

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 (सैद्धान्तिक)

*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) इस 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 ऊष्मता (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 महत्त्वपूर्ण 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 महत्त्व 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 यौन सम्बन्धों तथा तरुणावस्था में गर्भधारण से सम्बन्धित समस्याओं का वर्णन कीजिए।