

**SET-4****Series %BAB%/C**प्रश्न-पत्र कोड
Q.P. Code**75**रोल नं.

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

Roll No.

परीक्षार्थी प्रश्न-पत्र कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें ।

Candidates must write the Q.P. 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 प्रश्न-पत्र कोड को परीक्षार्थी उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें ।
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में 18 प्रश्न हैं ।
- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, उत्तर-पुस्तिका में 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.
- Q.P. Code 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 18 questions.
- **Please write down the serial number of the question in the answer-book 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

PHYSICAL EDUCATION

निर्धारित समय : 2 घण्टे
Time allowed : 2 hoursअधिकतम अंक : 35
Maximum Marks : 35



सामान्य निर्देश:

- (i) यह प्रश्न-पत्र तीन खण्डों में विभाजित है, अर्थात् **खण्ड क**, **खण्ड ख** और **खण्ड ग** ।
- (ii) **खण्ड क** में 9 प्रश्न हैं, जिनमें से 7 प्रश्न करने हैं । प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है तथा जिसका उत्तर 30 से 50 शब्दों में दीजिए ।
- (iii) **खण्ड ख** में 5 प्रश्न हैं, जिनमें से 3 प्रश्न करने हैं । प्रत्येक प्रश्न 3 अंक का है तथा जिसका उत्तर 80 से 100 शब्दों में दीजिए ।
- (iv) **खण्ड ग** में 4 प्रश्न हैं, जिनमें से 3 प्रश्न करने हैं । प्रत्येक प्रश्न 4 अंक का है तथा जिसका उत्तर 100 से 150 शब्दों में दीजिए ।

खण्ड क

खण्ड क में से किन्हीं 7 प्रश्नों के उत्तर दीजिए । सबसे पहले किए गए केवल 7 प्रश्नों का ही मूल्यांकन किया जाएगा ।

1. पवनमुक्तासन के किन्हीं चार लाभों को सूचीबद्ध कीजिए । $4 \times \frac{1}{2} = 2$
2. अक्षमता के किन्हीं चार कारणों को सुझाइए । $4 \times \frac{1}{2} = 2$
3. 'मनोग्रसित बाध्यता विकार (ओ.सी.डी.)' के किन्हीं दो कारणों को स्पष्ट कीजिए । $1+1=2$
4. व्यायाम के हृदय-श्वसन तंत्र पर पड़ने वाले किन्हीं दो प्रभावों को स्पष्ट कीजिए । $1+1=2$
5. मोच व खिंचाव के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए । (कोई दो) $1+1=2$
6. शत्रुतापूर्ण आक्रामकता तथा सहायक आक्रामकता में अंतर स्पष्ट कीजिए । $1+1=2$
7. सहनक्षमता के किन्हीं दो प्रकारों का वर्णन कीजिए । $1+1=2$
8. विकार को परिभाषित कीजिए तथा किन्हीं दो प्रकार के विकारों को सूचीबद्ध कीजिए । $1+2 \times \frac{1}{2} = 2$
9. गति को परिभाषित कीजिए तथा उसको सुधारने की विधियों का उल्लेख कीजिए । $1 + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} = 2$



General Instructions :

- (i) This question paper is divided into **three** sections, viz. – **Section A, Section B and Section C.**
- (ii) **Section A** consists of **9** questions amongst which **7** questions have to be attempted. Each question carries **2** marks and should have **30 – 50** words.
- (iii) **Section B** consists of **5** questions amongst which **3** questions have to be attempted. Each question carries **3** marks and should have **80 – 100** words.
- (iv) **Section C** consists of **4** questions amongst which **3** questions have to be attempted. Each question carries **4** marks and should have **100 – 150** words.

SECTION A

In **Section A**, attempt any **7** questions. Only first **7** questions attempted will be evaluated.

