CLASS: 12th (Sr. Secondary)

Code No. 5618

Series: SS-April/2022

Roll No.

SET: A

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

भाग – І

PART - I

(आत्मनिष्ठ प्रश्न)

(Subjective Questions)

ACADEMIC/OPEN

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

समय : 2 🔒 घण्टे |

पूर्णांक : 60 (भाग-I : 30, भाग-II : 30)

Time allowed : $2\frac{1}{2}$ hours]

[Maximum Marks: 60 (Part-I: 30, Part-II: 30)

प्रश्न-पत्र दो भागों में विभाजि<mark>त है : भाग-I (आ</mark>त्मनिष्ठ) एवं भाग-II (वस्तुनिष्ठ)। परीक्षार्थी को दोनों भागों के प्रश्नों के उत्तर को अपनी उत्तर पु<mark>स्तिका में लिखना है।</mark> प्रश्न-पत्र का भाग-I परीक्षा आरम्भ होने पर पहले उत्तर-पुस्तिका के साथ दिया जाएगा तथा <u>भाग-II के लिए आखिरी का एक घंटे का समय दिया जाएगा</u> अर्थात् परीक्षा समाप्त होने से एक घंटा पूर्व परीक्षार्थी <mark>को भाग-II का प्र</mark>श्न-पत्र दिया जाएगा।

भाग–I के प्रश्न–पत्र में कुल 10 <mark>प्रश्न एवं भाग–II</mark> के प्रश्न–पत्र में कुल <mark>30 प्रश्</mark>न हैं।

Question paper is divided into two Parts: Part-I (Subjective type) and Part-II (Objective type). Answer the questions of both parts in your answer-book. Part-I of question paper with answer-book will be provided with starting of Examination and last one hour of Examination will be given for Part-II i.e. question paper of Part-II will be provided before one hour of the end of Examination.

Total questions in question paper of Part-I are 10 and of Part-II are 30.

कृपया जाँच कर लें कि भाग-1 के इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 4 तथा प्रश्न 10 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper of **Part-I** are **4** in number and it contains **10** questions.

5618/(Set : A)/ I

P. T. O.

- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये **कोड नम्बर** तथा **सेट** को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।

 The **Code No.** and **Set** on the right side of the question paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.
- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।

 Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.
- उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/पन्ने न छोड़ें।

 Don't leave blank page/pages in your answer-book.
- उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं मिलेगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें और लिखा उत्तर न काटें।

Except answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer.

- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें। Candidates must write their Roll Number on the question paper.
- कृपया प्रश्नों का उत्तर दे<mark>ने से पूर्व यह सुनि</mark>श्चित कर लें कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है, **परीक्षा के उपरान्त इस** सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।

Before answering the questions, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, no claim in this regard, will be entertained after examination.

सामान्य निर्देश :

General Instructions:

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। All questions are compulsory.
- (ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाये गए हैं।

 Marks of each question are indicated against it.

5618/(Set: A)/ I

(3) **5618/(Set : A)**

(iii) आपके उत्तर अंकानुसार होने चाहिए।

Your answer should be according to marks.

खण्ड – अ

SECTION - A

[दीर्घ उत्तरीय प्रश्न]

[Long Answer Type Questions]

1. शारीरिक पुष्टि एवं सुयोग्यता के महत्व का वर्णन करें।

Discuss the importance of Physical Fitness and Wellness.

अथवा

OR

गर्माना क्या है ? खिलाडियों के लिए गर्माने के महत्त्व का वर्णन करें।

What is Warming-up? Explain the importance of warming-up for sports persons.

2. स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालयी <mark>जीवन से क्या तात्प</mark>र्य है ? इसके क्षेत्र का वर्णन कीजिए।

5

5

What is Healthful living? Discuss its scope.

अथवा

OR

प्राथमिक सहायता क्या है ? एक प्राथमिक चिकित्सक के महत्वपूर्ण गुणों का वर्णन करें।
What is First Aid ? Discuss the significant qualities of a First Aider.

खण्ड – ब

SECTION - B [लघु उत्तरीय प्रश्न] [Short Answer Type Questions]

3. खेलों में होने वाली चोटों की रोकथाम के उपाय क्या हैं ?

3

What are the measures to control injuries occuring in sports?

5618/(Set : A)/ I P. T. O.

	(4)	5618/(Set : A)
4.	परिवार के मूल कार्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। Discuss the basic functions of the Family in brief.	3
5.	योगासनों के लाभों का वर्णन करें। Discuss the benefits of Yogasanas.	3
6.	प्राचीन ओलम्पिक खेलों के उद्घाटन समारोह का वर्णन करें। Discuss the opening ceremony of Ancient Olympic Games. खण्ड - स SECTION - C [अतिलघु उत्तरीय प्रश्न] [Very Short Answer Type Questions]	3
7.	द्रोणाचार्य पुरस्कार पर नोट लिखिए। Write a note on Dronacharya Award.	2
8.	सहनक्षमता का अर्थ व इसके प्रकार लिखिए। Write down the meaning and the type of endurance.	2
9.	आइसोटोनिक व्यायामों का अर्थ स्पष्ट कीजिए। Clarify the meaning of Isotonic Exercises.	2
10.	स्वास्थ्य निर्देशन क्या है ? What is Health Instruction ?	2

5618/(Set : A)/ I

CLASS: 12th (Sr. Secondary)

Code No. 5618

Series: SS-April/2022

Roll No.

SET: A

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

भाग - II

PART - II

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Questions)

ACADEMIC/OPEN

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

कृपया जाँच कर लें कि भाग-11 के इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 8 तथा प्रश्न 30 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper of **Part-II** are **8** in number and it contains **30** questions.

परीक्षार्थी अपना रोल नं प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें।

Candidates must write their Roll Number on the question paper.

कृपया प्रश्नों का उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरान्त इस
सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।

Before answering the questions, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, no claim in this regard, will be entertained after examination.

सामान्य निर्देश :

General Instructions:

(i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

5618/(Set : A)/ II P. T. O.

(2)

(ii) प्रश्न क्रमांक **1** से **30** तक वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न **1** अंक का है। **सही** उत्तर अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखिए।

Questions from 1 to 30 are objective type questions. Each question is of 1 mark. Write correct answer in your answer-book.

निर्देश : एक शब्द या एक वाक्य में उत्तर दीजिए।

Answer in one word or one sentence.

1. स्थिर शक्ति को किस प्रकार मापा जाता है ? 1 How static strength is measured? 2. किस प्रकार के व्यायाम में गतियाँ प्रत्यक्ष रूप से दिखाई नहीं देती हैं ? 1 In which type of exercises movements are not seen directly? 3. 'विश्व स्वास्थ्य दिवस' प्रतिवर्ष कब मनाया जाता है ? 1 On which day the "World Health Day" is celebrated every year? 4. सामान्यतया मोच किस अंग में आती है ? 1 Generally, sprain occurs in which part? **5.** बच्चा, सामाजिकता का प्रथम पाठ कहाँ सीखता है ? 1 Where does a child learn the first lesson of sociability? 6. अर्थशास्त्र का पिता किसे कहा जाता है ? 1 Who is called the father of Economics? **7.** ''योग समाधि है।'' यह किसका कथन है ? 1 "Yoga is attaining the pose." Whose statement is it? 8. अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति के अध्यक्ष कौन हैं ? 1 Who is the President of International Olympic Committee? 9. राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार में कितनी राशि प्रदान की जाती है ? 1 What is the amount given in Rajiv Gandhi Khel Ratna Award?

