

नामांक

Roll No.

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

No. of Questions – 30

No. of Printed Pages – 4

## SS-60-PHY. EDU.

### शारीरिक शिक्षा (PHYSICAL EDUCATION)

उच्च माध्यमिक परीक्षा, 2020

समय : 3¼ घण्टे

पूर्णांक : 56

परीक्षार्थियों के लिए सामान्य निर्देश :

#### GENERAL INSTRUCTIONS TO THE EXAMINEES :

(1) परीक्षार्थी सर्वप्रथम अपने प्रश्न-पत्र पर नामांक अनिवार्यतः लिखें ।

Candidate must write first his / her Roll No. on the question paper compulsorily.

(2) सभी प्रश्न करना अनिवार्य हैं ।

All the questions are compulsory.

(3) प्रत्येक प्रश्न का उत्तर दी गई उत्तर-पुस्तिका में ही लिखें ।

Write the answer to each question in the given answer-book only.

(4) प्रश्न-पत्र के हिन्दी व अंग्रेजी रूपांतर में किसी प्रकार की त्रुटि/अंतर/विरोधाभास होने पर हिन्दी भाषा के प्रश्न को ही सही मानें ।

If there is any error / difference / contradiction in Hindi & English versions of the question paper, the question of Hindi version should be treated valid.

SS-60-PHY. EDU.

[ Turn over

## SECTION – A

1. विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार शारीरिक शिक्षा की परिभाषा दीजिए ।  
Define Physical Education according to World Health Organization. 1
2. खेल पत्रकारिता क्या है ?  
What is Sports Journalism ? 1
3. राजस्थान के चार शारीरिक शिक्षण संस्थानों के नाम लिखिए ।  
Write four Physical Education Institutes of Rajasthan. 1
4. व्यक्तित्व क्या है ?  
What is personality ? 1
5. मनोविज्ञान की परिभाषा दीजिए ।  
Define Psychology. 1
6. खेल कौशल क्या है ?  
What is Sports Skill ? 1
7. किन्हीं चार स्वदेशी खेलों के नाम लिखिए ।  
Write four Traditional (Svadeshi) Sports. 1
8. यम के उपांगों के नाम लिखिए ।  
Write parts of Yama. 1
9. प्रत्याहार क्या है ?  
What is Pratyahar ? 1
10. किन्हीं दो आरामदायक आसनों के नाम लिखिए ।  
Write names of any two Relaxative Asanas. 1
11. खेल प्रशिक्षण की परिभाषा दीजिए ।  
Define Sports training. 1

SS-60-PHY. EDU.

12. आइसोमेट्रीक व्यायाम क्या हैं ?  
What are Isometric exercises ? 1
13. सन्तुलित आहार क्या है ?  
What is Balanced Diet ? 1

**खण्ड - ब**  
**SECTION - B**

14. शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य लिखिए ।  
Write Aims of Physical Education. 2
15. व्यवसाय चयन के लिए आत्म मूल्यांकन का महत्त्व बताइए ।  
Discuss importance of self evaluation in Job selection. 2
16. प्रेरणा के प्रकारों के बारे में लिखिए ।  
Write types of Motivation. 2
17. सांस्कृतिक विरासत को समझाइए ।  
Discuss Cultural Heritage. 2
18. शारीरिक शिक्षा की महत्त्वता लिखिए ।  
Write Importance of Physical Education. 2
19. ज्ञान योग क्या है ?  
What is Gyan Yoga ? 2
20. नेत्र शक्ति विकासक क्या है ?  
What is Netra Shakti Vikasak ? 2
21. अन्तराल प्रशिक्षण विधि के बारे में लिखिए ।  
Write about Internal Training Method. 2
22. शारीरिक क्षमता के आयाम लिखिए ।  
Write components of Physical Fitness. 2

23. शारीरिक प्रशिक्षण का महत्त्व लिखिए ।  
Write importance of Physical Training. 2
24. खेल पोषण का महत्त्व लिखिए ।  
Write importance of Sports Nutrition. 2

**खण्ड – स**  
**SECTION – C**

25. शारीरिक शिक्षा शिक्षक की भूमिका लिखिए ।  
Write role of Physical Education Teacher. 3
26. शारीरिक शिक्षा में मापन का महत्त्व बताइए ।  
Discuss importance of Measurement in Physical Education. 3
27. बहिरंग योग को विस्तारपूर्वक समझाइए ।  
Explain Bahirang Yoga in detail. 3

**खण्ड – द**  
**SECTION – D**

28. शारीरिक शिक्षा के प्रति भ्रामक धारणाएँ एवं वस्तुस्थिति विस्तारपूर्वक समझाइए ।  
Explain in detail Misconceptions about Physical Education and their correct concept. 4
29. शारीरिक शिक्षा-एक व्यवसाय विस्तारपूर्वक समझाइए ।  
Explain in detail Physical Education – an occupation. 4
30. खेल मनोविज्ञान के महत्त्व पर प्रकाश डालिए ।  
Highlight importance of Sports Psychology. 4
-