SET-4

Series GBM

कोड नं.
Code No. 75

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 **5** 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 **5** 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 minute 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 घण्टे *अधिकतम अंक : 70*

Time allowed : 3 hours *Maximum Marks : 70*

सामान्य निर्देश :

(i) *इस प्रश्न-पत्र में **26** प्रश्न हैं ।*

(ii) ***सभी** प्रश्न अनिवार्य हैं ।*

(iii) *प्रश्न संख्या **1** से **11** तक प्रत्येक प्रश्न **1** अंक का है । इनमें प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग **10 – 20** शब्दों में देना चाहिए ।*

(iv) *प्रश्न संख्या **12** से **19** तक प्रत्येक प्रश्न **3** अंक का है । इनमें प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग **30 – 50** शब्दों में देना चाहिए ।*

(v) *प्रश्न संख्या **20** से **26** तक प्रत्येक प्रश्न **5** अंक का है । इनमें प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग **75 – 100** शब्दों में देना चाहिए ।*

General Instructions :

(i) *The question paper contains **26** questions.*

(ii) ***All** questions are compulsory.*

(iii) *Questions no. **1** to **11** carry **1** mark each. Answers to these questions should be in approximately **10 – 20** words each.*

(iv) *Questions no. **12** to **19** carry **3** marks each. Answers to these questions should be in approximately **30 – 50** words each.*

(v) *Questions no. **20** to **26** carry **5** marks each. Answers to these questions should be in approximately **75 – 100** words each.*

1. राउंड-रॉबिन टूर्नामेंट दो प्रकार का होता है । उनका नाम बताइए तथा उनके बीच एक प्रमुख अंतर दीजिए । *1*

Round-Robin Tournament is of two types. Name them and give one major difference between them.

2. नेतृत्व को परिभाषित कीजिए । *1*

Define leadership.

3. खाद्य असहिष्णुता से आपका क्या तात्पर्य है ? *1*

What do you mean by food intolerance ?

4. सामान्य आसन सम्बन्धी विकृतियाँ कौन-कौन सी होती हैं ? *1*

State the common postural deformities.

5. बच्चों में गामक विकास की अवस्थाओं के नाम बताइए । *1*

Name the motor development stages in children.

6. आपकी दादी/नानी यह महसूस करती हैं कि उनके शरीर के ऊपरी भाग की लचक कम हो गई है और इसलिए वह अपना परीक्षण करना चाहती हैं । आप उन्हें कौन-सा टेस्ट सुझाएँगे ? *1*

Your grandmother feels that she has reduced her upper body flexibility and therefore she wants to test herself. Which test would you suggest to her ?

7. ऑक्सीजन अंत:ग्रहण क्या है ? *1*

What is oxygen uptake ?

8. 'चीरा' अथवा 'भेदन' क्या है ? *1*

What is incision ?

9. जब किसी वस्तु को आकाश में क्षैतिज-दिशा अथवा न्यूनकोण पर, गुरुत्वाकर्षण की शक्ति के अनुरूप फेंका जाता है, उसे प्रक्षेप्य कहते हैं । प्रक्षेप्य को प्रभावित करने वाले दो बलों के नाम बताइए । *1*

An object thrown into the space either horizontally or at an acute angle under the action of gravity is called a projectile. Name the two forces which act on a projectile.

10. शारीरिक छवि (प्रतिबिम्ब) से क्या तात्पर्य है ? *1*

What do you mean by body image ?

11. 'फार्टलेक' पद से क्या तात्पर्य है तथा इस प्रशिक्षण विधि को किसने विकसित किया ? *1*

What does the term 'Fartlek' mean and who developed this training method ?

12. विशिष्ट खेल कार्यक्रम क्या हैं ? उदाहरण सहित व्याख्या कीजिए । *3*

What are specific sports programmes ? Explain with suitable example.

13. साहसिक खेलों में सहभागिता द्वारा विकसित नेतृत्व के गुणों के बारे में संक्षेप में लिखिए । *3*

Write in brief about the leadership qualities that one inculcates by participating in adventure sports.

14. भारत में महिलाओं की खेलों में भागीदारी को आप किस प्रकार प्रोत्साहित करेंगे ? समझाइए । *3*

How can women's participation in sports and games be encouraged in India ? Explain.

