



नामांक

Roll No.

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

No. of Questions – 20

No. of Printed Pages – 8

## SS-60-PHY. EDU.

शारीरिक शिक्षा (PHYSICAL EDUCATION)

उच्च माध्यमिक परीक्षा, 2022

समय : 2 घण्टे 45 मिनट

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 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.

SS-60-PHY. EDU.

[ Turn over

- (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.

खण्ड - अ

SECTION - A

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

Write answers of following questions in the given Answer Book :

- (i) 'स्वास्थ्य पहली पूँजी है।' यह कथन किसने कहा ?

(अ) आर. कैसिडी

(ब) हाल

(स) इमर्सन

(द) अरस्तू

'Health is the First Asset', who said this statement ?

(A) R. Cassidy

(B) Hall

(C) Imerson

(D) Aristotle

- (ii) मुदालियर शिक्षा आयोग का गठन कब हुआ ?

(अ) 1952

(ब) 1953

(स) 1954

(द) 1955

When Mudaliyar Education Commission established ?

(A) 1952

(B) 1953

(C) 1954

(D) 1955

(iii) शारीरिक शिक्षा द्वारा होता है

- (अ) गामक कौशलों का विकास (ब) टीम भावना का विकास  
(स) आत्मविश्वास का विकास (द) उपरोक्त सभी

Through Physical Education

- (A) Motor Skills Development (B) Team Spirit Development  
(C) Self-Confidence Development (D) All of the above

1

(iv) शारीरिक शिक्षा में व्यवसाय के विकल्प हैं

- (अ) खेल पत्रकारिता (ब) शिक्षण व्यवसाय  
(स) कोचिंग (द) उपरोक्त सभी

Options in Physical Education Professions

- (A) Sports Journalism (B) Teaching Profession  
(C) Coaching (D) All of the above

1

(v) हनुमान व्यायाम प्रसार मंडल संस्थान स्थित है

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

Hanuman Physical Prasaar Mandal situated at

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

1

(vi) लोगस का अर्थ है

- (अ) आत्मा (ब) मन  
(स) अध्ययन (द) व्यवहार

Meaning of Logas is

- (A) Soul (B) Mind  
(C) Study (D) Behaviour

1

(vii) योग की मूल धारणा है

- (अ) शारीरिक (ब) मानसिक  
(स) सामाजिक (द) आध्यात्मिक

Basic concept of Yoga is

- (A) Physical (B) Mental  
(C) Social (D) Spiritual

(viii) अंतरंग योग का अंग नहीं है

- (अ) धारणा (ब) नियम  
(स) समाधि (द) ध्यान

This is not a part of Antarang Yoga

- (A) Dharna (B) Niyam  
(C) Samadhi (D) Dhyan

(ix) आइसोमेट्रिक व्यायाम का संबंध है

- (अ) सहनशीलता (ब) शक्ति  
(स) गति (द) लचीलापन

Isometric Exercises are related to

- (A) Endurance (B) Strength  
(C) Speed (D) Flexibility

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

Fill in the blanks :

(i) अस्तेय का \_\_\_\_\_ अर्थ है ।

Astey means \_\_\_\_\_.

(ii) योगसूत्र में योग के \_\_\_\_\_ अंग माने गए हैं ।

In Yoga Sutra parts of Yoga are \_\_\_\_\_.

(iii) फार्टलेक शब्द \_\_\_\_\_ भाषा से लिया गया है ।

Word Fartlek is derived from \_\_\_\_\_ Language.

(iv) अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस \_\_\_\_\_ दिनांक को मनाया जाता है ।

International Yoga day celebrates on \_\_\_\_\_ date.

