

SET - 4

Series : GBM/C

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 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 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 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 26 questions.
- **Please write down the Serial Number of the question before attempting it.**
- 15 minutes 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 घंटे

Time allowed : 3 hours

अधिकतम अंक : 70

Maximum Marks : 70

सामान्य निर्देश :

- इस प्रश्न पत्र में कुल 26 प्रश्न हैं।
- सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- जिन प्रश्नों का 1 अंक है उनका उत्तर लगभग 10-20 शब्दों में दिया जाए।
- जिन प्रश्नों के 3 अंक हैं उनका उत्तर लगभग 30-50 शब्दों में दिया जाए।
- जिन प्रश्नों के 5 अंक हैं उनका उत्तर लगभग 75-100 शब्दों में दिया जाए।

75

1

[P.T.O.]

General Instructions :

- (i) The question paper consists of **26** questions.
- (ii) **All** questions are compulsory.
- (iii) Answers to questions carrying **1** mark should be approximately **10 – 20** words.
- (iv) Answers to questions carrying **3** marks should be approximately **30 – 50** words.
- (v) Answers to questions carrying **5** marks should be approximately **75 – 100** words.

1. कॉम्बिनेशन टूर्नामेंट (संयुक्त टूर्नामेंट) से आपका क्या अभिप्राय है ? 1
Explain the meaning of Combination Tournament.
2. “पर्वतारोहण एक साहसपूर्ण खेल” (एडवेंचर स्पोर्ट्स) के बारे में आप क्या जानते हैं ? 1
What do you know “Mountaineering” an Adventurous sport ?
3. भोजन लेने सम्बन्धी विकारों का अर्थ सारांश में लिखे । 1
Explain the term “Eating Disorders” in brief.
4. उचित आसन से आपका क्या अभिप्राय है ? 1
What do you mean by correct posture ?
5. भोजन के अनुपूरकों से आप क्या समझते हैं ? 1
State what do you understand by Food Supplements.
6. ऋतुरोध से आपका क्या भाव है ? 1
Describe the meaning of “Amenorrhea”.
7. हृदयावाहिका पुष्टि (कार्डिओवैसक्युलर फिटनेस) से आप क्या समझते हैं ? 1
What do you mean by Cardiovascular Fitness ?
8. ऑक्सीजन अंतग्रहण और ऑक्सीजन उदग्रहण के बारे में संक्षेप में चर्चा करें । 1
Discuss briefly about Oxygen intake and Oxygen uptake.
9. मोच एवं खिचाव से आपका क्या अभिप्राय है ? 1
What do you understand by SPRAIN and STRAIN ?
10. गतिज ऊर्जा क्या होती है ? समझाइए । 1
Elucidate Kinetic energy.
11. अभिप्रेरणा के बारे में संक्षेप में बताएँ । 1
Explain briefly about Motivation.

12. दीप्ति अपने बाह्य-व्यक्तित्व को लेकर, अत्यधिक सचेत थी। यद्यपि वह मोटापे से ग्रस्त नहीं थी, परंतु वजन कम करने के अनेक उपाय अपनाती रहती थी, जैसे – उपवास रखना, भोजन की कम मात्रा ग्रहण करना, दवाओं का सेवन करना, अत्यधिक व्यायाम करना आदि। जब उसकी कक्षा-अध्यापिका ने उसके स्वास्थ्य का अवलोकन किया तो पाया, कि अधिक वजन कम करने की वजह से उसका शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित हो रहा है। तब अध्यापिका ने मनोवैज्ञानिक पहलुओं के आधार पर स्वस्थ-शरीर-भार बनाए रखने के लिए उपाय बताए।

उपरोक्त अनुच्छेद के संदर्भ में, निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

3

1. लक्षणों के आधार पर, भोजन सम्बन्धी विकार का नाम बताएँ।
2. स्वस्थ-शरीर-भार से आप क्या समझते हैं ?
3. कक्षा-अध्यापिका द्वारा बच्चे के स्वास्थ्य के प्रति सजगता दिखाना, किन मानव मूल्यों को दर्शाता है ?