- | | | |
|----|---|-------------------------------------|
| 1. | Enlist any four benefits of Pavanmuktasana. | $4 \times \frac{1}{2} = 2$ |
| 2. | Suggest any four causes of disability. | $4 \times \frac{1}{2} = 2$ |
| 3. | Explain any two causes of 'OCD'. | $1 + 1 = 2$ |
| 4. | Elucidate any two effects of exercise on the cardio-respiratory system. | $1 + 1 = 2$ |
| 5. | Differentiate between sprain and strain. (any two) | $1 + 1 = 2$ |
| 6. | Distinguish between hostile aggression and instrumental aggression. | $1 + 1 = 2$ |
| 7. | Describe any two types of endurance. | $1 + 1 = 2$ |
| 8. | Define disorder and enlist any two types of disorders. | $1 + 2 \times \frac{1}{2} = 2$ |
| 9. | Define speed and mention the methods to improve it. | $1 + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} = 2$ |



खण्ड ख

खण्ड ख में से किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर दीजिए । सबसे पहले किए गए केवल 3 प्रश्नों का ही मूल्यांकन किया जाएगा ।

10. ताड़ासन व शवासन के अभ्यास से उच्च रक्तचाप की रोकथाम हो सकती है । दोनों आसनों की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए । $1\frac{1}{2}+1\frac{1}{2}=3$
11. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों को सुलभ बनाने के लिए किन्हीं छः रणनीतियों की व्याख्या कीजिए । $6\times\frac{1}{2}=3$
12. मांसपेशीय तंत्र पर व्यायाम के किन्हीं तीन प्रभावों को स्पष्ट कीजिए । $3\times 1=3$
13. खेलों में प्रयुक्त होने वाली अभिप्रेरणा की किन्हीं तीन तकनीकों को स्पष्ट कीजिए । $3\times 1=3$
14. लचक को परिभाषित कीजिए । इसको विकसित करने की किसी एक विधि को स्पष्ट कीजिए । $1+2=3$

खण्ड ग

खण्ड ग में से किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर दीजिए । सबसे पहले किए गए केवल 3 प्रश्नों का ही मूल्यांकन किया जाएगा ।

15. 'मोटापे' से आप क्या समझते हैं ? वज्रासन की प्रक्रिया व लाभों का वर्णन कीजिए । $1+1\frac{1}{2}+1\frac{1}{2}=4$
16. हड्डियों की चोटों का वर्गीकरण कीजिए । खेल चोटों से बचने के उपायों को स्पष्ट कीजिए । $1+6\times\frac{1}{2}=4$
17. व्यक्तित्व को परिभाषित कीजिए । एंडोमोर्फ व मेसोमोर्फ का विस्तार से वर्णन कीजिए । $1+1\frac{1}{2}+1\frac{1}{2}=4$
18. शक्ति को परिभाषित कीजिए तथा इसको विकसित करने की किन्हीं दो विधियों को स्पष्ट कीजिए । $1+1\frac{1}{2}+1\frac{1}{2}=4$



SECTION B

In Section B, attempt any 3 questions. Only first 3 questions attempted will be evaluated.

10. Hypertension may be prevented by practising Tadasana and Shavasana. Describe the procedure of both the asanas. $1\frac{1}{2}+1\frac{1}{2}=3$
11. Interpret any six strategies to make physical activities accessible for children with special needs. $6\times\frac{1}{2}=3$
12. Explain any three effects of exercise on the muscular system. $3\times 1=3$
13. Explain any three techniques of motivation used in sports. $3\times 1=3$
14. Define flexibility. Explain any one method to develop it. $1+2=3$

SECTION C

In Section C, attempt any 3 questions. Only first 3 questions attempted will be evaluated.

15. What is obesity ? Describe the process and benefits of Vajrasana. $1+1\frac{1}{2}+1\frac{1}{2}=4$
16. Classify bone injuries. Explain preventive measures to avoid sports injuries. $1+6\times\frac{1}{2}=4$
17. Define personality. Describe endomorph and mesomorph in detail. $1+1\frac{1}{2}+1\frac{1}{2}=4$
18. Define strength and explain any two methods to develop it. $1+1\frac{1}{2}+1\frac{1}{2}=4$