

XII, 2015

SET-4

Series SSO

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

Time allowed : 3 hours

अधिकतम अंक : 70

Maximum Marks : 70

75

1

P.T.O.

सामान्य निर्देश:

- (i) प्रश्न-पत्र में कुल 26 प्रश्न हैं ।
- (ii) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं ।
- (iii) जिन प्रश्नों का 1 अंक है उनका उत्तर लगभग 20 – 30 शब्दों में दिया जाए ।
- (iv) जिन प्रश्नों के 3 अंक हैं उनका उत्तर लगभग 80 – 90 शब्दों में दिया जाए ।
- (v) जिन प्रश्नों के 5 अंक हैं उनका उत्तर लगभग 150 – 200 शब्दों में दिया जाए ।

General Instructions :

- (i) The question paper consists of 26 questions.
- (ii) All questions are compulsory.
- (iii) Answers to questions carrying 1 mark should be in approximately 20 – 30 words.
- (iv) Answers to questions carrying 3 marks should be in approximately 80 – 90 words.
- (v) Answers to questions carrying 5 marks should be in approximately 150 – 200 words.

1. खेलकूद का वातावरण बनाने के लिए खेल के मैदान होने आवश्यक हैं। अपने उत्तर की पुष्टि कीजिए ।

Playgrounds are essential for creating sports environment. Justify your answer.

2. साहसपूर्ण खेलों (एडवेंचर स्पोर्ट्स) में 'सर्फिंग' से आप क्या समझते हैं ? 1
What do you mean by 'surfing' in adventure sports ?

3. भोजन के दो ऐसे घटकों की सूची बनाइए जो पोषक न हों । $\frac{1}{2} + \frac{1}{2} = 1$
Enlist two non-nutritive components of diet.

4. जब विद्यालय यह कहता है तो उसका क्या आशय होता है कि "बास्केटबॉल इन्ट्रा-म्युरल्स में केवल ऐसे विद्यार्थी ही भाग ले सकेंगे जिन्होंने अतीत में बास्केटबॉल में स्कूल का प्रतिनिधित्व न किया हो और कम-से-कम 10 स्थानापन्न (सब्स्टीट्यूशन) अनिवार्य हैं" ? 1
What does the school intend by stating that, "Only such students shall participate in the Basketball Intra-murals who have not represented the school in basketball in the past and minimum 10 substitutions shall be compulsory" ?

5. "रीढ़ के सामने की ओर असामान्य वक्रता" (कर्वेचर) को क्या कहा जाता है ? 1
What is "an abnormal curvature of spine at front" termed as ?

6. बच्चों में शक्ति के विकास के लिए किस प्रकार के प्रतिरोधों (रेसिस्टेंसिज़) का उपयोग किया जा सकता है ? $\frac{1}{2} + \frac{1}{2} = 1$
What type of resistances can be used for developing strength among children ?

7. शरीर के निचले भाग की लचक (फ्लेक्सिबिलिटी) को जाँचने के लिए आप अपनी दादीजी को किस परिक्षण का सुझाव देंगे ? 1
Which test would you suggest for your grandmother to test lower body flexibility ?

8. नियमित व्यायाम करते रहने से थकान देर में क्यों होती है ? 1
Why does involvement in regular exercise delay the onset of fatigue ?
9. ऊर्जा किसे कहते हैं ? 1
What is energy ?
10. आन्तरिक अभिप्रेरणा (इंट्रिंसिक मोटिवेशन) को समझाइए । 1
Explain Intrinsic motivation.
11. "पेस रेस का तात्पर्य है, एक दौड़ की पूरी दूरी में एक ही स्थिर चाल से दौड़ना ।" पेस रेसेज़ में कौन-सी दौड़ें सम्मिलित हैं ? $\frac{1}{2} + \frac{1}{2} = 1$
"Pace races mean, running the whole distance of a race at a constant speed." Which are the races included in pace races ?
12. साहसपूर्ण खेलों (ऐडवेंचर स्पोर्ट्स) के किन्हीं तीन उद्देश्यों का उल्लेख कीजिए । 3
Mention any three objectives of adventure sports.
13. हाल ही में एक आयोजन में सरिता देवी ने कांस्य पदक लेने से इनकार कर दिया । बॉक्सिंग का नियमन करने वाली अन्तर्राष्ट्रीय संस्था (ए.आई.बी.ए.) ने सरिता देवी और उसके प्रशिक्षकों के विरुद्ध कठोर कदम उठाए हैं ।
- (i) क्या आप सरिता देवी के निर्णय से सहमत हैं ? अपने उत्तर का औचित्य सिद्ध कीजिए ।
- (ii) पदक वितरण समारोह के दौरान अपने व्यवहार से सरिता देवी ने किन मूल्यों का प्रदर्शन नहीं किया ? 2+1=3

7

Recently Sarita Devi refused to accept the bronze medal during the ceremony. The international body (AIBA) which regulates boxing has taken a stringent action against Sarita Devi and the coaches.

