

CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 3642

Series : SS-M/2018

Roll No.

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

PHYSICAL EDUCATION & SPORTS

National Skills Qualification Framework (NSQF)

Level-4

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

Time allowed : 2.30 hours]

[Maximum Marks : 60

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित प्रश्न 41 हैं।
Please make sure that the printed question paper are 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.

3642

P. T. O.

- 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. प्रशिक्षण या प्रतियोगिता से पूर्व गर्माना क्यों जरूरी है ? 1
Why warming-up is necessary before training or competition ?
2. हमारे शरीर में जल के मुख्य कार्य कौन-कौन-से हैं ? 1
What are the main functions of water in our body ?
3. एक विद्यालय में एक शारीरिक शिक्षक के उत्तरदायित्वों को सूचीबद्ध कीजिए। 1
Enlist the responsibilities of a Physical Education Teacher in a School.
4. बास्केटबॉल, वालीबॉल व फुटबॉल में वायु दबाव की मात्रा में अन्तर स्पष्ट करें। 1
Clarify the difference in amount of air pressure between Basketball, Volleyball and Football.
5. ट्रैक इवेन्ट्स व फील्ड इवेन्ट्स में अन्तर स्पष्ट करें। 1
Clarify the difference between Track Events and Field Events.
6. एक अच्छे मास प्रदर्शन के चार तत्व लिखें। 1
Write down **four** elements of a good mass display.

7. उचित तथा अनुचित ड्रेस कोड में अन्तर बताएँ। 1
Mention the difference between appropriate and inappropriate dress code.
8. आप अपने पैरों की सुरक्षा कैसे करेंगे ? 1
How will you care your feet ?
9. पर्यावरणीय स्वच्छता से क्या अभिप्राय है ? 1
What do you mean by Environment Hygiene ?
10. 'विश्व पर्यावरण दिवस' किस दिन मनाया जाता है ? 1
On which day the "World Environment Day" is Celebrated ?
11. मार्च पास्ट क्या है ? 1
What is March Past ?
12. लचक से क्या तात्पर्य है ? 1
What do you mean by Flexibility ?
13. एम० एस० ऑफिस क्या है ? 1
What is MS-Office ?
14. स्कूल असेम्बली के महत्त्व की व्याख्या करें। 1
Elaborate the importance of School Assembly.
15. गति क्या है ? 1
What is Speed ?

खण्ड – ब**SECTION – B****[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]****[Objective Type Questions]**

लिखें कि कौन-सा कथन सत्य है या असत्य है :

State whether the statement is **true** or **false** :

- 16.** योजना अनिश्चितताओं के खतरों को कम नहीं करती। 1
Planning does not reduce the risks of uncertainties.
- 17.** इन्द्राम्यूरल्लस स्कूल की चारदिवारी के बाहर आयोजित किए जाते हैं। 1
Intramurals are organised outside the walls of a school.
- 18.** लीग मैच में ड्रा होने पर प्रत्येक टीम को एक-एक अंक दिया जाता है। 1
In case of a draw in a league match both the teams are awarded one point each.
- 19.** मार्च पास्ट के बाद मॉस ड्रिल आयोजित की जाती है। 1
Mass Drill is organised after March Past.
- 20.** क्या एक शारीरिक शिक्षक रिंग्स व चेन्स पहन सकता है यदि ये ज्योतिषी द्वारा दी गई हों। 1
Can a physical education teacher wear rings and chains if these are given by astrologer ?
- 21.** “विश्व रेडक्रॉस दिवस” 10 मई को मनाया जाता है। 1
"World Redcross Day" is celebrated on 10th May.
- 22.** सभी बच्चों में जन्मजात गुण होते हैं। 1
All children have innate qualities.
- 23.** एक वयस्क का शरीर लगभग 70% पानी से बना होता है। 1
Approximately 70% of an adult's body is made up of water.
- 24.** भोजन करने से पहले तथा बाद में साबुन से हाथ धोना एक अच्छी आदत नहीं है। 1
Washing hands with soap before and after taking food is not a good habit.
- 25.** अनुशासन बनाए रखने के लिए ड्रेस कोड अवश्य होना चाहिए। 1

Dress code is must for maintaining discipline.

रिक्त स्थान भरें :

Fill in the blanks :

26. एक विद्यालय में शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम की आवश्यकता होती है। 1
There is a need of physical education programme in a school.
27. वालीबॉल के कोर्ट की लम्बाई व चौड़ाई क्रमशः मी० होती है। 1
The length and width of a Volleyball court are m. respectively.
28. खेलों का नियमित अभ्यास बीमारियों के को कम करता है। 1
Regular practice of sports reduces the of diseases.
29. शीघ्रता का संबंध शरीर की प्रतिक्रिया से होता है। 1
Quickness refers to body's reaction.
30. दिशा प्रदान करती है। 1
..... provides direction.

खण्ड - स

SECTION - C

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

31. स्कूल में एक खेल प्रशिक्षक की भूमिकाओं व उत्तरदायित्वों का वर्णन कीजिए। 2
Discuss the roles and responsibilities of a Sports Coach in School.
32. वार्षिक योजना की सफलता को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए। 2
Discuss the factors that affect the success of a yearly plan.
33. अर्धव्यास व परिधि में अन्तर स्पष्ट करें। 2
Clarify the difference between radius and circumference.
34. विद्यालय में आप “खेल दिवस” कैसे आयोजित करेंगे ? संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2

How will you organise "Sports Day" in school ? Explain in brief.

- 35.** प्रशिक्षण व प्रतियोगिता में आहार एथलीट की किस प्रकार सहायता करता है ? 2
How diet helps an athlete in training and competition ?
- 36.** स्पिन्ट स्टार्ट के बारे में संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2
Briefly discuss about sprint start.
- 37.** माइक्रोसॉफ्ट वर्ड क्या है ? इसके लाभ लिखें। 2
What is Microsoft Word ? Write down its advantages.
- 38.** डेमिंग चक्र से क्या तात्पर्य है ? वर्णन करें। 2
What do you mean by Deming Cycle ? Explain.
- 39.** विद्यार्थियों के लिए सामुदायिक सेवाओं के लाभों को सूचीबद्ध करें। 2
Enlist the benefits of community services for students.

खण्ड – द

SECTION – D

[दीर्घ उत्तरीय प्रश्न]

[Essay Type Questions]

- 40.** चार्ट पेपर पर 400 मी० के ट्रैक का आरेख बनाएँ तथा फॉर्मूलों सहित पूरी प्रक्रिया का वर्णन करें। 6
Draw a diagram of 400 m. Track on a chart paper and explain the complete procedure along with formula.
- 41.** नॉक आउट टूर्नामेन्ट तथा लीग टूर्नामेन्ट से क्या तात्पर्य है ? 19 टीमों का नॉक आउट आधार पर फिक्सचर तैयार कीजिए। 6
What do you mean by Knock out tournament and League Tournament ? Prepare a fixture of 19 teams on knock out basis.