



नामांक

Roll No.

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

No. of Questions – 23

No. of Printed Pages – 8

SS-60-PHY. EDU.

शारीरिक शिक्षा (PHYSICAL EDUCATION)

उच्च माध्यमिक परीक्षा, 2021

समय : 3¼ घण्टे

पूर्णांक : 56

OFFICE COPY

परीक्षार्थियों के लिए सामान्य निर्देश :

GENERAL INSTRUCTION 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 है ।

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) जिन प्रश्नों में आन्तरिक खण्ड हैं उन सभी के उत्तर एक साथ ही लिखें ।

For questions having more than one part the answers to those parts are to be written together in continuity.

CONFIDENTIAL

- (5) प्रश्न-पत्र के हिन्दी व अंग्रेजी रूपांतरण 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.

- (6) प्रश्न का उत्तर लिखने से पूर्व प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।

Write down the serial number of the question before attempting it.

- (7) प्रश्नों का अंक भार निम्नानुसार है :

Weightage of marks for the question is as follows.

खण्ड	प्रश्न संख्या	प्रश्नों की संख्या	अंक प्रत्येक प्रश्न	कुल अंक भार
खण्ड-अ (A)	1 (i to x), 2 to 11	20	1	20
खण्ड-ब (B)	12 to 15	4	2	8
खण्ड-स (C)	16 to 19	4	3	12
खण्ड-द (D)	20 to 21	2	4	8
खण्ड-य (E)	22 to 23	2	4	8

खण्ड - अ

SECTION - A

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर सही विकल्प चयन कर उत्तर-पुस्तिका में लिखिए :

Write the answers of the following multiple choice questions in the given answer book.

- (i) स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क विकास करता है। यह कथन किसने कहा ?

(अ) हाल

(ब) आर. कैसिडी

(स) अरस्तू

(द) स्वामी विवेकानन्द

A sound mind develops in sound body. Who said this statement ?

(A) Hall

(B) R. Kassiddy

(C) Aristotle

(D) Swami Vivekananda

(ii) प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया गया ?

- (अ) 21 जून, 2014 (ब) 21 जून, 2015
(स) 21 जून, 2016 (द) 21 जून, 2017

When first International Yoga Day celebrated ?

- (A) 21 June, 2014 (B) 21 June, 2015
(C) 21 June, 2016 (D) 21 June, 2017

(iii) आर्ट ऑफ लिविंग के माध्यम से योग का प्रचार-प्रसार किसने किया ?

- (अ) स्वामी रामदेव (ब) गुरु रविशंकर
(स) महर्षि पतंजलि (द) स्वामी विवेकानन्द

Who publicized yoga through the way of Art of Living ?

- (A) Swami Ramdev (B) Guru Ravishankar
(C) Maharishi Patanjali (D) Swami Vivekananda

(iv) लक्ष्मी बाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय की स्थापना कब हुई ?

- (अ) 1957 (ब) 1958
(स) 1959 (द) 1960

When Laxmi Bai National College of Physical Education established ?

- (A) 1957 (B) 1958
(C) 1959 (D) 1960

(v) एम.पी.एड. पाठ्यक्रम कितने वर्ष का होता है ?

- (अ) 1 वर्ष (ब) 2 वर्ष
(स) 3 वर्ष (द) 4 वर्ष

How many years of M.P.Ed. course ?

- (A) 1 year (B) 2 year
(C) 3 year (D) 4 year

(vi) इंदिरा गांधी शारीरिक शिक्षा व खेल विज्ञान संस्थान कहाँ स्थित है ?

- (अ) ग्वालियर (ब) पटियाला
(स) नई दिल्ली (द) अमरावती

Where Indira Gandhi Physical Education and Sports Science Institute situated ?

- (A) Gwalior (B) Patiala
(C) New Delhi (D) Amrawati

(vii) प्राणायाम के घटक क्या हैं ?

