

CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 242

Series : SS-April/2021

Roll No.

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

PHYSICAL EDUCATION & SPORTS

(Academic)

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/School Candidates)

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

[Maximum Marks : 60

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 8 तथा प्रश्न 41 हैं।
Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 in number and it contains 41 questions.
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।
The Code No. 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 के 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.

नोट : सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

खण्ड – अ

SECTION – A

[अति लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

1. एक शारीरिक शिक्षा के अध्यापक के उत्तरदायित्वों को सूचीबद्ध कीजिए। 1
Enlist the responsibilities of a Physical Education Teacher.
2. आपको कैसे पता चलेगा कि शारीरिक शिक्षा का कार्यक्रम संरचित है या नहीं ? 1
How will you come to know whether the programme of Physical Education is structured or not ?
3. सी० बी० एस० ई० का विस्तृत रूप लिखिए। 1
Write down the full form of C. B. S. E.
4. योजना से क्या तात्पर्य है ? 1
What is planning ?
5. परिधि क्या होती है ? 1
What is Circumference ?
6. चेकलिस्ट क्या होती है ? 1
What is Check-List ?
7. एक टूर्नामेन्ट को आयोजित करने में कौन-सी **तीन** अवस्थाएँ होती हैं ? 1
What are the **three** stages in organising a tournament ?
8. खाने संबंधी स्वस्थ आदतें कौन-सी होती हैं ? 1
What are the healthy eating habits ?
9. वार्म-अप से आपका क्या तात्पर्य है ? 1
What do you mean by warm-up ?

10. विस्फोटक शक्ति क्या है ? 1
What is Explosive strength ?
11. डेमिंग चक्र क्या है ? 1
What is Deming cycle ?
12. आपको कब और कितना पानी पीना चाहिए ? 1
When and how much water should you drink ?
13. मैक्रो-पोषक तत्वों से क्या अभिप्राय है ? 1
What do you mean by Macro-nutrients ?
14. रिपोर्ट से क्या तात्पर्य है ? 1
What is a Report ?
15. साक्षात्कार क्या है ? 1
What is an Interview ?

खण्ड - ब

SECTION - B

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

16. एन० सी० ई० आर० टी० का विस्तृत रूप लिखिए। 1
Write down the full form of N.C.E.R.T.
17. यदि एक धावन पथ की परिधि 242 मी० हो तो उसका अर्धव्यास कितना होगा ? 1
If the circumference of a track is 242 M what will be its radius ?
18. यदि एक नॉक-आउट टूर्नामेंट में 10 टीमों भाग ले रही हैं तो कितनी टीमों को बाईज दी जाएगी ? 1
If 10 teams are participating in a knock-out tournament how many byes will be given ?

- 19.** मध्यम दूरी की दौड़ों के नाम लिखिए। 1
Write down the names of middle distance races.
- 20.** प्रतिवर्ष 20 नवम्बर को कौन-सा दिवस मनाया जाता है ? 1
Which day is celebrated on 20th November every year ?
- 21.** “ले अप शॉट” किस खेल का मूल कौशल है ? 1
The fundamental skill, 'Lay up Shot' is related to which game ?
- 22.** “मेडिसन बॉल थ्रो” से शरीर के किस भाग की विस्फोटक शक्ति मापी जा सकती है ? 1
The Explosive strength of which body part can be measured with "Medicine Ball Throw" ?
- 23.** एक स्वस्थ व्यक्ति का शरीर लगभग कितने प्रतिशत पानी से बना होता है ? 1
Approximately, what percentage of an adult's body is made up of water ?
- 24.** बॉडी मॉस इन्डेक्स की गणना करने का फार्मूला क्या है ? 1
What is the formula for calculating the Body Mass Index ?

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

- 25.** केन्द्रिय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (सी० बी० एस० ई०) नाम कब रखा गया ? 1
- (A) 1951 में (B) 1952 में
(C) 1953 में (D) 1955 में
- In which year, "Central Board of Secondary Education" (CBSE) was named ?
- (A) In 1951 (B) In 1952
(C) In 1953 (D) In 1955

26. निम्नलिखित में से कौन-सा, योजना का महत्त्व **नहीं** है ?

