

**CLASS : 12th (Sr. Secondary)**

**Code No. 3618**

**Series : SS-M/2018**

Roll No. 

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

**SET : A**

**शारीरिक शिक्षा**

**PHYSICAL EDUCATION**

[ Hindi and English Medium ]

**ACADEMIC/OPEN**

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

*Time allowed : 3 hours ]*

*[ Maximum Marks : 60*

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित प्रश्न 17 हैं।

*Please make sure that the printed question paper are contains 17 questions.*

- 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.*

**3618/(Set : A)**

**P. T. O.**

- 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 :**

- सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।
- प्रश्न संख्या 1 से 3 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।
- प्रश्न संख्या 4 से 10 तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंकों का है।
- प्रश्न संख्या 11 से 16 तक अतिलघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।
- प्रश्न संख्या 17 में बारह (i-xii) वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

**General Instructions :**

- All questions are compulsory.**
- Marks for each question are indicated against it.
- Question Nos. 1 to 3 are long answer type questions. Each question carries 5 marks.
- Question Nos. 4 to 10 are short answer type questions. Each question carries 3 marks.

( 3 )

3618/(Set : A)

(v) Question Nos. **11** to **16** are very short answer type questions. Each question carries 2 marks.

(vi) Question No. **17** consists of **twelve** (i-xii) objective type questions. Each question carries 1 mark.

[ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न ]

[ Long Answer Type Questions ]

1. भार प्रशिक्षण विधि क्या है ? इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए। 5

What is Weight Training Method ? Discuss its importance.

अथवा

OR

गति के विकास की विभिन्न विधियों का वर्णन कीजिए।

Discuss the various methods of Speed Development.

2. विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम से क्या अभिप्राय है ? विद्यार्थियों के लिए इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by School Health Programme ? Discuss its importance for students.

अथवा

OR

प्राथमिक सहायता से क्या तात्पर्य है ? एक प्राथमिक सहायक के गुणों का वर्णन कीजिए।

What do you mean by First Aid ? Discuss the qualities of a First Aider.

3. किशोरावस्था क्या है ? किशोरावस्था की समस्याओं के समाधान का वर्णन कीजिए। 5

What is Adolescence ? Explain the management of problems of adolescence.

[ लघु उत्तरीय प्रश्न ]

3618/(Set : A)

P. T. O.

( 4 )

3618/(Set : A)

[ Short Answer Type Questions ]

4. ओलम्पिक ध्वज पर संक्षेप में नोट लिखिए। 3  
Write a short note on Olympic Flag.
5. योग एवं प्राणायाम के अर्थों को स्पष्ट कीजिए। 3  
Clarify the meanings of Yoga and Pranayama.
6. 'द्रोणाचार्य पुरस्कार' का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
Explain 'Dronacharya Award' in brief.
7. निरन्तर प्रशिक्षण विधि का वर्णन कीजिए। 3  
Discuss Continuous Training Method.
8. विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम में एक अध्यापक की भूमिका का वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the role of a teacher in School Health Programme.
9. ऐथ्लेटिक केयर या देखभाल का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 3  
Clarify the meaning of Athletic Care.
10. सामाजिक मूल्यों को विकसित करने में शारीरिक शिक्षा की भूमिका का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
Discuss briefly the role of Physical Education in developing social values.

[ अतिलघु उत्तरीय प्रश्न ]

[ Very Short Answer Type Questions ]

11. 'भीम पुरस्कार' का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2  
Discuss 'Bheem Award' in brief.

3618/(Set : A)

12. ओलम्पिक शपथ क्या है ? 2

What is Olympic Oath ?

13. समाधि से क्या अभिप्राय है ? 2

What do you mean by Samadhi ?

14. संयुक्त परिवार से आप क्या समझते हैं ? 2

What do you mean by Joint Family ?

15. सामाजीकरण की परिभाषा दीजिए। 2

Define Socialization.

16. कन्धे के जोड़ का विस्थापन किसे कहते हैं ? 2

What do you mean by dislocation of shoulder joint ?