- (अ) पूरक (ब) रेचक
(स) कुम्भक (द) उपरोक्त सभी

What are the components of Pranayama ?

- (A) Purak (B) Rechak
(C) Kumbhak (D) All of the above

(viii) पानी में घुलने वाले विटामिन हैं

- (अ) बी-1 (ब) बी-6
(स) बी-12 (द) उपरोक्त सभी

Water soluble vitamins are

- (A) B-1 (B) B-6
(C) B-12 (D) All of the above

(ix) सर्किट प्रशिक्षण विधि का विकास किसने किया ?

- (अ) आर.ई. मोरगन (ब) होल्मर
(स) बोल्दमोर (द) बिकिला

Who develop circuit training method ?

- (A) R.E. Morgan (B) Holmer
(C) Boldemor (D) Bikila

(x) मन तथा इन्द्रियों के नियंत्रण को योग कहते हैं। यह कथन किस ग्रंथ में है ?

- (अ) रामायण (ब) भागवत गीता
(स) कठोपनिषद् (द) विष्णु पुराण

Control of Mind & Senses is called Yoga. This statement is in which granth ?

- (A) Ramayana (B) Bhagwad Geeta
(C) Kathopnishad (D) Vishnu Puraan

प्रश्न संख्या 2 से 8 का उत्तर एक पंक्ति या एक शब्द में दीजिए।

From Question No. 2 to 8, Answer in **one** word or in **one** sentence.

2. साईक का अर्थ क्या है ?

What is the meaning of Pshcye ?

1

3. प्रेरणा शब्द की उत्पत्ति किस भाषा से हुई ?

Motivation word derived from which language ?

1

4. अष्टांग योग का अन्तिम अंग क्या है ?

Which is the last part of Ashtang Yoga ?

1

5. पूरक, कुम्भक और रेचक का अनुपात क्या है ?

What is the ratio of Purak, Kumbhak and Rechak ?

1

SS-60-PHY. EDU.

6. गति क्या है ?
What is speed ? 1
7. वसा में घुलने वाले विटामिन के नाम लिखिए ।
Write names of fat soluble vitamins. 1
8. कार्बोहाइड्रेट क्या है ?
What is carbohydrate ? 1

प्रश्न संख्या 9 से 11 में रिक्त स्थान की पूर्ति करते हुए उत्तर-पुस्तिका में लिखिए :
Fill in the blanks of question no. 9 to 11 in the given answer-book.

9. _____ ने लगातार प्रशिक्षण विधि का अविष्कार किया ।
_____ invented continuous training method. 1
10. परसोना का अर्थ _____ है ।
Meaning of Persona is _____. 1
11. योग शब्द _____ धातु से लिया गया ।
Yoga word is derived from _____. 1

खण्ड - ब
SECTION - B

12. पेशेवर खिलाड़ी व्यवसाय क्या है ?
What is professional player occupation ? 2
13. ईश्वर प्राणिधान क्या है ?
What is Ishwar Pranidhan ? 2
14. संतुलित भोजन का अर्थ लिखिए ।
Write meaning of Balanced Diet. 2
15. अष्टांग योग के प्रथम चार अंगों को क्रम में लिखिए ।
Write first four parts of Ashtang Yoga in sequence ? 2

SECTION - C

16. शारीरिक शिक्षा की भ्रामक धारणाएँ लिखिए ।
Write misconceptions of physical education.
अथवा/OR
शारीरिक क्षमता के बारे में लिखिए ।
Write about physical fitness.

3

17. व्यक्तित्व विकास को विस्तारपूर्वक बताइए ।
Explain personality development in detail.
अथवा/OR
खेल प्रशिक्षण का महत्त्व लिखिए ।
Write importance of sports training.

3

18. नियम के अंगों को विस्तारपूर्वक बताइए ।
Explain parts of Niyam in detail.
अथवा/OR
अन्तरंग योग की व्याख्या कीजिए ।
Discuss Antarang Yoga.

