www.CentumSure.com

SET-4

Series : SSO/1

कोड नं.
Code No. **75/1**

रोल नं.
Roll No. | | | | | | |

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

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **4** 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 **26** 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 ।
- Please check that this question paper contains **4** 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 **26** questions.
- **Please write down the serial number of the question before attempting it.**
- 15 minute 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 students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

शारीरिक शिक्षा (सैद्धान्तिक)

PHYSICAL EDUCATION (Theory)

निर्धारित समय : 3 घंटे] *[अधिकतम अंक : 70*

Time allowed : 3 hours] *[Maximum Marks : 70*

सामान्य निर्देश :

(1) प्रश्न-पत्र में कुल 26 प्रश्न हैं ।

*(2) **सभी** प्रश्न अनिवार्य हैं ।*

*(3) जिन प्रश्नों का 1 अंक है उनका उत्तर लगभग 20-30 शब्दों में दिया जाए । जिन प्रश्नों के **3** अंक हैं उनका उत्तर लगभग **80-90** शब्दों में दिया जाए । जिन प्रश्नों के **5** अंक हैं उनका उत्तर लगभग **150-200** शब्दों में दिया जाए ।*

www.CentumSure.com

General Instructions :

(1) *Question paper consists of **26** questions.*

(2) ***All** questions are compulsory.*

(3) *The answer to **one** mark question should be of **20-30** words. Answer to **three** marks question should be of **80-90** words and **five** marks question, answer should be of **150-200** words.*

1. कोई चार उपाय सुझाइए जिनके द्वारा सभी आयु वर्गों की महिलाओं की खेलो में प्रतिभागिता बढ़ाई जा सके । $\frac{1}{4} \times 4 = 1$

Suggest any four ways through which women participation in sport across age group can be enhanced.

2. ट्रेकिंग लंबी साहसी यात्रा है जो उन क्षेत्रों में पैदल पूरी की जाती है जहाँ परिवहन के आम साधन सामान्यतया नहीं उपलब्ध होते । इसमें साथ ले जाने के लिए आवश्यक चार वस्तुओं के नाम लिखिए । $\frac{1}{4} \times 4 = 1$

Trekking is a long adventurous journey undertaken on foot in areas where common means of transport are generally not available. Name any four important materials required that should be carried along.

3. इंट्रान्यूरल्स के दो उद्देश्य लिखिए । $\frac{1}{2} + \frac{1}{2} = 1$

Enlist two objectives of Intranurals.

4. कैल्शियम और आइरन के पृथक दो स्रोत बताइए । $\frac{1}{4} \times 4 = 1$

Enlist two sources for Calcium and Iron separately.

5. बैठने की सही मुद्रा (पोस्चर) को समझाइए । **1**

Explain correct sitting posture.

6. एक बारह वर्ष के लड़के के लिए, जिसने तीन मिनट तक हार्वर्ड स्टेप टेस्ट पूरा कर लिया है लघु फॉर्मूला का प्रयोग करते हुए शारीरिक स्वस्थता (फ़िज़िकल फिटनेस) सूचक अंक ज्ञात कीजिए, जिसकी नाड़ी की धड़कन (पल्स रेट) 1 से 1.5 मिनट में 54 हो । **1**

Calculate the Physical Fitness Index using short formula for a 12 year old boy having completed Harvard Step Test for a duration of 3 minutes and a pulse rate of 54 beats for 1 to 1.5 minute.

7. आपकी दादी को लगता है कि उनके शरीर के ऊपरी भाग की लचक कम हो गई है और इसलिए वह अपनी जाँच करवाना चाहती हैं । उन्हें आप कौन-सा परीक्षण सुझाएँगे ? **1**

Your grandmother feels she has reduced her upper body flexibility and therefore she wants to test herself. Which test would you suggest her ?

8. मांसपेशियों की अतिवृद्धि (हाइपरट्रॉफी ऑफ मसल्स) को स्पष्ट कीजिए । **1**

Explain the term hypertrophy of muscles.

www.CentumSure.com

9. रैखिक (लीनियर) गति से आप क्या समझते हैं ? **1**

What do you understand by linear movement ?

10. लक्ष्य निर्धारण के सिद्धांतों में 'यथार्थवादी' शब्द को समझाइए । **1**

Explain the term "Realistic" in goal setting principles.

11. कंधे के क्षेत्र के लिए किन्हीं दो आइसोमीट्रिक व्यायामों का सुझाव दीजिए । $\frac{1}{2} + \frac{1}{2} = 1$

Suggest any two Isometric exercises for shoulder region.

12. ट्रैकिंग में भाग लेने वाले बच्चों को किन सुरक्षा उपायों की जानकारी दी जानी चाहिए ? **3**

What safety measures children should be taught while participating in Trekking ?

13. वसा में घुलनशील तीन विटामिनों के प्रकार्य (फंक्शन) और स्रोत (रिसोर्सेज़) को संक्षेप में समझाइए । $1 \times 3 = 3$

Briefly explain the functions and resources of three fat soluble vitamins.