[ वस्तुनिष्ठ प्रश्न ]

[ Objective Type Questions ]

17. (i) पेशीय रेशे कितने प्रकार के होते हैं ? 1

What are the types of muscle fibre ?

- (ii) गर्माने में किन अंगों का व्यायाम करना चाहिए ? 1

Which organs should be exercised in warming up ?

- (iii) किस शिक्षा में स्वास्थ्य के बारे में जानकारी प्रदान की जाती है ? 1

In which education the knowledge about health is provided ?

- (iv) ऑस्टिओपोरोसिस के कारण किस प्रकार की चोट लग सकती है ? 1  
Which type of injury may take place due to Osteoporosis ?
- (v) किस प्रकार के व्यायाम में गतियाँ प्रत्यक्ष रूप से दिखाई नहीं देती ? 1  
In which type of exercises, the movements are not seen directly ?
- (vi) ओलम्पिक झण्डे में कितने छल्ले होते हैं ? 1  
How many rings are there in an Olympic Flag ?
- (vii) किस भारतीय खिलाड़ी ने सन् 2008 के ओलम्पिक खेलों में स्वर्ण पदक जीता था ? 1  
Which Indian sports person won the Gold Medal in 2008 Olympic Games ?
- (viii) पतंजलि ने योग के कितने सोपान बताएँ हैं ? 1  
How many steps of Yoga are stated by Patanjali ?
- (ix) 'द्रोणाचार्य पुरस्कार' किस वर्ष प्रारम्भ किया गया था ? 1  
In which year 'Dronacharya Award' was started ?
- (x) समूह की सबसे छोटी इकाई कौन-सी है ? 1  
Which is the smallest unit of a group ?
- (xi) प्रथम आधुनिक ओलम्पिक खेल कहाँ पर हुए थे ? 1  
Where were the First Modern Olympic Games held ?
- (xii) कुम्भक का क्या अर्थ है ? 1  
What is the meaning of Kumbhaka ?



**CLASS : 12th (Sr. Secondary)**

**Code No. 3618**

**Series : SS-M/2018**

Roll No. 

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

**SET : B**

**शारीरिक शिक्षा**

**PHYSICAL EDUCATION**

[ Hindi and English Medium ]

**ACADEMIC/OPEN**

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

*Time allowed : 3 hours ]*

*[ Maximum Marks : 60*

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित प्रश्न 17 हैं।

*Please make sure that the printed question paper are contains 17 questions.*

- 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.*

3618/(Set : B)

P. T. O.

- 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 :**

- सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।
- प्रश्न संख्या 1 से 3 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।
- प्रश्न संख्या 4 से 10 तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंकों का है।
- प्रश्न संख्या 11 से 16 तक अतिलघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।
- प्रश्न संख्या 17 में बारह (i-xii) वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

**General Instructions :**

- All questions are compulsory.**
- Marks for each question are indicated against it.
- Question Nos. 1 to 3 are long answer type questions. Each question carries 5 marks.
- Question Nos. 4 to 10 are short answer type questions. Each question carries 3 marks.



( 3 )

3618/(Set : B)

(v) Question Nos. **11** to **16** are very short answer type questions. Each question carries 2 marks.

(vi) Question No. **17** consists of **twelve** (i-xii) objective type questions. Each question carries 1 mark.

[ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न ]

[ Long Answer Type Questions ]

1. शारीरिक पुष्टि के घटकों की व्याख्या कीजिए। 5

Elucidate the components of Physical Fitness.

अथवा

OR

वार्मिंग अप क्या है ? खिलाड़ियों के लिए इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए।

What is Warming up ? Discuss its importance for sports persons.

2. 'राजीव गाँधी खेल रत्न पुरस्कार' की विस्तृत व्याख्या कीजिए। 5

Explain 'Rajiv Gandhi Khel Ratna Award' in detail.

अथवा

OR

प्राचीन ओलम्पिक खेलों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

Elaborate the Ancient Olympic Games in detail.

3. योग से क्या अभिप्राय है ? आधुनिक जीवन में इसके महत्त्व पर प्रकाश डालिए। 5

What do you mean by Yoga ? Throw light on its importance in modern life.

