों में होना चाहिए।

**Part - A**  
**खण्ड - अ**

1. Briefly explain the importance of wellness. 2  
शारीरिक स्वस्थता के महत्त्व की संक्षेप में टिप्पणी कीजिये।
2. Write short notes on any two means of fitness development. 2  
शारीरिक क्षमता को बढ़ाने के किन्हीं दो तरीकों के बारे में संक्षेप में लिखिये।
3. Discuss about any two principles of physical fitness development. 2  
शारीरिक क्षमता विकास के किन्हीं दो सिद्धान्तों पर चर्चा कीजिये।
4. Write about the concept of 'interval training method'. 2  
'इन्टरवल प्रशिक्षण विधि' की अवधारणा के बारे में लिखिये।
5. Briefly explain about the importance of sociology in sports. 2  
खेलों में सामाजिक ज्ञान के महत्त्व के बारे में संक्षेप में टिप्पणी कीजिये।
6. Explain the meaning and concept of training in sports. 4  
खेलों में प्रशिक्षण के अर्थ एवं अवधारणा को समझाइये।
7. Highlight the sociological aspect of physical education. 4  
शारीरिक शिक्षा के सामाजिक पहलू पर प्रकाश डालिये।
8. Describe the factors affecting physical fitness and wellness. 6  
शारीरिक क्षमता एवं स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले घटकों का विस्तार से विवरण कीजिये।
9. Explain the meaning of 'warming up' and highlight its importance for good performance in competition. 3  
'वार्मिंग अप' (ऊष्णता) के अर्थ को समझाइये एवं प्रतिस्पर्धा में अच्छे प्रदर्शन के लिये इनके महत्त्व पर प्रकाश डालिये।

**Part - B**  
**खण्ड - ब**

10. What do you know about Rajiv Gandhi Khel Ratna Award? 2  
राजीव गाँधी खेल रत्न पुरस्कार के बारे में आप क्या जानते हैं ?

11. Answer the following questions on the basis of any one game/sport of your choice :
- |   |   |
|---|---|
| (i) Briefly explain the historical development of the game/sport.                               | 2 |
| (ii) Name any four famous award winning personalities of the game/sport.                        | 2 |
| (iii) Give brief explanation of any four terminologies related with game/sport.                 | 2 |
| (iv) Explain in detail any three skills of the game/sport.                                      | 3 |
| (v) Discuss any three rules of the game/sport.  | 3 |
| (vi) Explain the dimensions and draw the diagram of the play field/ court/table of game/sports. | 6 |

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर अपनी रुचि के किसी एक खेलकूद के आधार पर दीजिये :

- |  |  |
|--|--|
| (i) खेलकूद के ऐतिहासिक विकास का संक्षेप में विवरण दीजिये।                                    |  |
| (ii) खेलकूद के किन्हीं चार सुप्रसिद्ध पुरस्कार विजेताओं के नाम बताइये।                       |  |
| (iii) खेलकूद से सम्बन्धित किन्हीं चार शब्दावली की संक्षेप में टिप्पणी करें।                  |  |
| (iv) खेलकूद के किन्हीं तीन कौशलों का विस्तार से वर्णन कीजिये।                                |  |
| (v) खेलकूद के किन्हीं तीन नियमों की चर्चा कीजिये।  |  |
| (vi) खेलकूद के मैदान/कोर्ट/मेज का चित्र बनाते हुए इसके डायमैन्शन (लम्बाई-चौड़ाई) को समझाइये। |  |

### Part - C

#### खण्ड - स

- |   |   |
|---|---|
| 12. What do you understand by disaster preparedness?<br>आपदाओं से निपटने के बारे में आप क्या जानते हैं ?                                    | 2 |
| 13. Briefly explain essential elements of healthful environment.<br>स्वास्थ्यवर्धक वातावरण के आवश्यक तत्वों का संक्षेप में उल्लेख कीजिए।    | 2 |
| 14. Elaborate the concept of environment.<br>वातावरण की अवधारणा का विस्तार से विवरण दीजिये।   | 2 |
| 15. Briefly explain role of parents in child care.<br>शिशु-पालन में माता-पिता की भूमिका को संक्षेप में समझाइये।                             | 2 |
| 16. Write short notes on joint injuries and its first aid.<br>जोड़ों की क्षतियों एवं इसकी प्राथमिक चिकित्सा के बारे में संक्षेप में लिखिये। | 3 |

**17.** Discuss the needs and problems of adolescents. 3

किशोरावस्था की आवश्यकता एवं समस्याओं पर चर्चा कीजिये।

**18.** Define the term 'sports injury'. Explain types of soft tissue injuries and its preventive measures. 6

'खेल क्षतियों' को परिभाषित कीजिये। सॉफ्ट टिशू इनजुरीस् के प्रकार को समझाते हुए इनकी रोकथाम के तरीकों के बारे में बताइए।