14. नीति अपने पिताजी के साथ नियमित रूप से बहुत सवेरे डिस्ट्रिक्ट पार्क में जाती है । उसने अनुभव किया कि अधिकांश बच्चे मोटापे से ग्रस्त हैं । अपने कुछ सहपाठियों के साथ उसने तय किया कि ऐसे बच्चों की सहायता करनी चाहिए । उसने अपने शारीरिक शिक्षक और स्कूल की प्राचार्य से बातचीत की । स्कूल ने तय किया कि आसपास के लिए एक जागरूकता रैली आयोजित की जाए ।

(i) मोटापा कैसे रोका जा सकता है ? दो उपाय लिखिए ।

(ii) मोटापे की कोई दो हानियाँ बताइए ।

(iii) नीति और उसकी सहपाठियों ने किन जीवन मूल्यों का प्रदर्शन किया ? $1 \times 3 = 3$

Neeti along with her father was regular at district park in early morning. She realized that most of the children are obese. She along with her few classmates wanted to help those children. She discussed with her physical education teacher and the Principal of the school. School decided to organize awareness rally for the neighbourhood.

(i) How obesity can be prevented ? Give two ways.

(ii) Give any two disadvantages of obesity.

(iii) What values are shown by Neeti and her classmates ?

15. बच्चों को व्यायाम के छह लाभों को संक्षेप में समझाइए । $\frac{1}{2} \times 6 = 3$

Briefly explain the six physical benefits of exercise to children.

16. मांसपेशियों की न्यूनतम शक्ति की माप करने के लिए क्रेव्स-वेबर टेस्ट संचालन करने की प्रक्रिया समझाइए । **3**

Explain the procedure for conducting Kraus-Weber test for measuring minimum muscular strength.

17. लंबे समय तक शारीरिक गतिविधियाँ बनाए रखने से परिसंचरण प्रणाली में वांछित परिवर्तन आते हैं । व्यायाम के तीन लाभों का विशेष उल्लेख करते हुए अपने उत्तर की पुष्टि कीजिए । **3**

Maintaining physical activities for a longer period, brings desirous changes in circulatory system. Justify your answer by highlighting three benefits of exercise.

www.CentumSure.com

www.CentumSure.com

18. रैखिक और कोणीय गति में क्या अंतर है ? उदाहरण देकर समझाइए । **3**

What is the difference between linear and angular motion ? Explain through example.

19. सापेक्षिक शक्ति (रिलेटिव स्ट्रेन्थ) से आप क्या समझते हैं ? सापेक्षिक शक्ति का निर्धारण करने में शरीर के भार का महत्त्व समझाइए । **1 + 2 = 3**

What do you understand by relative strength ? Explain the importance of body weight in determining relative strength.

20. खेल वातावरण को सुधारने में कोई व्यक्ति क्या भूमिका निभा सकता है ? **5**

What role an individual can play in improvement of sport environment ?

21. अपने विद्यालय का स्पोर्ट्स कैप्टन होने के नाते एक दिवसीय स्वास्थ्य के लिए दौड़ (रन फॉर हेल्थ) के आयोजन के लिए पाँच महत्त्वपूर्ण समितियों का गठन उनके उत्तरदायित्व सहित कीजिए । **5**

Being sports captain of the school, prepare five important committees with their responsibilities to conduct one day Run for Health Race.

22. हमारी अस्थिपंजर प्रणाली (स्केलेटल सिस्टम) के महत्त्वपूर्ण प्रकार्य क्या हैं ? **5**

What are the important functions of our skeletal system ?

23. व्यक्तित्व के बारे में शेल्डन के वर्गीकरण को स्पष्ट कीजिए । शारीरिक शिक्षा और खेलकूद में इसका महत्त्व समझाइए । **3 + 2 = 5**

Explain Sheldon's classification of personality and explain its importance in physical education and sport.

24. गति की चाल (मूवमेंट स्पीड) क्या है ? गति सह्यता (स्पीड ऐंड्यूरेंस) बढ़ाने की विधियों को समझाइए । **5**

What is movement speed ? Explain the methods to develop speed endurance.

25. किसी खिलाड़ी के लिए खुराक महत्त्वपूर्ण है । खिलाड़ी के लिए खुराक बनाने का क्या उद्देश्य होना चाहिए ?

$1\frac{1}{4} \times 4 = 5$

Diet for sportspersons are important. What should be the aims of preparing diet for sportsperson ?

26. "लंबे समय तक संतुलित गहनता (मॉडेरेट इंटेंसिटी) वाली शारीरिक गतिविधियों में संलिप्त रहना जीवन की गुणवत्ता (क्वालिटी) को सुधार देता है ।" अपने उत्तर की पुष्टि कीजिए । **5**

"Involvement in physical activities for longer period of time with moderate intensity can improve the quality of life." Justify your answer.

---

www.CentumSure.com