[ लघु उत्तरीय प्रश्न ]

3618/(Set : B)

P. T. O.

**[ Short Answer Type Questions ]**

4. सहन-क्षमता क्या है ? इसके भेदों का वर्णन कीजिए। 3  
What is Endurance ? Discuss its types.
5. फार्टलेक प्रशिक्षण विधि पर एक संक्षिप्त नोट लिखिए। 3  
Write down a brief note on Fartlek Training Method.
6. स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्यों का वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the objectives of Health Education.
7. प्राथमिक सहायक के कर्तव्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the duties of a First Aider in brief.
8. समाजशास्त्र का शारीरिक शिक्षा में महत्त्व का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the importance of Sociology in Physical Education in brief.
9. किशोरों की ऊर्जा को उचित ढंग से प्रयोग करने में शारीरिक शिक्षा क्या भूमिका निभा सकती है ? संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
What role can Physical Education play in utilising the energy of adolescents in a proper way ? Discuss in brief.
10. यम क्या हैं ? इनका संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
What are Yamas ? Discuss them in brief.

**[ अतिलघु उत्तरीय प्रश्न ]****[ Very Short Answer Type Questions ]**

11. जॉगिंग से क्या तात्पर्य है ? 2  
What do you mean by Jogging ?
12. पेस दौड़ों से क्या अभिप्राय है ? 2  
What do you mean by Pace Runs ?

13. स्वास्थ्य निर्देशन क्या है ? 2  
What is Health Instruction ?
14. कन्ट्यूशन क्या है ? 2  
What is Contusion ?
15. समाजशास्त्र क्या है ? 2  
What is Sociology ?
16. रगड़ क्या है ? 2  
What is Abrasion ?

## [ वस्तुनिष्ठ प्रश्न ]

## [ Objective Type Questions ]

17. (i) परिधि प्रशिक्षण विधि का प्रतिपादन किसने किया था ? 1  
Who propounded Circuit Training Method ?
- (ii) आइसोकाइनेटिक व्यायामों को किसने विकसित किया ? 1  
Who developed Isokinetic Exercises ?
- (iii) किसने कहा था, "स्वास्थ्य प्रथम पूँजी है" ? 1  
Who said, "Health is the First Wealth" ?
- (iv) किसने कहा था कि "शिशु का पालन करो, बच्चे की रक्षा करो और वयस्क को स्वतन्त्र कर दो" ? 1  
Who said that "Nurse the baby, protect the child and free the adult" ?
- (v) पूरक का क्या अर्थ है ? 1

What is the meaning of Puraka ?

(vi) 'राजीव गाँधी खेल रत्न पुरस्कार' कब प्रारम्भ किया गया था ? 1

In which year 'Rajiv Gandhi Khel Ratna Award' was started ?

(vii) एक राष्ट्र कैसी संस्था है ? 1

Which type of Institution is a Nation ?

(viii) शारीरिक क्रियाकलाप या खेल खेलने के बाद शरीर को सामान्य अवस्था में लाने की प्रक्रिया का क्या नाम है ? 1

What is the name of process to bring the body back to normal stage after playing games or physical activities ?

(ix) ओलम्पिक ध्वज का रंग कैसा होता है ? 1

What is the colour of Olympic Flag ?

(x) सन् 2020 के ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित किए जायेंगे ? 1

Where will the 2020 Olympic Games be held ?

(xi) 'भीम पुरस्कार' किसके द्वारा प्रदान किया जाता है ? 1

By whom 'Bheem Award' is presented ?

(xii) पतंजलि ने योग के कितने सोपान बताएँ हैं ? 1

How many steps of Yoga are stated by Patanjali ?



**CLASS : 12th (Sr. Secondary)**

**Code No. 3618**

**Series : SS-M/2018**

Roll No. 

