

Serial Number

**E-838**



Roll No. ....

Higher Secondary Examination (Regular) - 2020

शारीरिक शिक्षा (नवीन)  
**PHYSICAL EDUCATION**  
(Hindi & English Versions)

Total  
Questions : 19

Total Printed  
Pages : 7+1  
Blank

Time :  
3 Hours

Maximum  
Marks : 70

निर्देश :

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य रूप से हल करना है ।
- (ii) प्रश्न क्रमांक 1 से 4 तक वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं । प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है ।
- (iii) प्रश्न क्रमांक 5 से 9 तक प्रत्येक प्रश्न के लिए 2 अंक निर्धारित है ।  
उत्तर सीमा लगभग 30 शब्द है ।
- (iv) प्रश्न क्रमांक 10 से 12 तक प्रत्येक प्रश्न के लिए 3 अंक निर्धारित है ।  
उत्तर सीमा लगभग 75 शब्द है ।
- (v) प्रश्न क्रमांक 13 से 16 तक प्रत्येक प्रश्न के लिए 4 अंक निर्धारित है ।  
उत्तर सीमा लगभग 120 शब्द है ।
- (vi) प्रश्न क्रमांक 17 से 19 तक प्रत्येक प्रश्न के लिए 5 अंक निर्धारित है ।  
उत्तर सीमा लगभग 150 शब्द है ।
- (vii) वस्तुनिष्ठ प्रश्नों को छोड़कर सभी में आंतरिक विकल्प दिये गये हैं ।

**Instructions :**

- (i) All questions are **compulsory**.
- (ii) Question Nos. 1 to 4 are objective type questions. Each question is allotted 5 marks.
- (iii) Question Nos. 5 to 9 carry 2 marks each. Answer word limit is 30.
- (iv) Question Nos. 10 to 12 carry 3 marks each. Answer word limit is 75.
- (v) Question Nos. 13 to 16 carry 4 marks each. Answer word limit is 120.
- (vi) Question Nos. 17 to 19 carry 5 marks each. Answer word limit is 150.
- (vii) Except objective type questions, all questions are provided with internal options.

833/E-838 |

1



| P.T.O.

1 निम्नलिखित में से सही उत्तर छाँटकर अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखिए :

5

Choose the correct answer and write in your answer-book from the given below :

(i) स्थूल पोषक तत्व में नहीं होता है :

- (अ) कार्बोहाइड्रेट (ब) प्रोटीन  
(स) वसा (द) खनिज

Macro nutrient does not include

- (A) Carbohydrates (B) Protein  
(C) Fats (D) Minerals

(ii) पानी में घुलनशील विटामिन है :

- (अ) विटामिन बी एवं सी (ब) विटामिन के एवं ई  
(स) विटामिन ए एवं डी (द) विटामिन डी एवं ई

Water soluble vitamins are :

- (A) Vitamin B & C (B) Vitamin K & E  
(C) Vitamin A & D (D) Vitamin D & E

(iii) ट्राइड में शामिल नहीं है :

- (अ) ओस्टियोपोरोसिस (ब) भोजन में विकार  
(स) रजोरोध (द) स्कोलियोसिस

Traid does not include

- (A) Osteoporosis (B) Eating disorder  
(C) Amenorrhoea (D) Scoliosis

(iv) खेल चोटों को निम्न में वर्गीकृत नहीं किया जा सकता है :

- (अ) कोमल ऊतक की चोट (ब) हड्डी की चोट  
(स) संधि की चोट (द) मांसपेशी की चोट

Sports injuries cannot be classified in the given way :

- (A) Soft tissue injury (B) Bone injury  
(C) Joint injury (D) Muscle injury

(v) बड़े पाँच व्यक्तित्व के सिद्धांत में शामिल नहीं है :

- (अ) खुलापन (ब) कर्तव्यनिष्ठा  
(स) बहिर्मुखी (द) अंतर्मुखी

Big five personality theory does not include :