5618/(Set : A)/ II

		(3)	5618/(Set : A)
10.	स्थिर	शक्ति का दूसरा नाम क्या है ?		1
	Wha	at is the other name of static stren	gth?	
निर्देश	ः सही	'विकल्प का चयन करें तथा उसे अपनी उत्तर-	पुस्तिक	ा में लिखें :
		pose the correct alternative and w	•	
11.	परिधि	प्रिंशक्षण विधि का प्रतिपादन किसने किया था	?	1
	(A)	बील्स	(B)	वार्ड
	(C)	मॉर्गन व एडम्सन	(D)	क्लेयर
	Who	propounded the circuit training r	netho	od?
	(A)	Beals	(B)	Ward
	(C)	Morgan and Adamson	(D)	Clare
12.	निम्ना	लेखित में से कौन- <mark>सा तालमेल सम्बं</mark> धी योग्यताः	ओं का	उदाहरण है ?
	(A)	संतुलन की योग्यता	(B)	प्रति <mark>क्रि</mark> या की योग्यता
	(C)	संयोजन की योग्यता	(D)	उ <mark>परो</mark> क्त सभी
	Whi	ch one of th <mark>e following is a</mark> n exam	ple of	f coordinative abilities ?
	(A)	Balance ability	(B)	Reac <mark>tion a</mark> bility
	(C)	Coupling ability	(D)	All of the above
13.	किस	वर्ष में पेरीन ने आइसोकाइनेटिक व्यायामों को	विकसि	त किया था ?
	(A)	1964 में	(B)	1968 में
	(C)	1972 में	(D)	1976 में
	In w	hich year, Perrine developed Isoki	netic	exercises?
	(A)	In 1964	(B)	In 1968
	(C)	In 1972	(D)	In 1976

P. T. O.

5618/(Set : A)/ II

(5)

	Whi	ch one of the following is the l	nead	quarters of International	Olympic
	Con	nmittee ?			
	(A)	Lausanne	(B)	New York	
	(C)	Paris	(D)	Bonn	
18.	सन् 2	2024 के ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित किए	जाएंगे	?	1
	(A)	लंदन	(B)	टोकियो	
	(C)	पेरिस	(D)	लॉस एंजिल्स	
	Whe	ere will the 2024 Olympic Games b	e org	anised?	
	(A)	London	(B)	Tokyo	
	(C)	Paris	(D)	Los Angeles	
19.	निम्नी	लेखित में से कौन- <mark>सा अंग अष्टांग</mark> योग का <i>न</i>	ई है ?		1
	(A)	नियम	(B)	यम	
	(C)	परमात्मा	(D)	प्रा <mark>ण</mark> ायाम	
	Whi	ch one of th <mark>e following is not an</mark> el	emer	nt of Astanga Yoga ?	
	(A)	Niyama	(B)	Yama	
	(C)	Parmatma	(D)	Pranayama	
20.	अर्जुन	। पुरस्कार कब शुरू किया गया था ?			1
	(A)	1951 में	(B)	1961 में	
	(C)	1971 में	(D)	1981 में	
	In w	hich year, Arjuna Award was start	ted?		
	(A)	In 1951	(B)	In 1961	
	(C)	In 1971	(D)	In 1981	
5618/	(Set :	A) / II			P. T. O.

			(6)		5618/(Set : A	(۱
21.	निम्ना	लेखित में से कौन-सा एक शारीरिक पुष्टि	का घटक 🕶	<i>नहीं</i> है ?		1
	(A)	लचक	(B)	शक्ति		
	(C)	हृदयवाहिका सहन क्षमता	(D)	गति		
	Whi	ch one of the following is not a	a compon	ent of Phys	ical Fitness ?	
	(A)	Flexibility	(B)	Strength		
	(C)	Cardiovascular Endurance	(D)	Speed		
22.	निम्ना	लेखित में से लिगामेंट्स की चोट कौन-सी	होती है ?			1
	(A)	खिंचाव	(B)	मोच		
	(C)	अस्थि भंग	(D)	रगड़		
	Whi	ch one of the following <mark>is an ir</mark>	ijury of lig	gaments?		
	(A)	Strain	(B)	Sprain		
	(C)	Fracture	(D)	Abrasion		
23.	'शिशु	ं का पालन करें <mark>, बच्चे की सुरक्षा क</mark> रें औ	र <mark>व</mark> यस्क को	स्व <mark>तन</mark> ्त्र कर व	ो।'' यह कथन किसका है ?	1
	(A)	एडम स्मिथ	(B)	क् <mark>ले</mark> यर		
	(C)	लॉक	(D)	पेज		
	''Nu	rse the baby, <mark>protect the ch</mark> ild	and free	the a <mark>dult."</mark>	Whose statement is it?	
	(A)	Adam Smith	(B)	Clare		
	(C)	Lock	(D)	Page		
24.	जिम्न	।स्टिक के द्वारा शारीरिक पुष्टि के कौन-से	घटक में वृ	द्ध होती है ?		1
	(A)	लचक में	(B)	गति में		
	(C)	शक्ति में	(D)	सहनक्षमता में		
	Whi	ch component is developed by	Gymnast	tic?		
	(A)	Flexibility	(B)	Speed		
	(C)	Strength	(D)	Enduranc	e	

5618/(Set : A)/ II

5618/(Set : A)/ II

P. T. O.

		(8)	5618/(Set : A)
29.	फार्टले	क प्रशिक्षण विधि किसने विकसित की ?		1
	(A)	गोस्टा होमर	(B)	बिकिला
	(C)	जैटोपैक	(D)	मॉर्गन एवं एडम्सन
	Who	o developed Fartlek Training Meth	od?	
	(A)	Gosta Holmer	(B)	Bikila
	(C)	Jetopack	(D)	Morgan and Adamson
30.	निर्म्ना	लेखित में से कौन-सा सामाजिक संगठन है ?		1
	(A)	परिवार	(B)	धार्मिक संस्थाएँ व शैक्षणिक संस्थाएँ
	(C)	राष्ट्र	(D)	उपरोक्त सभी
	Whi	ch is the social <mark>instit</mark> ution from th	ne foll	owing?
	(A)	Family		
	(B)	Religious i <mark>nstitutions and</mark> Educa	tional	l ins <mark>ti</mark> tutions
	(C)	Nation		
	(D)	All of the above		
			•	

5618/(Set : A)/ II

CLASS: 12th (Sr. Secondary)

Series: SS-April/2022

Roll No.

SET: B

Code No. 5618

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

भाग – I

PART - I

(आत्मनिष्ठ प्रश्न)

(Subjective Questions)

ACADEMIC/OPEN

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

समय : 2 🔒 घण्टे |

पूर्णांक : 60 (भाग-I : 30, भाग-II : 30)

Time allowed : $2\frac{1}{2}$ hours]

[Maximum Marks: 60 (Part-I: 30, Part-II: 30)

प्रश्न-पत्र दो भागों में विभाजि<mark>त है : भाग–I (आ</mark>त्मनिष्ठ) एवं भाग–II (वस्तुनिष्ठ)। परीक्षार्थी को दोनों भागों के प्रश्नों के उत्तर को अपनी उत्तर पुस्<mark>तिका में लिखना है।</mark> प्रश्न–पत्र का भाग–I परीक्षा आरम्भ होने पर पहले उत्तर-पुस्तिका के साथ दिया जाएगा तथा <u>भाग–II के लिए आखिरी का एक घंटे का समय दिया जाएगा</u> अर्थात् परीक्षा समाप्त होने से एक घंटा पूर्व परीक्षार्थी <mark>को भाग–II का प्र</mark>श्न-पत्र दिया जाएगा।

भाग–I के प्रश्न–पत्र में कुल 10 <mark>प्रश्न एवं भाग–II</mark> के प्रश्न–पत्र में कुल <mark>30 प्रश्</mark>न हैं।

Question paper is divided into two Parts: Part-I (Subjective type) and Part-II (Objective type). Answer the questions of both parts in your answer-book. Part-I of question paper with answer-book will be provided with starting of Examination and last one hour of Examination will be given for Part-II i.e. question paper of Part-II will be provided before one hour of the end of Examination.

Total questions in question paper of Part-I are 10 and of Part-II are 30.

कृपया जाँच कर लें कि भाग-1 के इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 4 तथा प्रश्न 10 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper of **Part-I** are **4** in number and it contains **10** questions.

