नामांक	Roll No.				
N		20			

No. of Questions -30No. 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

खण्ड – अ

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 है ? 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				
SS-6	60-PHY. EDU.	[Turn over				

23.	शारीरिक प्रशिक्षण का महत्त्व लिखिए।					
	Write importance of Physical Training.	2				
24.	खेल पोषण का महत्त्व लिखिए।					
۷٦.	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				
	म्लार _ र					
	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 ।					
2).	Explain in detail Physical Education – an occupation.	4				
30.	खेल मनोविज्ञान के महत्त्व पर प्रकाश डालिए।					
	Highlight importance of Sports Psychology.	4				