- (A) Openness (B) Conscientiousness  
(C) Extrovert (D) Introvert



2 निम्नलिखित रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

5

Fill in the blanks :

- (i) \_\_\_\_\_ आसन उच्च तनाव को कम करने में सहायक होता है ।  
\_\_\_\_\_ asana helps in reducing hypertension.
- (ii) मांसपेशियों की ताकत को मापने के लिए \_\_\_\_\_ परीक्षण है ।  
\_\_\_\_\_ is the test for measuring muscular strength.
- (iii) महिलाओं में सामान्यतः सिस्टोलिक और डायस्टोलिक रक्तचाप समान उम्र के पुरुषों की तुलना में \_\_\_\_\_ कम होता है ।  
The systolic and diastolic blood pressure in females are generally \_\_\_\_\_ less than male of same age.
- (iv) तेज वस्तु से त्वचा में अनियमित कट को \_\_\_\_\_ कहते हैं ।  
\_\_\_\_\_ is an irregular cut in the skin from a sharp object.
- (v) शरीर के एक भाग को मध्य रेखा से दूर ले जाने को \_\_\_\_\_ कहा जाता है ।  
Moving a part of a body away from the midline is called \_\_\_\_\_.

3 सही जोड़ी मिलाइए :

5

(अ)

(ब)

- (i) बॉडी मास इन्डेक्स (a) बर्गर प्रणाली  
(ii) सर्किट प्रशिक्षण (b) विटामिन 'ए' एवं 'डी'  
(iii) आसनीय विकृति (c) अपर बॉडी स्ट्रेंथ  
(iv) आर्म कर्ल परीक्षण (d) कायफोसिस  
(v) राउन्ड रोबिन टूर्नामेंट (e) जी. टी. एडमसन एवं मॉर्गन  
(f) प्रोटीन

वजन

- (g)  $\frac{\text{ऊँचाई} \times \text{ऊँचाई}}$

Match the following :

(A)

(B)

- (i) Body mass index (a) Berger system  
(ii) Circuit training (b) Vitamin A & D  
(iii) Postural deformity (c) Upper body strength  
(iv) Arm Curl Test (d) Kyphosis  
(v) Round Robin Tournament (e) G. T. Adamson and Morgen  
(f) Protein

weight

- (g)  $\frac{\text{weight}}{\text{height} \times \text{height}}$



4 एक वाक्य में उत्तर दीजिये :

5

Answer in one sentence :

(i) प्राथमिक उपचार का लक्ष्य क्या है ?

What is the aim of First Aid ?

(ii) न्यूटन का प्रथम नियम क्या है ?

What is Newton's first law ?

(iii) एक्स्ट्राम्यूरल समझाइये ।

Explain extramural.

(iv) ए.डी.एच.डी. विकार के कारण समझाइये ।

Explain factors causing ADHD disorder.

(v) एन्ड्योरेंस क्या है ?

What is endurance ?

5 सीडींग से आप क्या समझते हैं ?

2

What do you understand by seeding ?

अथवा / OR

टूर्नामेंट के प्रकार लिखिए ।

Write the types of tournament.

6 बीमारियों की रोकथाम के लिए आसनों के कोई चार लाभ लिखिए ।

2

Write any four benefits of asanas for prevention of diseases.

अथवा / OR

भोजन के कोई चार मिथक लिखिए ।

Write any four food myths.

7 एरोबिक क्षमता को समझाइये ।

2

Explain aerobic capacity.

अथवा / OR

उम्र बढ़ने के प्रभाव को समझाइये । (कोई चार)

Explain effect of ageing. (any four)



- 8 धनु अक्षत (सेजिटल) को समझाइये । 2  
Explain sagittal axis.

अथवा / OR

घर्षण को परिभाषित करते हुए उसके प्रकारों के नाम लिखिए ।  
Define friction and name its types.