5618/(Set : B)/ I

P. T. O.

5618/(Set : B)

(2)

- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये **कोड नम्बर** तथा **सेट** को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।

 The **Code No.** and **Set** on the right side of the question paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.
- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।

 Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.
- उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/पन्ने न छोड़ें।

 Don't leave blank page/pages in your answer-book.
- उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं मिलेगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें और लिखा उत्तर न काटें।

Except answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer.

- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें। Candidates must write their Roll Number on the question paper.
- कृपया प्रश्नों का उत्तर दे<mark>ने से पूर्व यह सुनि</mark>श्चित कर लें कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है, **परीक्षा के उपरान्त इस** सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।

Before answering the questions, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, no claim in this regard, will be entertained after examination.

सामान्य निर्देश :

General Instructions:

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। All questions are compulsory.
- (ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाये गए हैं।

 Marks of each question are indicated against it.

5618/(Set : B)/ I

(3) **5618/(Set : B)**

(iii) आपके उत्तर अंकानुसार होने चाहिए।

Your answer should be according to marks.

खण्ड – अ

SECTION - A

[दीर्घ उत्तरीय प्रश्न]

[Long Answer Type Questions]

1. स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालयी जीवन से क्या तात्पर्य है ? इसके क्षेत्र का वर्णन कीजिए। What is Healthful living ? Discuss its scope.

श्रा

OR

प्राथमिक सहायता क्या है ? एक प्राथमिक चिकित्सक के महत्वपूर्ण गुणों का वर्णन करें। What is First Aid ? Discuss the significant qualities of a First Aider.

2. शारीरिक पुष्टि एवं सु<mark>योग्यता के महत्व का</mark> वर्णन करें।

Discuss the importance of Physical Fitness and Wellness.

अथवा

OR

गर्माना क्या है ? खिलाड़ियों के लिए गर्माने के महत्त्व का वर्णन करें।

What is Warming-up? Explain the importance of warming-up for sports persons.

खण्ड – ब

SECTION - B [लघु उत्तरीय प्रश्न] [Short Answer Type Questions]

3. योगासनों के लाभों का वर्णन करें।

3

5

5

Discuss the benefits of Yogasanas.

5618/(Set : B)/ I P. T. O.

	(4)	5618/(Set : B)
4.	प्राचीन ओलम्पिक खेलों के उद्घाटन समारोह का वर्णन करें।	3
	Discuss the opening ceremony of Ancient Olympic Games.	
5.	खेलों में होने वाली चोटों की रोकथाम के उपाय क्या हैं ?	3
	What are the measures to control injuries occuring in sports	?
6.	परिवार के मूल कार्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए।	3
	Discuss the basic functions of the Family in brief. खण्ड – स	
	SECTION – C [अतिलघु उत्तरीय प्रश्न] [Very Short Answer Type Questions]	
7.	आइसोटोनिक व्यायामों क <mark>ा अर्थ स्प</mark> ष्ट कीजिए।	2
	Clarify the meaning of Isotonic Exercises.	
8.	स्वास्थ्य निर्देशन क्या है ?	2
	What is Health Instruction?	
9.	द्रोणाचार्य पुरस्कार पर <mark>नोट लिखिए।</mark>	2
	Write a note on Dronacharya Award.	
10.	सहनक्षमता का अर्थ व इसके प्रकार लिखिए।	2
	Write down the meaning and the type of endurance.	

5618/(Set : B)/ I

CLASS: 12th (Sr. Secondary)

Code No. 5618

Series: SS-April/2022

Roll No.

SET: B

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

भाग – ।।

PART - II

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Questions)

ACADEMIC/OPEN

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

• कृपया जाँच कर लें कि **भाग-11** के इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **8** तथा प्रश्न **30** हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper of **Part-II** are **8** in number and it contains **30** questions.

परीक्षार्थी अपना रोल नं प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें।

Candidates must write their Roll Number on the question paper.

कृपया प्रश्नों का उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरान्त इस
सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।

Before answering the questions, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, no claim in this regard, will be entertained after examination.

सामान्य निर्देश :

General Instructions:

(i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

5618/(Set : B)/ II P. T. O.

5618/(Set : B) (2)

(ii) प्रश्न क्रमांक 1 से 30 तक वस्तुनिष्ट प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है। **सही** उत्तर अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखिए।

Questions from 1 to 30 are objective type questions. Each question is of 1 mark. Write correct answer in your answer-book.

निर्देश : एक शब्द या एक वाक्य में उत्तर दीजिए।

Answer in one word or one sentence.

1. अर्थशास्त्र का पिता किसे कहा जाता है ? 1 Who is called the father of Economics? 2. ''योग समाधि है।'' यह किसका कथन है ? 1 "Yoga is attaining the pose." Whose statement is it? 3. अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति के अध्यक्ष कौन हैं ? 1 Who is the President of International Olympic Committee? **4.** राजीव गांधी खेल रत्न पूरस्कार में कितनी राशि प्रदान की जाती है ? 1 What is the amount given in Rajiv Gandhi Khel Ratna Award? 5. स्थिर शक्ति का दूसरा नाम क्या है ? 1

What is the other name of static strength?

6. स्थिर शक्ति को किस प्रकार मापा जाता है ? 1 How static strength is measured?

7. किस प्रकार के व्यायाम में गतियाँ प्रत्यक्ष रूप से दिखाई नहीं देती हैं ? 1 In which type of exercises movements are not seen directly?

8. 'विश्व स्वास्थ्य दिवस' प्रतिवर्ष कब मनाया जाता है ? 1 On which day the "World Health Day" is celebrated every year?

9. सामान्यतया मोच किस अंग में आती है ? 1

Generally, sprain occurs in which part?

5618/(Set : B)/ II

Downloaded from cclchapte.com

		(3))	5618/(Set : B)
10.	बच्चा	, सामाजिकता का प्रथम पाठ कहाँ सीखता है ?			1
	Who	ere does a child learn the first less	on of	f sociability ?	
0 T	_		_	~ · · ·	
निर्दश		विकल्प का चयन करें तथा उसे अपनी उत्तर-	•		
	Cno	pose the <i>correct</i> alternative and w	nie n	t in your answer-book :	
11.	निम्नी	लेखित में से कौन-सा एक गतिशील शक्ति का	भाग र	नहीं है ?	1
	(A)	अधिकतम शक्ति	(B)	शक्ति सहनक्षमता	
	(C)	विस्फोटक शक्ति	(D)	स्थिर शक्ति	
	Whi	ch one of the following is not a par	rt of o	dynamic strength?	
	(A)	Maximum strength	(B)	Strength endurance	
	(C)	Explosive strength	(D)	Static strength	
12.	''सम	ाजशास्त्र, समाज <mark>का वैज्ञानिक अध्यय</mark> न है।'' यह	क्रस	नका कथन है ?	1
	(A)	मैकाइवर एवं <mark>पेज</mark>	(B)	वार <mark>्ड</mark>	
	(C)	मैक्स वेबर	(D)	ज <mark>ॉ</mark> नसन	
	"So	ciology is th <mark>e scientific stu</mark> dy of soc	ciety.	." Whose statement is it?	
	(A)	MacIver and Page	(B)	Ward	
	(C)	Max Weber	(D)	Johnson	
13.	धीमी	गति से संकुचित होने वाले फाइबर का अन्य न	गम क्य	या है ?	1
	(A)	लाल पेशीय फाइबर	(B)	3 3 0	
	(C)	पीत पेशीय फाइबर	(D)	भूरा पेशीय फाइबर	
	Wha	at is the other name of slow twitch	fibr	re?	
	(A)	Red muscle fibre	(B)	White muscle fibre	
	(C)	Yellow muscle fibre	(D)	Brown muscle fibre	

5618/(Set : B)/ II P. T. O.