Deepti was cautious about her outer appearance. Though, she was not obese, but reduced weight by adapting various methods like : Fasting or less food intake, using diet pills or laxatives and excessive exercise. When her class-teacher observed her condition, she realized that extreme weight-loss can damage her physical and mental health, so, she psychologically supported her and gave suggestions to maintain healthy body-weight.

Based on the above passage, answer the following questions :

1. On the basis of symptoms, suggest the name of Eating – disorder.
2. What do you understand by healthy – body weight ?
3. What values did the class teacher reflect through her initiative ?

13. उचित आसन बनाए रखने के लाभ कौन-कौन से हैं ? वर्णन करें।

3

What are the advantages of keeping correct posture ? Explain.

14. अल्पाहार के खतरे कौन-कौन से हैं ? अल्पाहार के किन्हीं चार खतरों के बारे में बताएँ।

3

What are the pitfalls of dieting ? Explain any four pitfalls of dieting.

15. “योजना” को परिभाषित करें। खेलों में योजना के उद्देश्यों के बारे में समझाइए।

3

Define planning. Discuss about the objectives of planning in sports.

16. नॉक-आउट के आधार पर ग्यारह वॉलीबॉल टीमों का परिकल्पन करते हुए, फिक्सचर ड्रॉ करें।

3

Calculate and draw a fixture of Volley Ball teams on knock-out basis.

17. कैम्पिंग के लिए सुरक्षा उपाय एवं आवश्यक सामग्री के बारे में संक्षेप में लिखें।

3

Write briefly about the material required and safety measures for camping.

18. गति निर्धारित करने वाले कारकों के नाम बताएँ तथा गति को विकसित करने वाली किसी एक विधि का वर्णन करें।

3

Write factors, determining ‘Speed’. Explain methods for improving speed.

19. आहार के पोषक घटक कौन-कौन से हैं ? संक्षेप में बताएँ । 3
What are the Nutritive Components of Diet ? Discuss briefly.
20. बच्चों के लिए व्यायाम के शरीर रचनात्मक एवं क्रियात्मक लाभ कौन-कौन से हैं ? विस्तारपूर्वक बताएँ । 5
What are the physical and physiological benefits of exercise for children ? Write in detail.
21. गामक-पुष्टि मापन हेतु AAPHER Test के विभिन्न टेस्ट-आइटमों और उनके प्रबन्धन का विस्तारपूर्वक वर्णन करें । 5
Explain AAPHER Motor fitness test, specifically mentioning various items of its test battery and its administration.
22. महिला एथलिटों द्वारा खेलों में सीमित भागीदारी के मनोवैज्ञानिक पहलुओं के बारे में बताएँ । 5
Elucidate about the Psychological aspects of women athletes for their limited participation in sports.
23. बुढ़ापे से आपका क्या तात्पर्य है ? निम्नलिखित की व्याख्या करो : 5
(अ) बुढ़ापे के कारण होने वाले शरीर-क्रियाविज्ञान सम्बन्धी परिवर्तन
(ब) बुढ़ापे में क्रियाशीलता की प्रक्रिया पर नियमित व्यायाम की भूमिका
What do you understand by 'ageing' ? Explain the following :
(a) Physiological changes due to ageing.
(b) Contribution of exercise to maintain functional fitness in aged population.
24. शारीरिक छवि के बारे में आप क्या जानते हैं ? शारीरिक छवि एवं आत्मसम्मान को प्रभावित करने वाले कारक कौन-कौन से हैं ? बताएँ । 5
What do you understand by body image ? Elucidate the factors influencing body image and self esteem.
25. खेल चिकित्सा विज्ञान को आप किस प्रकार परिभाषित करेंगे ? खेल चिकित्सा विज्ञान के लक्ष्य एवं क्षेत्र के बारे में विस्तारपूर्वक लिखें । 5
How will you define sports medicine ? Write in detail about the aim and scope of sports medicine.
26. प्रक्षेप्य-पथ किसे कहते हैं ? प्रक्षेप्य-पथ को प्रभावित करने वाले कारकों की व्याख्या करो । उदाहरण सहित । 5
What is Projectile ? Explain the factors affecting projectile trajectory, with suitable examples.