## अतिलघूत्तरात्मक प्रश्न

## Very Short Answer Questions

3. निम्न प्रश्नों के उत्तर एक पंक्ति में दीजिए :
- Write answers of following questions in **one** sentence :
- (i) शारीरिक शिक्षा क्या है ?  
What is Physical Education ? 1
- (ii) राष्ट्रीय शिक्षा नीति 1986 की शारीरिक शिक्षा के प्रति क्या अवधारणा है ?  
What is the concept of National Education Policy 1986 in Physical Education ? 1
- (iii) वाई. एम. सी. ए. शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय की स्थापना कहाँ पर की गई ?  
Where Y.M.C.A. College of Physical Education was established ? 1
- (iv) प्रेरणा की परिभाषा दीजिए ।  
Define Motivation. 1
- (v) महर्षि पतंजलि के अनुसार योग की परिभाषा लिखिए ।  
Write definition of Yoga according to Maharshi Patanjali. 1
- (vi) गति क्या है ?  
What is Speed ? 1
- (vii) लगातार प्रशिक्षण विधि क्या है ?  
What is Continuous Training Method ? 1
- (viii) शारीरिक क्षमता की परिभाषा लिखिए ।  
Write definition of Physical Fitness. 1

## खण्ड - ब

## SECTION - B

## लघूत्तरीय प्रश्न

## Short Answer Questions

4. शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य लिखिए ।  
Write aim of Physical Education. 1.5
5. गुरुकुलों में शारीरिक शिक्षा के अंतर्गत कौन सी क्रियाएँ कराई जाती हैं ?  
Which activities of Physical Education are being performed in Gurukulas ? 1.5
6. खेल पत्रकारिता क्या है ?  
What is Sports Journalism ? 1.5
7. व्यक्तित्व के बारे में लिखिए ।  
Write about Personality. 1.5

[ Turn over

8. प्रेरणा के प्रकारों को लिखिए ।  
Write types of Motivation. 1.5
9. रेचक का अर्थ लिखिए ।  
Write meaning of Rechak. 1.5
10. बहिरंग योग के बारे में लिखिए ।  
Write about Bahirang Yoga. 1.5
11. नियम के पाँच उप-अंगों के नाम लिखिए ।  
Write Five Subparts of Niyama. 1.5
12. खेल प्रशिक्षण की परिभाषा दीजिए ।  
Write definition of Sports Training. 1.5
13. बैलिस्टिक विधि क्या है ?  
What is Ballistic Method ? 1.5
14. ग्रीवा शक्ति विकासक क्या है ?  
What is Greeva Shakti Vikashak ? 1.5
15. भार प्रशिक्षण विधि के बारे में लिखिए ।  
Write about weight training method. 1.5

खण्ड - स

SECTION - C

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (लगभग 100 शब्द)

Long Answer Questions (Approx. 100 Words)

16. आधुनिक युग में योग का क्या महत्व है ? लिखिए ।  
Write importance of Yoga in Modern Era. 3  
अथवा/OR  
प्राणायाम के घटकों को विस्तारपूर्वक बताइए ।  
Explain components of Pranayama in detail.
17. शारीरिक शिक्षा के वास्तविक स्वरूप को लिखिए ।  
Write Correct Concept of Physical Education. 3  
अथवा/OR  
शारीरिक शिक्षा शिक्षक की भूमिका को विस्तारपूर्वक बताइए ।  
Explain role of Physical Education Teacher in detail.

SS-60-PHY. EDU.

18. खेल मनोविज्ञान का शारीरिक शिक्षा में महत्त्व लिखिए ।  
Write importance of Sports Psychology in Physical Education.

3

अथवा/OR

- प्रेरणा को बढ़ाने की विधियाँ लिखिए ।  
Write Methods of Developing Motivation.

खण्ड - द

SECTION - D

निबंधात्मक प्रश्न (200 शब्द)

Essay Type Questions (200 Words)

19. शारीरिक शिक्षा में व्यवसायों के विभिन्न विकल्प बताइए ।  
Discuss different options of Physical Education Profession.

4

अथवा/OR

- शारीरिक शिक्षा-एक व्यवसाय को विस्तारपूर्वक लिखिए ।  
Write in detail about Physical Education-Profession.

20. शारीरिक क्षमता विकास की विभिन्न विधियों को विस्तारपूर्वक बताइए ।  
Explain different methods of Physical Fitness development in detail.

4

अथवा/OR

- खेल प्रशिक्षण की महत्त्वता विस्तारपूर्वक बताइए ।  
Explain importance of Sports Training in detail.





**DO NOT WRITE ANYTHING HERE**

SS-60-PHY. EDU.