			(4)	5618/(Set : B)
14.	फार्टले	क प्रशिक्षण विधि किसने विकसित की ?		1
	(A)	गोस्टा होमर	(B)	बिकिला
	(C)	जैटोपैक	(D)	मॉर्गन एवं एडम्सन
	Who	o developed Fartlek Training M	fethod?	
	(A)	Gosta Holmer	(B)	Bikila
	(C)	Jetopack	(D)	Morgan and Adamson
15.	निर्म्ना	लेखित में से कौन-सा सामाजिक संगठन	है ?	1
	(A)	परिवार	(B)	धार्मिक संस्थाएँ व शैक्षणिक संस्थाएँ
	(C)	राष्ट्र	(D)	उपरोक्त सभी
	Whi	ch is the social <mark>instituti</mark> on fro	m the follo	owing?
	(A)	Family		
	(B)	Religious i <mark>nstitutions and</mark> Ed	lu <mark>ca</mark> tional	in <mark>sti</mark> tutions
	(C)	Nation		
	(D)	All of the above		
16.	परिधि	। प्रशिक्षण विधि का प्रतिपादन किसने किय	गथा ?	1
	(A)	बील्स	(B)	वार्ड
	(C)	मॉर्गन व एडम्सन	(D)	क्लेयर
	Who	propounded the circuit train	ing metho	od ?
	(A)	Beals	(B)	Ward
	(C)	Morgan and Adamson	(D)	Clare
17.	निर्म्ना	लेखित में से कौन-सा तालमेल सम्बंधी य	ोग्यताओं का	उदाहरण है ?
	(A)	संतुलन की योग्यता	(B)	प्रतिक्रिया की योग्यता
	(C)	संयोजन की योग्यता	(D)	उपरोक्त सभी

5618/(Set : B)/ II

5618/(Set : B)/ II P. T. O.

				(6)		5618	/(Set : B)
21.	निम्ना	लिखित में से व	होन-सा उदाहरण यम	का <i>नहीं</i> है	है ?			1
	(A)	सत्य			(B)	अस्तेय		
	(C)	संतोष			(D)	अपरिग्रह		
	Whi	ch one of the	he following is	not an e	xamp	ole of Yama	ι?	
	(A)	Truthfuln	ess		(B)	Non-steal	ling	
	(C)	Santosh			(D)	Aparigral	ıa	
22.	निर्म्ना	लेखित में से व	होन-सा अन्तर्राष्ट्रीय	ओलम्पिक	समिति	का मुख्यालय है	} ?	1
	(A)	लुसाने			(B)	न्यूयॉर्क		
	(C)	पेरिस			(D)	बॉन		
		ch one of nmittee?	the following	is the	head	quarters	of Internationa	al Olympic
	(A)	Lausanne			(B)	New York		
	(C)	Paris			(D)	Bonn		
23.	सन् :	2024 के ओल	म्पिक खेल कहाँ आ	योजित किए	, जाएंगे	?		1
	(A)	लंदन			(B)	टोकियो		
	(C)	पेरिस			(D)	लॉस एंजिल्स		
	Whe	ere will the	2024 Olympic	Games l	oe org	ganised?		
	(A)	London			(B)	Tokyo		
	(C)	Paris			(D)	Los Angel	les	

Downloaded from cclchapte.com

5618/(Set : B)/ II

		((7)	5618/(Set : B)
24.	निम्ना	लेखित में से कौन-सा अंग अष्टांग योग का	ा <i>नहीं</i> है ?	1
	(A)	नियम	(B)	यम
	(C)	परमात्मा	(D)	प्राणायाम
	Whi	ch one of the following is not ar	n elemer	nt of Astanga Yoga ?
	(A)	Niyama	(B)	Yama
	(C)	Parmatma	(D)	Pranayama
25.	अर्जुन	। पुरस्कार कब शुरू किया गया था ?		1
	(A)	1951 में	(B)	1961 में
	(C)	1971 में	(D)	1981 में
	In w	vhich year, Arju <mark>na Aw</mark> ard was st	tarted?	
	(A)	In 1951	(B)	In 1961
	(C)	In 1971	(D)	In 1981
26.	निम्नी	लेखित में से क <mark>ौन-सा एक शारीरिक</mark> पुष्टि	का घटक	नहीं है ?
	(A)	लचक	(B)	शक्ति
	(C)	हृदयवाहिका सहन क्षमता	(D)	गति
	Whi	ch one of the following is not a	compon	ent of Physical Fitness ?
	(A)	Flexibility	(B)	Strength
	(C)	Cardiovascular Endurance	(D)	Speed
27.	निम्ना	लिखित में से लिगामेंट्स की चोट कौन-सी	होती है ?	1
	(A)	खिंचाव	(B)	मोच
	(C)	अस्थि भंग	(D)	रगड़
5618/	(Set :	: B)/ II		P. T. O.

			(8)		5618/(Set : B)
	Whi	ch one of the following is a	ın injury of li	gaments?	
	(A)	Strain	(B)	Sprain	
	(C)	Fracture	(D)	Abrasion	
28.	'शिशु	का पालन करें, बच्चे की सुरक्षा क	रें और वयस्क के	ो स्वतन्त्र कर व	हो।" यह कथन किसका है ? 1
	(A)	एडम स्मिथ	(B)	क्लेयर	
	(C)	लॉक	(D)	पेज	
	"Nu	rse the baby, protect the c	hild and free	the adult."	Whose statement is it?
	(A)	Adam Smith	(B)	Clare	
	(C)	Lock	(D)	Page	
29.	जिम्ना	स्टिक के द्वारा शारीरिक पुष्टि के कै	ौन-से घटक में वृ	ब्दि होती है ?	1
	(A)	लचक में	(B)	गति में	
	(C)	शक्ति में	(D)	सहनक्षमता में	
	Whi	ch compone <mark>nt is develope</mark> c	l by Gymnas	tic?	
	(A)	Flexibility	(B)	S <mark>pe</mark> ed	
	(C)	Strength	(D)	Endurand	ce
30.	प्रशिक्ष	ण की कौन-सी <mark>विधि को ''टेरेस प्र</mark> ा	शक्षण'' भी कहा	जाता है ?	1
	(A)	निरंतर प्रशिक्षण विधि	(B)	अंतरा <mark>ल प्रशि</mark>	क् <mark>ष</mark> ण विधि
	(C)	भार प्रशिक्षण विधि	(D)	फार्टलेक प्रशि	क्षण विधि
	Whi	ch training method is also	known as ''7	errace Trai	ning" ?
	(A)	Continuous training meth	nod (B)	Interval t	raining method
	(C)	Weight training method	(D)	Fartlek tr	aining method

5618/(Set : B)/ II

CLASS: 12th (Sr. Secondary)

Series: SS-April/2022

Roll No.

SET: C

Code No. 5618

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

भाग – I

PART - I

(आत्मनिष्ठ प्रश्न)

(Subjective Questions)

ACADEMIC/OPEN

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

समय : 2 🗦 घण्टे]

पूर्णांक : 60 (भाग-I : 30, भाग-II : 30)

Time allowed : $2\frac{1}{2}$ hours]

[Maximum Marks: 60 (Part-I: 30, Part-II: 30)

प्रश्न-पत्र दो भागों में विभाजि<mark>त है : भाग-I (आ</mark>त्मनिष्ठ) एवं भाग-II (वस्तुनिष्ठ)। परीक्षार्थी को दोनों भागों के प्रश्नों के उत्तर को अपनी उत्तर पु<mark>स्तिका में लिखना है।</mark> प्रश्न-पत्र का भाग-I परीक्षा आरम्भ होने पर पहले उत्तर-पुस्तिका के साथ दिया जाएगा तथा <u>भाग-II के लिए आखिरी का एक घंटे का समय दिया जाएगा</u> अर्थात् परीक्षा समाप्त होने से एक घंटा पूर्व परीक्षार्थी <mark>को भाग-II का प्र</mark>श्न-पत्र दिया जाएगा।

भाग–I के प्रश्न–पत्र में कुल 10 <mark>प्रश्न एवं भाग–II</mark> के प्रश्न–पत्र में कुल <mark>30 प्रश्</mark>न हैं।

Question paper is divided into two Parts: Part-I (Subjective type) and Part-II (Objective type). Answer the questions of both parts in your answer-book. Part-I of question paper with answer-book will be provided with starting of Examination and last one hour of Examination will be given for Part-II i.e. question paper of Part-II will be provided before one hour of the end of Examination.