3

19. प्रोटीन के कार्य व उपयोग लिखिए ।
Write functions and uses of protein.
अथवा/OR
अन्तराल प्रशिक्षण विधि को विस्तारपूर्वक बताइए ।
Explain interval training method in detail.

3

खण्ड - द

SECTION - D

0. शारीरिक शिक्षा के महत्त्व पर प्रकाश डालिए ।
Highlight the importance of physical education.

अथवा/OR

- शक्ति को बढ़ाने वाले व्यायामों को विस्तारपूर्वक समझाइए ।
Explain strength development exercises.

4

1. आधुनिक जीवन में खेल पोषण की महत्त्वता लिखिए ।
Write importance of sports nutrition in Modern Life.

अथवा/OR

- यौगिक व्यायामों को विस्तारपूर्वक समझाइए ।
Explain Yogic Exercises in detail.

4

खण्ड - य

SECTION - E

2. संतुलित आहार के पोषक तत्वों को विस्तारपूर्वक समझाइए ।
Explain nutrient elements of balanced diet in detail.

अथवा/OR

- योग के प्रकारों को विस्तारपूर्वक बताइए ।
Explain in detail the different types of yoga.

4

3. प्रेरणा को बढ़ाने की विभिन्न विधियों को विस्तारपूर्वक बताइए ।
Explain different methods for improving motivation in detail.

अथवा/OR

- शारीरिक क्षमता के आयामों को विस्तारपूर्वक समझाइए ।
Explain components of physical fitness in detail.

4



DO NOT WRITE ANYTHING HERE
OFFICE COPY



SS-60-PHY. EDU.

16. शारीरिक शिक्षा की भ्रामक धारणाएँ लिखिए ।

Write misconceptions of physical education.

अथवा/OR

शारीरिक क्षमता के बारे में लिखिए ।

Write about physical fitness.

3

17. व्यक्तित्व विकास को विस्तारपूर्वक बताइए ।

Explain personality development in detail.

अथवा/OR

खेल प्रशिक्षण का महत्त्व लिखिए ।

Write importance of sports training.

3

18. नियम के अंगों को विस्तारपूर्वक बताइए ।

Explain parts of Niyam in detail.

अथवा/OR

अन्तरंग योग की व्याख्या कीजिए ।

Discuss Antarang Yoga.

3

19. प्रोटीन के कार्य व उपयोग लिखिए ।

Write functions and uses of protein.

अथवा/OR

अन्तराल प्रशिक्षण विधि को विस्तारपूर्वक बताइए ।

Explain interval training method in detail.

3

खण्ड - द
SECTION - D

20. शारीरिक शिक्षा के महत्त्व पर प्रकाश डालिए ।
Highlight the importance of physical education.
अथवा/OR
शक्ति को बढ़ाने वाले व्यायामों को विस्तारपूर्वक समझाइए ।
Explain strength development exercises.

4

21. आधुनिक जीवन में खेल पोषण की महत्त्वता लिखिए ।
Write importance of sports nutrition in Modern Life.
अथवा/OR
यौगिक व्यायामों को विस्तारपूर्वक समझाइए ।
Explain Yogic Exercises in detail.

4

खण्ड - य
SECTION - E

22. संतुलित आहार के पोषक तत्वों को विस्तारपूर्वक समझाइए ।
Explain nutrient elements of balanced diet in detail.
अथवा/OR
योग के प्रकारों को विस्तारपूर्वक बताइए ।
Explain in detail the different types of yoga.

4

23. प्रेरणा को बढ़ाने की विभिन्न विधियों को विस्तारपूर्वक बताइए ।
Explain different methods for improving motivation in detail.
अथवा/OR
शारीरिक क्षमता के आयामों को विस्तारपूर्वक समझाइए ।
Explain components of physical fitness in detail.

4



DO NOT WRITE ANYTHING HERE

OFFICE COPY



SS-60-PHY. EDU.