- (i) Do you agree with the decision of Sarita Devi ? Justify your answer.
- (ii) What values do you think Sarita Devi has not shown by her behaviour during the medal distribution ceremony ?

14. 'राउंड शोल्डर' से आप क्या समझते हैं ? राउंड शोल्डर को ठीक करने की चार शारीरिक क्रियाएँ सुझाइए । 1+2=3

What do you mean by 'round shoulders' ? Suggest any four physical activities for correcting round shoulders.

15. दीर्घ अवधि तक बड़ी मात्रा में भोजन के संपूरकों (डायेटरी सप्लीमेन्ट्स) को ग्रहण करने की आलोचनात्मक व्याख्या कीजिए । दो उपयुक्त उदाहरण देकर अपने उत्तर की पुष्टि कीजिए । 2+1=3

Critically explain the use of dietary supplements in heavy dose for longer duration. Justify your answer with two suitable examples.

16. "हार्वर्ड स्टेप टेस्ट" को संक्षेप में समझाइए । 3

Explain in brief "The Harvard Step Test".

17. "नियमित शारीरिक गतिविधि आपके बूढ़े होने की प्रक्रिया को विलंबित कर सकती है ।" शारीरिक परिवर्तनों पर गतिविधियों के प्रभाव की दृष्टि से अपने उत्तर की पुष्टि कीजिए । 3

"Regular physical activity can delay your ageing process." Justify your answer in light of the effect of activities on physiological changes.

- 7
18. खेलकूद में खिलाड़ियों के लिए एक घटक (फैक्टर) के रूप में प्रक्षेपीय कोण (ऐंगल ऑफ़ प्रोजेक्शन) कैसे सहायक होता है ? 3
How does angle of projection help as a factor for athletes in games and sports ?
19. गतिशील शक्ति (डाइनेमिक स्ट्रेंथ) को तीन भागों में बाँटा जाता है । प्रत्येक के बारे में संक्षेप में लिखिए । 3
Dynamic strength is divided into three parts. Write in brief about each.
20. सकारात्मक खेल वातावरण के पाँच आवश्यक तत्त्व क्या हैं ? 5
What are the five essential elements of positive sports environment ?
21. सभी सम्मिलित सोपानों (स्टेप्स) का विशेष उल्लेख करते हुए 21 टीमों के लिए एक नॉक-आउट फ़िक्सचर तैयार कीजिए । 5
Draw a knock-out fixture of 21 teams mentioning all the steps involved.
22. शारीरिक स्वस्थता (फ़िज़ियोलॉजिकल फ़िटनेस) को प्रभावित करने वाले विभिन्न घटक कौनसे हैं ? स्पष्ट कीजिए । 5
What are the various factors affecting physiological fitness ? Explain.
23. तनाव का संज्ञानात्मक (कॉग्नेटिव) पहलू क्या है ? तनाव दूर करने की किन्हीं तीन तकनीकों का संक्षेप में सुझाव दीजिए । 2+3=5
Explain the cognitive aspect of stress. Suggest any three techniques briefly, to overcome stress.
24. 1 : 1 और 1 : 2 अनुपात के अंतराल प्रशिक्षण (इंटरवल ट्रेनिंग) में उपयुक्त उदाहरणों सहित अंतर स्पष्ट कीजिए । 5
Differentiate between 1 : 1 and 1 : 2 ratio interval training, with suitable examples.

25. शरीर के आवश्यक कार्यों के लिए विटामिन बहुत ज़रूरी हैं और वे दो वर्गों में बाँटे गए हैं। उनके बारे में समझाइए।

5

Vitamins are very essential for working of the body and are divided into two groups. Explain about them.

26. शक्ति बढ़ाने के लिए भार प्रशिक्षण (वेट ट्रेनिंग) प्राचीनतम विधियों में से एक है। इसके लाभ और हानियाँ क्या-क्या हैं ?

5

Weight training is one of the oldest methods for development of strength. What are its advantages and disadvantages ?

8