Total questions in question paper of Part-I are 10 and of Part-II are 30.

कृपया जाँच कर लें कि भाग-1 के इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 4 तथा प्रश्न 10 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper of **Part-I** are **4** in number and it contains **10** questions.

5618/(Set : C)/ I

P. T. O.

- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये **कोड नम्बर** तथा **सेट** को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।

 The **Code No.** and **Set** on the right side of the question paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.
- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।

 Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.
- उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/पन्ने न छोड़ें।

 Don't leave blank page/pages in your answer-book.
- उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं मिलेगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें और लिखा उत्तर न काटें।

Except answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer.

- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें। Candidates must write their Roll Number on the question paper.
- कृपया प्रश्नों का उत्तर दे<mark>ने से पूर्व यह सुनि</mark>श्चित कर लें कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है, **परीक्षा के उपरान्त इस** सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।

Before answering the questions, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, no claim in this regard, will be entertained after examination.

सामान्य निर्देश :

General Instructions:

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। All questions are compulsory.
- (ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाये गए हैं।

 Marks of each question are indicated against it.

5618/(Set : C)/ I

5618/(Set : C) (3)

(iii) आपके उत्तर अंकानुसार होने चाहिए।

Your answer should be according to marks.

खण्ड – अ

SECTION - A

[दीर्घ उत्तरीय प्रश्न]

[Long Answer Type Questions]

1. गर्माना क्या है ? खिलाड़ियों के लिए गर्माने के महत्त्व का वर्णन करें।

5

What is Warming-up? Explain the importance of warming-up for sports persons.

अथवा

OR

शारीरिक पुष्टि एवं सुयोग्यता के महत्व का वर्णन करें।

Discuss the importance of Physical Fitness and Wellness.

2. प्राथमिक सहायता क्या है ? एक प्राथमिक चिकित्सक के महत्वपूर्ण गुणों का वर्णन करें।

5

What is First Aid? Discuss the significant qualities of a First Aider.

अथवा

OR

स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालयी जीवन से क्या तात्पर्य है ? इसके क्षेत्र का वर्णन कीजिए। What is Healthful living? Discuss its scope.

खण्ड – ब

SECTION - B

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

3. प्राचीन ओलम्पिक खेलों के उद्घाटन समारोह का वर्णन करें। Discuss the opening ceremony of Ancient Olympic Games.

3

P. T. O. 5618/(Set : C)/ I

	(4)	5618/(Set : C)
4.	खेलों में होने वाली चोटों की रोकथाम के उपाय क्या हैं ?	3
	What are the measures to control injuries occuring in sports ?	
5.	परिवार के मूल कार्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए।	3
	Discuss the basic functions of the Family in brief.	
6.	योगासनों के लाभों का वर्णन करें।	3
	Discuss the benefits of Yogasanas.	
	खण्ड – स	
	SECTION – C [अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]	
	[Very Short Answer Type Questions]	
7 .	स्वास्थ्य निर्देशन क्या है ?	2
	What is Health Instruction?	
8.	द्रोणाचार्य पुरस्कार प <mark>र नोट लिखिए।</mark>	2
	Write a note on Dronacharya Award.	
9.	सहनक्षमता का अर्थ व इसके प्रकार लिखिए।	2
	Write down the meaning and the type of endurance.	
10.	आइसोटोनिक व्यायामों का अर्थ स्पष्ट कीजिए।	2
	Clarify the meaning of Isotonic Exercises.	

5618/(Set : C)/ I

CLASS: 12th (Sr. Secondary)

Code No. 5618

Series: SS-April/2022

Roll No.

SET: C

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

भाग – ।।

PART - II

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Questions)

ACADEMIC/OPEN

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

कृपया जाँच कर लें कि भाग-11 के इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 8 तथा प्रश्न 30 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper of **Part-II** are **8** in number and it contains **30** questions.

परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें।

Candidates must write their Roll Number on the question paper.

कृपया प्रश्नों का उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरान्त इस
सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।

Before answering the questions, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, no claim in this regard, will be entertained after examination.

सामान्य निर्देश :

General Instructions:

(i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

5618/(Set : C)/ II P. T. O.

(2) **5618/(Set : C)**

(ii) प्रश्न क्रमांक **1** से **30** तक वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न **1** अंक का है। **सही** उत्तर अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखिए।

Questions from 1 to 30 are objective type questions. Each question is of 1 mark. Write correct answer in your answer-book.

निर्देश : एक शब्द या एक वाक्य में उत्तर दीजिए।

Answer in one word or one sentence.

1.	बच्चा, सामाजिकता का प्रथम पाठ कहाँ सीखता है ?	1				
	Where does a child learn the first lesson of sociability?					
2.	सामान्यतया मोच किस अंग में आती है ?	1				
	Generally, sprain occurs in which part?					
3.	'विश्व स्वास्थ्य दिवस' प्रतिवर्ष कब <mark>मनाया जाता है ?</mark>	1				
	On which day the "World Health Day" is celebrated every year?					
4.	किस प्रकार के व्याया <mark>म में गतियाँ प्रत्यक्ष रू</mark> प से दिखाई नहीं देती हैं ?	1				
	In which type of exercises movements are not seen directly?					
5.	स्थिर शक्ति को किस <mark> प्रकार मापा जाता है</mark> ?	1				
	How static strength is measured?					
6.	स्थिर शक्ति का दूसरा नाम क्या है ?					
	What is the other name of static strength?					
7.	राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार में कितनी राशि प्रदान की जाती है ?	1				
	What is the amount given in Rajiv Gandhi Khel Ratna Award?					
8.	अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति के अध्यक्ष कौन हैं ?					
	Who is the President of International Olympic Committee?					
9.	''योग समाधि है।'' यह किसका कथन है ?	1				
	"Yoga is attaining the pose." Whose statement is it?					

5618/(Set : C)/ II

Downloaded from cclchapte.com

				(3)		5618/(Set : C)
10.	अर्थश	गस्त्र का पिता रि	केसे कहा जाता है ?			1
	Who	o is called th	he father of Ecor	nomics?		
₽₹or	. ++=	विक्रम का ना	न कों बण जो आ	ी ञ्चा परिन्य	में निर्मा :	
।गदश			पन करें तथा उसे अप rrect alternative	J		swer-book :
11.	निम्ना	लेखित में से क	ीन-सा एक शारीरिक	पुष्टि का घटक	_	1
	(A)	लचक		(B)	शक्ति	
	(C)	हृदयवाहिका स	हन क्षमता	(D)	गति	
	Whi	ch one of th	ne following is n e	ot a compon	ent of Phys	sical Fitness ?
	(A)	Flexibility		(B)	Strength	
	(C)	Cardiovas	cular <mark>Enduranc</mark> e	e (D)	Speed	
12.	निम्नी	लेखित में से लि	नगामेंट्स की चोट कौन	ा-सी होती है ?		1
	(A)	खिंचाव		(B)	मोच	
	(C)	अस्थि भंग		(D)	र <mark>ग</mark> ड़	
	Whi	ch one of th	ne following is ar	n in <mark>ju</mark> ry of li	gaments?	
	(A)	Strain		(B)	Sprain	
	(C)	Fracture		(D)	Abrasion	
13.	'शिशु	का पालन करें	, बच्चे की सुरक्षा करें	और वयस्क को	स्वतन्त्र कर व	हो।" यह कथन किसका है ? 1
	(A)	एडम स्मिथ		(B)	क्लेयर	
	(C)	लॉक		(D)	पेज	
	''Nu	rse the bab	y, protect the ch	ild and free	the adult."	Whose statement is it?
	(A)	Adam Smi	th	(B)	Clare	
	(C)	Lock		(D)	Page	

5618/(Set : C)/ II P. T. O.