- 9 आइसोमेट्रिक व्यायाम को परिभाषित कीजिए । 2  
Define Isometric exercises.

अथवा / OR

सर्किट प्रशिक्षण को समझाइये ।  
Explain circuit training.

- 10 विकार को समझाइये । 3  
What do you understand by disorder ?

अथवा / OR

शैशव ज़रूरत के बच्चों का शारीरिक गतिविधियों से लाभ को समझाइये ।  
Explain the advantages of physical activities for children with special need.

- 11 ओस्टियोपोरोसिस क्या है ? महिला एथलीट में ओस्टियोपोरोसिस होने के दो कारण समझाइये । 3  
What is osteoporosis ? Describe any two factors which may lead to osteoporosis in female athletes.

अथवा / OR

महिला एथलीटों की कोई तीन मनोवैज्ञानिक विशेषताओं को समझाइये ।  
Explain any three psychological traits of women athletes.

- 12 डब्ल्यू. एच. शेल्डन के अनुसार व्यक्तित्व को वर्गीकृत कीजिए । 3  
Describe the classification of personality according to W. H. Sheldon.

अथवा / OR

प्रोत्साहन की कोई तीन तकनीकों का वर्णन कीजिए ।  
Describe any three techniques of Motivation.

- 13 संतुलित आहार क्या है ? संतुलित आहार के विभिन्न घटक समझाइये । 4

What is balanced diet ? Explain various components of balanced diet.

अथवा / OR

आहार के पोषक घटकों को समझाइये । (कोई चार)

What do you understand by nutritive components of diet ? (any four)

- 14 सही पोश्चर के संकल्पना एवं लाभों का वर्णन कीजिए । 4

Describe the concept and advantages of correct posture.

अथवा / OR

मोटर विकास क्या है ? मोटर विकास को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों का वर्णन कीजिए ।

What is Motor development ? Explain various factors affecting motor development.

- 15 "हार्वर्ड स्टेप" परीक्षण को विस्तार से समझाइये । 4

Explain "Harvard Step" test in detail.

अथवा / OR

नीचले शरीर के लचीलेपन के लिए "चेयर सिट एण्ड रिच" परीक्षण को समझाइये ।

Explain the "Chair sit and Reach" test for lower body flexibility.

- 16 खेल घोटों के कारण एवं बचाव को विस्तार से समझाइये । 4

Explain in detail causes and prevention of sport-injuries.

अथवा / OR

खेल चिकित्सा के लक्ष्यों एवं क्षेत्र का विस्तार से वर्णन कीजिए ।

Describe the aims and scope of sports medicine.



- 17 खेल प्रतियोगिता के आयोजन कमेटी की सूची बनाइये तथा किन्हीं तीन कमेटियों का वर्णन कीजिए । 5

Enlist the committees for organizing sports event and describe any three committees in detail.

अथवा / OR

नाक-आउट पद्धति से 21 टीमों का फिक्चर, विभिन्न चरणों को बताते हुए बनाइये ।

Draw a knock out fixture of 21 teams mentioning all the steps involved.

- 18 मोटापा क्या है ? मोटापा दूर करने हेतु किन्हीं दो आसनों का वर्णन कीजिए । 5

What is obesity ? Describe any two asanas to overcome obesity.

अथवा / OR

किन्हीं दो आसनों का विस्तार से वर्णन कीजिए, जो दमा की बीमारी के इलाज में फायदेमंद हो ।

Explain in detail about any two asanas which are beneficial in curing Asthma.

- 19 श्वसनतंत्र प्रणाली पर नियमित व्यायाम के प्रभाव का वर्णन कीजिए । 5

Describe the effect of regular exercise on respiratory system.

अथवा / OR

शारीरिक मापदंडों में लिंग के अंतर को समझाइये ।

Elucidate the gender differences in physiological parameters.

Blank Page

0000780

0000780

0000780

0000780