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

**SET : C**

**शारीरिक शिक्षा**

**PHYSICAL EDUCATION**

[ Hindi and English Medium ]

**ACADEMIC/OPEN**

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

*Time allowed : 3 hours ]*

*[ Maximum Marks : 60*

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित प्रश्न 17 हैं।  
*Please make sure that the printed question paper are contains 17 questions.*
- 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।

3618/(Set : C)

P. T. O.

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 :**

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।
- (iii) प्रश्न संख्या 1 से 3 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।
- (iv) प्रश्न संख्या 4 से 10 तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंकों का है।
- (v) प्रश्न संख्या 11 से 16 तक अतिलघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।
- (vi) प्रश्न संख्या 17 में बारह (i-xii) वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

**General Instructions :**

- (i) **All questions are compulsory.**
- (ii) Marks for each question are indicated against it.
- (iii) Question Nos. 1 to 3 are long answer type questions. Each question carries 5 marks.
- (iv) Question Nos. 4 to 10 are short answer type questions. Each question carries 3 marks.
- (v) Question Nos. 11 to 16 are very short answer type questions. Each question carries 2 marks.

3618/(Set : C)

( 3 )

3618/(Set : C)

(vi) Question No. 17 consists of **twelve** (i-xii) objective type questions.  
Each question carries 1 mark.

[ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न ]

[ Long Answer Type Questions ]

1. शारीरिक पुष्टि के साधनों का विस्तृत वर्णन कीजिए। 5

Elaborate the means of Physical Fitness in detail.

अथवा

OR

कूलिंग डाउन से आप क्या समझते हैं ? खिलाड़ियों के लिए कूलिंग डाउन क्यों आवश्यक है ?  
वर्णन कीजिए।

What do you mean by Cooling Down ? Why cooling down is essential for sports persons ? Explain.

2. स्वास्थ्य निर्देशन से क्या तात्पर्य है ? इसके क्षेत्र का वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by Health Instructions ? Explain its scope.

अथवा

OR

प्राथमिक सहायता क्या है ? एक प्राथमिक सहायक के कर्तव्यों का विस्तृत वर्णन कीजिए।

What is First Aid ? Explain the duties of a First Aider in detail.

3. समाजशास्त्र को परिभाषित कीजिए। शारीरिक शिक्षा एवं खेलों के क्षेत्र में इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए। 5

Define Sociology. Explain its importance in the field of Physical Education and Sports.

[ लघु उत्तरीय प्रश्न ]

3618/(Set : C)

P. T. O.

**[ Short Answer Type Questions ]**

4. शिशु की देखभाल में माता-पिता की भूमिका का वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the role of parents in Child Care.
5. योग के महत्त्व का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the importance of Yoga in brief.
6. आधुनिक ओलम्पिक खेलों के उद्देश्यों का वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the objectives of Modern Olympic Games.
7. 'राजीव गाँधी खेल रत्न पुरस्कार' का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
Explain 'Rajiv Gandhi Khel Ratna Award' in brief.
8. गति के विकास के लिए त्वरण दौड़ों का वर्णन कीजिए। 3  
Discuss Acceleration Runs for speed development.
9. परिधि प्रशिक्षण के लाभों का वर्णन कीजिए। 3  
Describe the advantages of Circuit Training.
10. आइसोमेट्रिक व्यायामों के बारे में वर्णन कीजिए। 3  
Discuss about Isometric Exercises.

**[ अतिलघु उत्तरीय प्रश्न ]****[ Very Short Answer Type Questions ]**

11. शारीरिक पुष्टि से क्या अभिप्राय है ? 2  
What do you mean by Physical Fitness ?
12. प्रशिक्षण का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2



Clarify the meaning of Training.

13. विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम क्या है ? 2

What is School Health Programme ?

14. ऐथ्लेटिक केयर या देखभाल का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 2

Clarify the meaning of Athletic Care.

15. किशोरावस्था की समस्याओं को सूचीबद्ध कीजिए। 2

Enlist the problems of Adolescence.

16. धारणा से क्या तात्पर्य है ? 2

What do you mean by Dharana ?

[ वस्तुनिष्ठ प्रश्न ]

[ Objective Type Questions ]

17. (i) खिलाड़ियों को 'अर्जुन पुरस्कार' किसके द्वारा प्रदान किए जाते हैं ? 1

By whom Arjuna Awards are awarded to sports persons ?

- (ii) आधुनिक ओलम्पिक खेलों का जन्मदाता कौन था ? 1

Who was the founder of Modern Olympic Games ?