		(4)	5618/(Set : C)
14.	जिम्न	स्टिक के द्वारा शारीरिक पुष्टि के कौन-से घटव	ह में <u>वृ</u>	द्धि होती है ?
	(A)	लचक में	(B)	गति में
	(C)	शक्ति में	(D)	सहनक्षमता में
	Whi	ch component is developed by Gyr	nnas	tic?
	(A)	Flexibility	(B)	Speed
	(C)	Strength	(D)	Endurance
15.	प्रशिक्ष	ाण की कौन-सी विधि को ''टेरेस प्रशिक्षण'' भी	कहा	जाता है ?
	(A)	निरंतर प्रशिक्षण विधि	(B)	अंतराल प्रशिक्षण विधि
	(C)	भार प्रशिक्षण विधि	(D)	फार्टलेक प्रशिक्षण विधि
	Whi	ch training method is also known	as ''T	errace Training" ?
	(A)	Continuous training method	(B)	Interval training method
	(C)	Weight training method	(D)	Fartlek training method
16.	निम्ना	लेखित में से क <mark>ौन-सा एक गतिशील</mark> शक्ति का	भाग	<i>नहीं</i> है ?
	(A)	अधिकतम शक् <mark>ति</mark>	(B)	श <mark>क्ति</mark> सहनक्षमता
	(C)	विस्फोटक शक <mark>्ति</mark>	(D)	स्थिर शक्ति
	Whi	ch one of the <mark>following is not a pa</mark>	rt of	dynam <mark>ic stre</mark> ngth ?
	(A)	Maximum strength	(B)	Strength endurance
	(C)	Explosive strength	(D)	Static strength
17.	''सम	ाजशास्त्र, समाज का वैज्ञानिक अध्ययन है।'' य	ह किस	का कथन है ?
	(A)	मैकाइवर एवं पेज	(B)	वार्ड
	(C)	मैक्स वेबर	(D)	जॉनसन
	"So	ciology is the scientific study of so	ciety.	"Whose statement is it?
	(A)	MacIver and Page	(B)	Ward
	(C)	Max Weber	(D)	Johnson
5618/	(Set :	: C)/ II		

Downloaded from cclchapte.com

				(5)		5618/(Set : C)
18.	धीमी गति से संकुचित होने वाले फाइबर का अन्य नाम क्या है ?				1		
	(A)	लाल पेशीय फा	इबर	(B)	श्वेत पेशीय	फाइबर	
	(C)	पीत पेशीय फाइ	इबर	(D)	भूरा पेशीय प	का इबर	
	Wha	at is the othe	er name of slow	twitch fib	re?		
	(A)	Red muscle	e fibre	(B)	White mu	ascle fibre	
	(C)	Yellow mus	scle fibre	(D)	Brown m	uscle fibre	
19.	फार्टल	क प्रशिक्षण विधि	। किसने विकसित की	;			1
	(A)	गोस्टा होमर		(B)	बिकिला		
	(C)	जैटोपैक		(D)	मॉर्गन एवं ए	.डम्स न	
	Who	o developed	Fartlek Tra <mark>inin</mark> g	g Method ?			
	(A)	Gosta Holn	ner	(B)	Bikila		
	(C)	Jetopack		(D)	Morgan a	and Adamson	
20.	निर्म्ना	लेखित में से कौ	न-सा सामाजिक संग _र	ਤਜ ह <mark>ै ?</mark>			1
	(A)	परिवार		(B)	<mark>धा</mark> र्मिक संस्थ	ाएँ व शैक्षणिक संस्थाएँ	
	(C)	राष्ट्र		(D)	उपरोक्त सर्भ	ìì	
	Whi	ch is the soc	cial institution i	rom the fol	lowing ?		
	(A)	Family					
	(B)	Religious ir	nstitutions and	Education	al institutio	ns	
	(C)	Nation					
	(D)	All of the a	bove				
	` ,						
21.	परिधि		का प्रतिपादन किसने	किया था ?			1
	(A)	बील्स		(B)	वार्ड		
	(C)	मॉर्गन व एडम्स	न	(D)	क्लेयर		
5618/	(Set :	: C)/ II					P. T. O.
· -/	, :	- <i>j</i> ·					

	(6)			561	8/(Set : C)		
	Who propounded the circuit training method?							
	(A)	Beals		(B)	Ward			
	(C)	Morgan an	d Adamson	(D)	Clare			
22.	निर्म्ना	लेखित में से कौ	न-सा तालमेल सम्बं	धी योग्यताओं का	उदाहरण है ?			1
	(A)	संतुलन की योग	ग्यता	(B)	प्रतिक्रिया की	योग्यता		
	(C)	संयोजन की यो	ग्यता	(D)	उपरोक्त सभी			
	Whi	ch one of th	e following is a	n example of	`coordinati	ve abilities?		
	(A)	Balance ab	oility	(B)	Reaction a	ability		
	(C)	Coupling a	bility	(D)	All of the	above		
23.	किस	वर्ष में पेरीन ने	आ <mark>इसोकाइने</mark> टिक व्य	गयामों को विकसि	त किया था ?			1
	(A)	1964 में		(B)	1968 में			
	(C)	1972 में		(D)	19 <mark>7</mark> 6 में			
	In w	hich year, F	Perrine develop	ed I <mark>so</mark> kinetic	exercises ?			
	(A)	In 1964		(B)	In 1968			
	(C)	In 1972		(D)	In 1976			
24.	निम्ना	लेखित में से कौ	न-सा विद्यालयी स्वा	स्थ्य कार्यक्रम का	अंग है ?			1
	(A)	स्वास्थ्यपूर्ण विद	ग्रालयी जीवन	(B)	स्वास्थ्य सेवाएँ	Í		
	(C)	स्वास्थ्य निर्देशन	Г	(D)	उपरोक्त सभी	•		
	Whi	ch one of th	e following is a	component	of School H	Iealth Progra	mme ?	
	(A)	Healthful S	School Living	(B)	Health Se	rvices		
	(C)	Health Inst	tructions	(D)	All of the	above		

5618/(Set : C)/ II

				(7)		5618/(Set : C)
25.	निर्म्ना	लेखित में से के	गैन-सी चोट कोमल	ऊतकों की <i>नहीं</i> है	; ?		1
	(A)	खिंचाव		(B)	कच्ची अस्थि	भंग	
	(C)	कन्ट्यूशन		(D)	मोच		
	Whi	ch one of th	ne following in	not the injur	y of soft tis	sue injuries ?	
	(A)	Strain		(B)	Green sti	ck fracture	
	(C)	Contusion	L	(D)	Sprain		
26.	निर्म्ना	लेखित में से कै	ग् <mark>र</mark> ीन-सा उदाहरण यम	ा का <i>नहीं</i> है ?			1
	(A)	सत्य		(B)	अस्तेय		
	(C)	संतोष		(D)	अपरिग्रह		
	Whi	ch one of th	ne following is	not an exam	ple of <mark>Yam</mark> a	?	
	(A)	Truthfulne	ess	(B)	N <mark>on</mark> -steal	ling	
	(C)	Santosh		(D)	A <mark>p</mark> arigral	na	
27.	निर्म्ना	लेखित में से कै	गैन-सा अन्तर्राष्ट्रीय	ओलम्पिक समिति	का मुख्यालय	}	1
	(A)	लुसाने		(B)	न्यूयॉर <mark>्क</mark>		
	(C)	पेरिस		(D)	बॉन		
		ch one of nmittee?	the following	is the head	quarters	of International	Olympic
	(A)	Lausanne		(B)	New York		
	(C)	Paris		(D)	Bonn		

5618/(Set : C)/ II P. T. O.

				(8)		5618/(Set : C)
28.	सन् 2	2024 के ओल	म्पिक खेल कहाँ आयो	जित किए जाएंगे	?	1
	(A)	लंदन		(B)	टोकियो	
	(C)	पेरिस		(D)	लॉस एंजिल्स	
	Whe	ere will the	2024 Olympic G	ames be org	anised?	
	(A)	London		(B)	Tokyo	
	(C)	Paris		(D)	Los Angel	es
29.	निम्ना	लेखित में से के	_{गैन-सा} अंग अष्टांग ये	ोग का <i>नहीं</i> है ?		1
	(A)	नियम		(B)	यम	
	(C)	परमात्मा		(D)	प्राणायाम	
	Whi	ch one of th	ne following is n o	ot an elemen	nt of Astan	ga Yoga ?
	(A)	Niyama		(B)	Yama	
	(C)	Parmatma	,	(D)	Pranayan	ıa
30.	अर्जुन	पुरस्कार कब	शुरू किया गया था ?			1
	(A)	1951 में		(B)	1961 में	
	(C)	1971 में		(D)	1981 में	
	In which year, Arjuna Award was started?					
	(A)	In 1951		(B)	In 1961	
	(C)	In 1971		(D)	In 1981	

5618/(Set : C)/ II

CLASS: 12th (Sr. Secondary) Code No. 5618

Series: SS-April/2022

Roll No.