1

- (A) दिशा प्रदान करती है
- (B) निश्चितताओं के खतरों को कम करती है
- (C) परिवर्तनात्मक विचारों को बढ़ावा देती है
- (D) इनमें से कोई नहीं

Which one of the following is **not** the importance of planning ?

- (A) Provides direction
- (B) Reduces the risk of certainties
- (C) Promotes innovative ideas
- (D) None of these

27. एक मानक ट्रैक में 400 मी० दौड़ के लिए दूसरी लेन का स्टैगर कितना होता है ?

1

- (A) 7.04 मी०
- (B) 7.14 मी०
- (C) 7.52 मी०
- (D) 3.52 मी०

What is the second lane's stagger for 400 m race in a standard track ?

- (A) 7.04 m
- (B) 7.14 m
- (C) 7.52 m
- (D) 3.52 m

28. फुटबॉल में वायु दबाव कितना होना चाहिए ?

1

- (A) 300-325 ग्राम/सेमी²
- (B) 3170-4000 ग्राम/सेमी²
- (C) 600-1100 ग्राम/सेमी²
- (D) इनमें से कोई नहीं

What should be the air pressure in Football ?

- (A) 300-325 g/cm²
- (B) 3170-4000 g/cm²
- (C) 600-1100 g/cm²
- (D) None of these

29. निम्नलिखित खेलों में से “जम्प शॉट” किस खेल में प्रयोग किया जाता है ?

1

- (A) हॉकी
- (B) बास्केटबॉल
- (C) क्रिकेट
- (D) वॉलीबॉल

In which one of the following games "Jump Shot" is used ?

- (A) Hockey
- (B) Basketball
- (C) Cricket
- (D) Volleyball

30. निम्नलिखित में से कौन-सा तत्त्व शिक्षण या प्रशिक्षण प्रक्रिया का **नहीं** है ?

1

- (A) योजना बनाना
- (B) संचालन करना
- (C) मूल्यांकन करना
- (D) रक्षा करना

Which one of the following elements is **not** the process of teaching or coaching ?

- (A) Planning
- (B) Conducting
- (C) Evaluating
- (D) Defending

खण्ड - स

SECTION - C

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

(Short Answer Type Questions)

31. नौकरी आवेदन-पत्र और छुट्टी आवेदन-पत्र में अन्तर स्पष्ट कीजिए।

2

Clarify job application letter and leave application letter.

- 32.** साक्षात्कार से पूर्व व साक्षात्कार के दौरान की जाने वाली चीजों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2
Briefly discuss the things to be done prior to Interview and during Interview.
- 33.** एक शारीरिक शिक्षा के अध्यापक व खेल प्रशिक्षक के उत्तरदायित्वों में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 2
Differentiate between the responsibilities of Physical Education Teacher and Sports Coach.
- 34.** भारत में शिक्षा के इतिहास का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2
Elaborate the history of education in India in brief.
- 35.** वार्षिक योजना की सफलता को कौन-कौन से कारक प्रभावित करते हैं ? 2
What factors do affect the success of a yearly plan ?
- 36.** हमें बॉलों व खेल उपकरणों का भण्डारण कैसे करना चाहिए ? 2
How should we store balls and sports equipments ?
- 37.** चेकलिस्ट के कौन-कौन से लाभ हैं ? 2
What are the advantages of Check-List ?
- 38.** आपको अपने हाथ कब धोने चाहिए ? 2
When should you wash your hands ?
- 39.** स्कूल असेम्बली का क्या महत्त्व है ? 2
What is the importance of School Assembly ?

खण्ड – द

SECTION – D

[दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न]

[Essay Type Questions]

- 40.** टूर्नामेंट से क्या तात्पर्य है ? 21 टीमों का नॉक-आउट के आधार पर फिक्सचर तैयार कीजिए। 6
What is Tournament ? Prepare the fixture of 21 teams on knock-out basis.

41. रिपोर्ट से क्या तात्पर्य है ? एक अच्छी रिपोर्ट के तत्वों का वर्णन कीजिए।

6

What is Report ? Elucidate the elements of a good report.