- (iii) ओलम्पिक खेल कितनी बार **नहीं** हुए ? 1

How many times the Olympic Games were **not** held ?

- (iv) "किशोरावस्था बड़े दबाव व तनाव, तूफान एवं विरोध की अवस्था है।" यह किसका कथन है ? 1

"Adolescence is the period of great stress and strain, storm and strife." Whose statement is it ?

- (v) किस खेल पुरस्कार में खिलाड़ी को 7½ लाख रुपये की राशि प्रदान की जाती है ? 1  
In which sports award, the amount of Rs. 7½ lakh is awarded ?
- (vi) लिगामेंट्स की चोट कौन-सी होती है ? 1  
Which is the injury of Ligaments ?
- (vii) किस प्रकार के व्यायामों में गतियाँ प्रत्यक्ष रूप से दिखाई देती हैं ? 1  
In which type of exercises the movements are seen directly ?
- (viii) निरन्तर प्रशिक्षण विधि में हृदय की धड़कन की दर कितनी होती है ? 1  
What is the rate of heart beat in Continuous Training Method ?
- (ix) किस प्रशिक्षण विधि में माँसपेशियों तथा यकृत में ग्लाइकोजेन बढ़ जाता है ? 1  
In which training method the level of glycogen is increased in the muscles and liver ?
- (x) शक्ति को किस इकाई में मापा जा सकता है ? 1  
In which unit the strength can be measured ?
- (xi) श्रो करने के लिए किस प्रकार की शक्ति आवश्यक होती है ? 1  
Which type of strength is essential for throwing ?
- (xii) ओलम्पिक खेल कितने वर्ष बाद आयोजित किए जाते हैं ? 1  
After how many years, Olympic Games are organized ?

**CLASS : 12th (Sr. Secondary)**

**Code No. 3618**

**Series : SS-M/2018**

Roll No. 

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

**SET : D**

**शारीरिक शिक्षा**

**PHYSICAL EDUCATION**

[ Hindi and English Medium ]

**ACADEMIC/OPEN**

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

*Time allowed : 3 hours ]*

*[ Maximum Marks : 60*

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित प्रश्न 17 हैं।  
*Please make sure that the printed question paper are contains 17 questions.*
- 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।

3618/(Set : D)

P. T. O.

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 :**

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।
- (iii) प्रश्न संख्या 1 से 3 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।
- (iv) प्रश्न संख्या 4 से 10 तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंकों का है।
- (v) प्रश्न संख्या 11 से 16 तक अतिलघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।
- (vi) प्रश्न संख्या 17 में बारह (i-xii) वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

**General Instructions :**

- (i) **All questions are compulsory.**
- (ii) Marks for each question are indicated against it.
- (iii) Question Nos. 1 to 3 are long answer type questions. Each question carries 5 marks.
- (iv) Question Nos. 4 to 10 are short answer type questions. Each question carries 3 marks.
- (v) Question Nos. 11 to 16 are very short answer type questions. Each question carries 2 marks.

3618/(Set : D)

( 3 )

3618/(Set : D)

(vi) Question No. 17 consists of **twelve** (i-xii) objective type questions.  
Each question carries 1 mark.

[ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न ]

[ Long Answer Type Questions ]

1. शारीरिक पुष्टि से क्या तात्पर्य है ? शारीरिक पुष्टि को प्रभावित करने वाले कारकों की व्याख्या कीजिए। 5

What do you mean by Physical Fitness ? Elucidate the factors affecting physical fitness.

अथवा

OR

‘अर्जुन पुरस्कार’ का विस्तृत वर्णन कीजिए।

Discuss 'Arjuna Award' in detail.

2. ओलम्पिक आन्दोलन से क्या अभिप्राय है ? आधुनिक ओलम्पिक खेलों का वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by Olympic Movement ? Discuss Modern Olympic Games.

अथवा

OR

अष्टांग योग से क्या तात्पर्य है ? अष्टांग योग के घटकों (तत्त्वों) का वर्णन कीजिए।

What do you mean by Ashtanga Yoga ? Discuss the constituents (elements) of Ashtanga Yoga.