SET: D

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

भाग – І

PART - I

(आत्मनिष्ठ प्रश्न)

(Subjective Questions)

ACADEMIC/OPEN

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

समय : 2 🚊 घण्टे 🏻

पूर्णांक : 60 (भाग-I : 30, भाग-II : 30)

Time allowed : $2\frac{1}{2}$ hours]

[Maximum Marks: 60 (Part-I: 30, Part-II: 30)

प्रश्न-पत्र दो भागों में विभाजि<mark>त है : भाग–I (आ</mark>त्मनिष्ठ) एवं भाग–II (वस्तुनिष्ठ)। परीक्षार्थी को दोनों भागों के प्रश्नों के उत्तर को अपनी उत्तर पुस्<mark>तिका में लिखना है।</mark> प्रश्न–पत्र का भाग–I परीक्षा आरम्भ होने पर पहले उत्तर-पुस्तिका के साथ दिया जाएगा तथा <u>भाग–II के लिए आखिरी का एक घंटे का समय दिया जाएगा</u> अर्थात् परीक्षा समाप्त होने से एक घंटा पूर्व परीक्षार्थी <mark>को भाग–II का प्र</mark>श्न-पत्र दिया जाएगा।

भाग–I के प्रश्न–पत्र में कुल 10 <mark>प्रश्न एवं भाग–II</mark> के प्रश्न–पत्र में कुल <mark>30 प्रश्</mark>न हैं।

Question paper is divided into two Parts: Part-I (Subjective type) and Part-II (Objective type). Answer the questions of both parts in your answer-book. Part-I of question paper with answer-book will be provided with starting of Examination and last one hour of Examination will be given for Part-II i.e. question paper of Part-II will be provided before one hour of the end of Examination.

Total questions in question paper of Part-I are 10 and of Part-II are 30.

कृपया जाँच कर लें कि भाग-1 के इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 4 तथा प्रश्न 10 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper of **Part-I** are **4** in number and it contains **10** questions.

5618/(Set : D)/ I P. T. O.

5618/(Set : D)

(2)

- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये **कोड नम्बर** तथा **सेट** को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।

 The **Code No.** and **Set** on the right side of the question paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.
- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।

 Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.
- उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/पन्ने न छोड़ें।

 Don't leave blank page/pages in your answer-book.
- उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं मिलेगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें और लिखा उत्तर न काटें।

Except answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer.

- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें। Candidates must write their Roll Number on the question paper.
- कृपया प्रश्नों का उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरान्त इस
 सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।

Before answering the questions, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, no claim in this regard, will be entertained after examination.

सामान्य निर्देश :

General Instructions:

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। All questions are compulsory.
- (ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाये गए हैं।

 Marks of each question are indicated against it.

(3) 5618/(Set : D)

(iii) आपके उत्तर अंकानुसार होने चाहिए।

Your answer should be according to marks.

खण्ड – अ

SECTION - A

[दीर्घ उत्तरीय प्रश्न]

[Long Answer Type Questions]

1. प्राथमिक सहायता क्या है ? एक प्राथमिक चिकित्सक के महत्वपूर्ण गुणों का वर्णन करें।

5

What is First Aid? Discuss the significant qualities of a First Aider.

अथवा

OR

स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालयी जीवन से क्या तात्पर्य है ? इसके क्षेत्र का वर्णन कीजिए। What is Healthful living ? Discuss its scope.

2. गर्माना क्या है ? खिलाडियों के लिए गर्माने के महत्त्व का वर्णन करें।

5

What is Warming-up? Explain the importance of warming-up for sports persons.

अथवा

OR

शारीरिक पुष्टि एवं सुयोग्यता के महत्व का वर्णन करें।

Discuss the importance of Physical Fitness and Wellness.

खण्ड – ब

SECTION – B [लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

3. परिवार के मूल कार्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए।

3

Discuss the basic functions of the Family in brief.

5618/(Set : D)/ I P. T. O.

	(4)	5618/(Set : D)
4.	योगासनों के लाभों का वर्णन करें।	3
	Discuss the benefits of Yogasanas.	
5.	प्राचीन ओलम्पिक खेलों के उद्घाटन समारोह का वर्णन करें।	3
	Discuss the opening ceremony of Ancient Olympic Games.	
6.	खेलों में होने वाली चोटों की रोकथाम के उपाय क्या हैं ?	3
	What are the measures to control injuries occuring in sports	?
	खण्ड – स SECTION – C	
	[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]	
	[Very Short Answer Type Questions]	
7.	सहनक्षमता का अर्थ व इ <mark>सके प्रकार लिखिए।</mark>	2
	Write down the meaning and the type of endurance.	
8.	आइसोटोनिक व्यायाम <mark>ों का अर्थ स्पष्ट की</mark> जिए।	2
	Clarify the meaning of Isotonic Exercises.	
9.	स्वास्थ्य निर्देशन क्या है ?	2
	What is Health Instruction?	
10.	द्रोणाचार्य पुरस्कार पर नोट लिखिए।	2
	Write a note on Dronacharya Award.	

CLASS: 12th (Sr. Secondary)

Code No. 5618

Series: SS-April/2022

Roll No.

SET:D

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

भाग – ।।

PART - II

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Questions)

ACADEMIC/OPEN

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

• कृपया जाँच कर लें कि **भाग-11** के इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **8** तथा प्रश्न **30** हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper of **Part-II** are **8** in number and it contains **30** questions.

परीक्षार्थी अपना रोल नं प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें।

Candidates must write their Roll Number on the question paper.

कृपया प्रश्नों का उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरान्त इस
सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।

Before answering the questions, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, no claim in this regard, will be entertained after examination.

सामान्य निर्देश :

General Instructions:

(i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

5618/(Set : D)/ II P. T. O.

1

(2)

(ii) प्रश्न क्रमांक 1 से 30 तक वस्तुनिष्ट प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है। **सही** उत्तर अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखिए।

Questions from 1 to 30 are objective type questions. Each question is of 1 mark. Write correct answer in your answer-book.

निर्देश : एक शब्द या एक वाक्य में उत्तर दीजिए।

Answer in one word or one sentence.

1. स्थिर शक्ति का दूसरा नाम क्या है ? 1 What is the other name of static strength? 2. राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार में कितनी राशि प्रदान की जाती है ? 1 What is the amount given in Rajiv Gandhi Khel Ratna Award? 3. अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति के अध्यक्ष कौन हैं ? 1 Who is the President of International Olympic Committee? 4. ''योग समाधि है।'' यह किसका कथन है ? 1 "Yoga is attaining the pose." Whose statement is it? 5. अर्थशास्त्र का पिता किसे कहा जाता है ? 1 Who is called the father of Economics? **6.** बच्चा, सामाजिकता का प्र<mark>थम पाठ कहाँ सीख</mark>ता है ? 1 Where does a child learn the first lesson of sociability? 7. सामान्यतया मोच किस अंग में आती है ? 1 Generally, sprain occurs in which part? 8. 'विश्व स्वास्थ्य दिवस' प्रतिवर्ष कब मनाया जाता है ? 1

9. किस प्रकार के व्यायाम में गतियाँ प्रत्यक्ष रूप से दिखाई नहीं देती हैं ?

In which type of exercises movements are not seen directly?

On which day the "World Health Day" is celebrated every year?

