

**Series OSS**

Code No. **75**  
कोड नं.

Roll No.  
रोल नं.

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

Candidates must write the Code on the title page of the answer-book.  
परीक्षार्थी कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें ।

- Please check that this question paper contains **6** 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 **7** questions.
- **Please write down the Serial Number of the question before attempting it.**
- 15 minutes 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 student will read the question paper only and will not write any answer on the answer script during this period.
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **6** 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 **7** 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 जायेगा । 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 ।

## PHYSICAL EDUCATION (Theory)

### शारीरिक शिक्षा (सैद्धान्तिक)

*Time allowed : 3 hours*

निर्धारित समय : 3 घण्टे

*Maximum Marks : 70*

अधिकतम अंक : 70

### **General Instructions :**

- (i) *All questions are compulsory.*
- (ii) *Question paper carries A and B two parts.*
- (iii) *Answers to questions carrying 2 marks should be in approximately 50 – 100 words.*
- (iv) *Answers to questions carrying 4 marks should be in approximately 100 – 150 words.*
- (v) *Answers to questions carrying 5 marks should be in approximately 150 – 200 words.*
- (vi) *Answers to questions carrying 6 marks should be in approximately 200 – 250 words.*
- (vii) *Answers to questions carrying 10 marks should be in approximately 300 – 400 words.*

### **सामान्य निर्देश :**

- (i) **सभी प्रश्न अनिवार्य हैं ।**
- (ii) **प्रश्न पत्र में दो खण्ड दिए गए हैं खण्ड अ एवं खण्ड ब ।**
- (iii) **जिन प्रश्नों के 2 अंक हैं वह लगभग 50 – 100 शब्दों में उत्तर दिया जाए ।**
- (iv) **जिन प्रश्नों के 4 अंक हैं वह लगभग 100 – 150 शब्दों में उत्तर दिया जाए ।**
- (v) **जिन प्रश्नों के 5 अंक हैं वह लगभग 150 – 200 शब्दों में उत्तर दिया जाए ।**
- (vi) **जिन प्रश्नों के 6 अंक हैं वह लगभग 200 – 250 शब्दों में उत्तर दिया जाए ।**
- (vii) **जिन प्रश्नों के 10 अंक हैं वह लगभग 300 – 400 शब्दों में उत्तर दिया जाए ।**

### **PART A**

#### **खण्ड अ**

1. What do you understand by wellness ? List down its components and explain the factors affecting wellness. 2+2+6=10

**OR**

Write short notes on the following : 2×5=10

- (i) Anaerobic activities
- (ii) Aerobic activities
- (iii) Recreation
- (iv) Physical fitness
- (v) Participation in games and sports

स्वस्थता से आप क्या समझते हैं ? इसके घटक तत्वों की सूची बनाइए तथा स्वस्थता को प्रभावित करने वाले कारकों को स्पष्ट कीजिए ।

**अथवा**

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

- (i) ऐनेरोबिक गतिविधियाँ
- (ii) ऐरोबिक गतिविधियाँ
- (iii) मनोरंजन
- (iv) शारीरिक क्षमता
- (v) खेल-कूद में भाग लेना

2. Define circuit training. Draw the diagram of eight stations and explain the method of circuit training along with its advantage. 3+3+4=10

**OR**

List down various training methods for endurance development.

Explain in detail Fartlek method by giving suitable examples. 4+6=10

चक्र प्रशिक्षण (सर्किट ट्रेनिंग) की परिभाषा लिखिए । आठ स्टेशनों का आरेख बनाइए और चक्र प्रशिक्षण की विधि लाभ सहित स्पष्ट कीजिए ।

**अथवा**

सहनशक्ति के विकास के प्रशिक्षण की विविध विधियों की सूची बनाइए । उपयुक्त उदाहरण देते हुए फार्टलेक विधि को विस्तार से समझाइए ।

3. "Physical education programme can inculcate the values among participants." Justify. 10

**OR**

Write an essay on games and sports as man's cultural heritage. 10

"शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम प्रतिभागियों में मूल्यों का विकास कर सकता है ।" इस कथन का औचित्य सिद्ध कीजिए ।

**अथवा**

मानव की सांस्कृतिक विरासत के रूप में खेल-कूद विषय पर एक निबन्ध लिखिए ।

4. What are the essential elements of a positive environment ? Explain any three essential elements in detail. 4+6=10

**OR**

Write short notes on the following : 2×5=10

- (i) Noise pollution
- (ii) Warming up
- (iii) Leisure time activity
- (iv) Prevention of sports related accidents
- (v) Safe drinking water

सकारात्मक पर्यावरण के आवश्यक तत्व क्या-क्या हैं ? किन्हीं तीन आवश्यक तत्वों को विस्तार से समझाइए ।

**अथवा**

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

- (i) शोर प्रदूषण
- (ii) गरमाना (वॉर्मिंग अप)
- (iii) खाली समय की गतिविधि
- (iv) खेल-कूद से संबंधित दुर्घटनाओं से बचाव
- (v) सुरक्षित पेय जल

5. Define yoga and its importance in life. Explain three elements of yoga. 3+3+4=10

**OR**

What do you understand by yoga ? Explain the role of yoga in sports. 4+6=10

योग को परिभाषित कीजिए और जीवन में उसका महत्त्व बताइए । योग के तीन अवयवों को स्पष्ट कीजिए ।

**अथवा**

आप योग से क्या समझते हैं ? खेल-कूद में योग की भूमिका स्पष्ट कीजिए ।

## PART B

### खण्ड ब

6. Write the following about the game/sport of your choice :

3+3+4=10

- (i) Any three latest rules of the game/sport
- (ii) Any three fundamental skills of the game/sport
- (iii) Any five terminologies

### OR

Draw a neat and clean diagram of a field/court/table of the game/sport of your choice with all the specifications and measurement.

4+6=10

अपनी रुचि के खेल-कूद के बारे में निम्नलिखित बातें लिखिए :

- (i) खेल-कूद के कोई तीन नवीनतम नियम
- (ii) खेल-कूद के लिए जरूरी कोई तीन आधारभूत कौशल
- (iii) कोई पाँच पारिभाषिक शब्दावली

### अथवा

अपनी रुचि के खेल-कूद के फील्ड/कोर्ट/टेबल का एक स्वच्छ आरेख बनाइए जिसमें सभी विनिर्देशन और माप दिए गए हों ।

7. Enlist common sports injuries in your game/sport of choice and explain the first aid and rehabilitation means in any one.

4+6=10

### OR

Write notes on the following :

2×5=10

- (i) Rajiv Gandhi Khel Ratna Award
- (ii) Sprain
- (iii) Brief history of your game/sport of choice
- (iv) Indian Olympic Association
- (v) Dislocation

अपनी रुचि के खेल-कूद में होने वाली आम क्षतियों की सूची बनाइए और किसी एक के पुनर्स्थापन तथा प्राथमिक सहायता के उपायों को समझाइए ।

**अथवा**

निम्नलिखित पर टिप्पणियाँ लिखिए :

- (i) राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार
- (ii) मोच
- (iii) अपनी रुचि के खेल-कूद का संक्षिप्त इतिहास
- (iv) भारतीय ओलम्पिक संघ
- (v) विस्थापन (डिस्लोकेशन)