15. अस्थिसुषिरता के बारे में संक्षेप में लिखिए । महिलाओं में अस्थिसुषिरता की समस्या के क्या कारण हैं ? *3*

Write in brief about osteoporosis. What are the causes of osteoporosis in women ?

16. 'रॉकपोर्ट टेस्ट' को समझाइए । *3*

Explain the Rockport test.

17. एक प्रसिद्ध क्रिकेट स्टार फिलिप ह्यूस को, बैटिंग करते हुए कान के पिछले हिस्से (कनपटी) में ज़ोर से बॉल लगी और उस चोट के दो दिन पश्चात् उसकी मृत्यु हो गई । यद्यपि उसने हेलमेट पहना था, परन्तु ऐसा माना गया कि गर्दन का एक महत्त्वपूर्ण हिस्सा खुला था, तभी बॉल कनपटी पर लगी । आजकल विश्व के सभी उच्च स्तर के क्रिकेट खिलाड़ी उत्तम सुरक्षात्मक उपकरणों का प्रयोग करने लगे हैं । *3*

(अ) क्या आपको लगता है कि सुरक्षात्मक उपकरणों का प्रयोग महत्त्वपूर्ण है ? अपने विचारों को व्यक्त करते हुए, उन पर बल दीजिए ।

(ब) त्वचा के ऊपरी भाग पर रगड़ या छिलने पर, चोटग्रस्त होने पर आप किस प्रकार की प्राथमिक सहायता प्रदान करेंगे ?

A famous cricket star Phillip Hughes was struck behind the ear by a ball while batting and died two days after the injury. He was wearing a helmet but the possible reason mentioned was that even when using a helmet, possibly a significant part of the neck remained exposed and the ball hit him there. And now most of the top cricketers across the world use deeper protection.

(a) Do you feel protective gears are important ? Lay stress on your views.

(b) What first aid should be provided during injury at the superficial layer of the skin ?

18. 'अभिप्रेरण' से क्या अभिप्राय है ? खेलों में उत्तम प्रदर्शन के लिए अभिप्रेरण की विभिन्न तकनीकों को स्पष्ट कीजिए । *3*

What is meant by 'motivation' ? Explain the different techniques of motivation to achieve high goals in sports.

19. अंतराल प्रशिक्षण विधि की व्याख्या कीजिए । *3*

Explain Interval training method.

20. आहार के पोषक एवं ग़ैर-पोषक तत्त्व क्या हैं ? स्पष्ट कीजिए । *5*

What are the Nutritive and Non-nutritive components of diet ? Explain.

21. उचित मुद्रा (आसन) से आपका क्या अभिप्राय है ? खड़े होने व बैठने की उचित मुद्राओं (आसनों) को समझाइए । अनुचित मुद्रा (आसन) के क्या कारण हैं ? *5*

What do you mean by correct posture ? Explain the standing and sitting postures. What are the causes of bad posture ?

22. 'भार प्रशिक्षण' शक्ति को विकसित करने की अत्यंत पुरानी विधियों में से एक है । व्याख्या कीजिए । इसके लाभ व हानियों का वर्णन कीजिए । *5*

Explain 'weight training' as one of the oldest methods for development of strength. Describe its advantages and disadvantages.

23. गति को निर्धारित करने वाले शरीरक्रियात्मक घटकों की व्याख्या कीजिए । *5*

Explain the physiological factors determining speed.

24. खेल चोटों का वर्गीकरण कीजिए । कोमल ऊतकों की चोटों के उपचार हेतु 'पी.आर.आई.सी.ई.' विधि की व्याख्या कीजिए । *5*

Classify sports injuries. Explain 'P.R.I.C.E.' procedure as a treatment of soft tissue injuries.

25. व्यक्तित्व क्या होता है ? इसके विभिन्न आयामों की व्याख्या कीजिए । *5*

What is personality ? Explain its different dimensions.

26. घर्षण के विभिन्न प्रकारों का उल्लेख कीजिए । खेलों के क्षेत्र में घर्षण के लाभ तथा हानियों की उपयुक्त उदाहरणों सहित व्याख्या कीजिए । *5*

What are the various types of friction ? How is friction advantageous or disadvantageous in the field of games and sports ? Explain with suitable examples.