			(3) 5618/(3	Set : D)
10.	स्थिर	शक्ति को किस	प्रकार मापा जाता है ?	1
	How	static stre	ngth is measured?	
निर्देश	ः सही	विकल्प का चय	ान करें तथा उसे अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखें :	
	Cho	oose the <i>cor</i>	rect alternative and write it in your answer-book :	
11.	निम्ना	लेखित में से कै	नि-सा उदाहरण यम का <i>नहीं</i> है ?	1
	(A)	सत्य	(B) अस्तेय	
	(C)	संतोष	(D) अपरिग्रह	
	Whi	ch one of th	ne following is not an example of Yama?	
	(A)	Truthfulne	ess (B) Non-stealing	
	(C)	Santosh	(D) Aparigraha	
12.	निम्ना	लेखित में से कै	ान-सा अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति का मुख्यालय है ?	1
	(A)	लुसाने	(B) न्यू <mark>या</mark> र्क	
	(C)	पेरिस	(D) <mark>बॉ</mark> न	
	Whi	ch one of	the following is the head quarters of International	Olympic
	Con	nmittee ?		
	(A)	Lausanne	(B) New York	
	(C)	Paris	(D) Bonn	
13.	सन् 2	2024 के ओर्ला	म्पक खेल कहाँ आयोजित किए जाएंगे ?	1
	(A)	लंदन	(B) टोकियो	
	(C)	पेरिस	(D) लॉस एंजिल्स	

5618/(Set : D)/ II P. T. O.

				(4)		5618/(Set : D)
	Where will the 2024 Olympic Games be organised?					
	(A)	London		(B)	Tokyo	
	(C)	Paris		(D)	Los Angel	es
14.	निर्म्ना	लेखित में से क	जैन-सा अंग अष्टांग योग	का <i>नहीं</i> है ?		1
	(A)	नियम		(B)	यम	
	(C)	परमात्मा		(D)	प्राणायाम	
	Whi	ch one of th	he following is not	an elemer	nt of Astan	ga Yoga ?
	(A)	Niyama		(B)	Yama	
	(C)	Parmatma	ı	(D)	Pranayan	ıa
15.	अर्जुन	पुरस्कार कब	शुरू किया गया था ?			1
	(A)	1951 में		(B)	1961 में	
	(C)	1971 में		(D)	1981 में	
	In w	hich year,	Arjuna Award was	s started?		
	(A)	In 1951		(B)	In 1961	
	(C)	In 1971		(D)	In 1981	
16.	निर्म्ना	लेखित में से के	जैन-सा एक <mark>शारीरिक प</mark> ुणि	ष्ट का घटक न	नहीं है ?	1
	(A)	लचक		(B)	शक्ति	
	(C)	हृदयवाहिका स	ाहन क्षमता	(D)	गति	
	Whi	ch one of th	he following is <i>not</i>	a compon	ent of Phys	sical Fitness ?
	(A)	Flexibility		(B)	Strength	
	(C)	Cardiovas	cular Endurance	(D)	Speed	

				(5)		5618/(Set : D))
17.	निम्ना	लिखित में से वि	तेगामेंट्स की चोट कौन-सी	होती है ?		1	Í
	(A)	खिंचाव		(B)	मोच		
	(C)	अस्थि भंग		(D)	रगड़		
	Whi	ich one of t	he following is an in	jury of li	gaments?		
	(A)	Strain		(B)	Sprain		
	(C)	Fracture		(D)	Abrasion		
18.	'शिशु	, का पालन करे	ं, बच्चे की सुरक्षा करें औ	र वयस्क को	स्वतन्त्र कर व	ग्रो।" यह कथन किसका है ? 1	1
	(A)	एडम स्मिथ		(B)	क्लेयर		
	(C)	लॉक		(D)	पेज		
	''Nu	rse the bab	y, protect the child	and free	the adult.'	Whose statement is it?	
	(A)	Adam Sm	ith	(B)	Clare		
	(C)	Lock		(D)	Page		
19.	जिम्न	ास्टिक के द्वारा	शारीरिक पुष्टि के कौन-से	घटक में वी	द्धि हो <mark>ती है</mark> ?	1	l
	(A)	लचक में		(B)	गति में		
	(C)	शक्ति में		(D)	सहनक्षमता में		
	Which component is developed by Gymnastic?						
	(A)	Flexibility		(B)	Speed		
	(C)	Strength		(D)	Endurand	ce	
20.	प्रशिक्ष	गण की कौन-र्स	ा विधि को ''टेरेस प्रशिक्षण	'' भी कहा ज	जाता है ?	1	
	(A)	निरंतर प्रशिक्ष	ण विधि	(B)	अंतराल प्रशि	क्षण विधि	
	(C)	भार प्रशिक्षण	विधि	(D)	फार्टलेक प्रशि	क्षण विधि	
	Whi	ich training	g method is also kno	wn as ''T	errace Trai	ning" ?	
	(A)	Continuo	as training method	(B)	Interval t	raining method	
	(C)	Weight tra	aining method	(D)	Fartlek tr	aining method	

P. T. O.

		(7)	5618/(Set : D)
25.	निम्ना	लेखित में से कौन-सा सामाजिक संगठन है ?		1
	(A)	परिवार	(B)	धार्मिक संस्थाएँ व शैक्षणिक संस्थाएँ
	(C)	राष्ट्र	(D)	उपरोक्त सभी
	Whi	ch is the social institution from th	ne foll	owing?
	(A)	Family		
	(B)	Religious institutions and Educa	tiona	l institutions
	(C)	Nation		
	(D)	All of the above		
26.	परिधि	। प्रशिक्षण विधि का प्रतिपादन किसने किया था	?	1
	(A)	बील्स	(B)	वार्ड
	(C)	मॉर्गन व एडम्सन	(D)	क्लेयर
	Who	propounde <mark>d the circuit tr</mark> aining	meth	od ?
	(A)	Beals	(B)	W <mark>a</mark> rd
	(C)	Morgan a <mark>nd Adamson</mark>	(D)	Clare
27.	निर्म्ना	लेखित में से कौन-सा तालमेल सम्बंधी योग्यता	ओं का	उदाहरण है ?
	(A)	संतुलन की योग्यता	(B)	प्रतिक्रिया की योग्यता
	(C)	संयोजन की योग्यता	(D)	उपरोक्त सभी
	Whi	ch one of the following is an exam	ple o	f coordinative abilities ?
	(A)	Balance ability	(B)	Reaction ability
	(C)	Coupling ability	(D)	All of the above
28.	किस	वर्ष में पेरीन ने आइसोकाइनेटिक व्यायामों को	विकसि	त किया था ?
	(A)	1964 में	(B)	1968 में
	(C)	1972 में	(D)	1976 में
5618/	(Set :	: D) / II		P. T. O.

				(8)		5618/(Se	et : D)
	In which year, Perrine developed Isokinetic exercises?						
	(A)	In 1964		(B)	In 1968		
	(C)	In 1972		(D)	In 1976		
29.	निर्म्ना	लेखित में से कौन	I-सा विद्यालयी स्वास्थ	य कार्यक्रम का	अंग है ?		1
	(A)	स्वास्थ्यपूर्ण विद्या	लयी जीवन	(B)	स्वास्थ्य सेवार	ť	
	(C)	स्वास्थ्य निर्देशन		(D)	उपरोक्त सभी	Ť	
	Whi	ch one of the	following is a d	component	of School H	Iealth Programme	?
	(A) Healthful School Living			(B)	Health Se	rvices	
	(C)	Health Insti	ructions	(D)	All of the	above	
30.	निम्नलिखित में से कौन-सी चोट कोमल ऊतक		ाकों की <i>नहीं</i> है	?		1	
	(A)	खिंचाव		(B)	कच्ची अस्थि	भंग	
	(C)	कन्ट्यूशन		(D)	मोच <mark></mark>		
	Whi	ch one of the	following in no	ot t <mark>h</mark> e injury	y <mark>of</mark> soft tis	sue injuries ?	
	(A)	Strain		(B)	Green stic	ck fracture	
	(C)	Contusion		(D)	Sprain		