3. किशोरावस्था क्या है ? किशोरावस्था की समस्याओं का वर्णन कीजिए। 5

What is Adolescence ? Discuss the problems of adolescence.

[ लघु उत्तरीय प्रश्न ]

[ Short Answer Type Questions ]

4. व्यक्ति के व्यवहार पर सामाजिक संस्थाओं के प्रभावों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

3618/(Set : D)

P. T. O.

Discuss the effects of Social Institutions on Individual Behaviour.

5. खिंचाव के कारणों, लक्षणों, बचाव व उपचार का वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the causes, symptoms, prevention and treatment of Strain.
6. पेस दौड़ों पर एक नोट लिखिए। 3  
Write down a note on Pace Runs.
7. विद्यालयी स्वास्थ्य सेवाओं तथा स्वास्थ्य निर्देशन का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 3  
Clarify the meaning of School Health Services and Health Instructions.
8. परिवार के महत्त्व का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the importance of Family in brief.
9. प्राचीन ओलम्पिक के उद्घाटन का वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the Opening Ceremony of Ancient Olympic Games.
10. एक प्राथमिक सहायक के गुणों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3  
Discuss the qualities of a First Aider in brief.

[ अतिलघु उत्तरीय प्रश्न ]

[ Very Short Answer Type Questions ]

11. गतिशील लचक से क्या अभिप्राय है ? 2  
What do you mean by Dynamic Flexibility ?
12. कूलिंग डाउन क्या है ? 2  
What is Cooling Down ?
13. स्वास्थ्य शिक्षा का लक्ष्य क्या है ? 2  
What is the aim of Health Education ?
14. मोच किसे कहते हैं ? 2

3618/(Set : D)

What is Sprain ?

15. योग को परिभाषित कीजिए। 2

Define Yoga.

16. प्राचीन ओलम्पिक पुरस्कारों का वर्णन कीजिए। 2

Describe Ancient Olympic Awards.

[ वस्तुनिष्ठ प्रश्न ]

[ Objective Type Questions ]

17. (i) जॉगिंग के लिए सतह कैसी होनी चाहिए ? 1

What type of surface should be for Jogging ?

- (ii) आर० आई० सी० ई० (R. I. C. E.) से क्या तात्पर्य है ? 1

What do you mean by R. I. C. E. ?

- (iii) शारीरिक क्रियाओं अथवा खेल खेलने के बाद शरीर को सामान्य अवस्था में लाने की प्रक्रिया का क्या नाम है ? 1

What is the name of process to bring the body back to normal stage after playing games or physical activities ?

- (iv) परिधि प्रशिक्षण विधि में लगभग कितने स्टेशन होते हैं ? 1

Approximately, how many stations are included in Circuit Training Method ?

- (v) भार प्रशिक्षण को सर्वप्रथम किस राष्ट्र ने अपनाया था ? 1

Which Nation adopted Weight Training first of all ?

- (vi) सन् 2012 में ओलम्पिक खेल कहाँ हुए थे ? 1

Where were the 2012 Olympic Games held ?

- (vii) भार प्रशिक्षण किस आयु में प्रारम्भ किया जा सकता है ? 1

From what age, Weight Training can be started ?

(viii) कंट्यूशन में शीत दबाव दिन में कितनी बार करना चाहिए ? 1

How many times cold compression should be performed in a day in case of Contusion ?

(ix) शारीरिक शिक्षा एवं खेलों से किस प्रकार के मूल्यों का विकास होता है ? 1

Which type of values are developed through Physical Education and Sports ?

(x) प्राचीन ओलम्पिक खेल कब शुरू हुए थे ? 1

In which year Ancient Olympic Games were started ?

(xi) डाक्टर के पहुँचने से पूर्व घायल व्यक्ति को कौन-सी सहायता दी जाती है ? 1

Which help is provided to a wounded person before the arrival of a doctor ?

(xii) किस प्रकार के अस्थि भंग में एक अस्थि दो या दो से अधिक टुकड़ों में टूट जाती है ? 1

In which type of fracture a bone is broken in two or more than two pieces ?