

CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 4342

Series : SS-M/2019

Roll No.

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

PHYSICAL EDUCATION & SPORTS

National Skills Qualification Framework (NSQF)

Level-4

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/Re-appear Candidates)

Time allowed : 2.30 hours] [Maximum Marks : 60

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 8 तथा प्रश्न 41 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 in number and it contains 41 questions.

- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।

The Code No. on the right side of the question paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.

- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।

Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.

- उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/ पन्ने न छोड़ें।

Don't leave blank page/ pages in your answer-book.

- उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं मिलेगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें और लिखा उत्तर न काटें।

Except answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer.

4342

P. T. O.

- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें।
Candidates must write their Roll Number on the question paper.
- कृपया प्रश्नों के उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरान्त इस सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।
Before answering the questions, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.**

नोट : सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

खण्ड – अ

SECTION – A

[अतिलघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

1. 'योजना' से क्या अभिप्राय है ? 1
What do you mean by 'Planning' ?
2. स्टैगर की गणना करने का फार्मूला लिखें। 1
Write down the formula for calculating stagger.
3. खेल सुविधा का क्या अर्थ है ? 1
What is meant by Sports facility ?
4. 'टूर्नामेंट' से क्या तात्पर्य है ? 1
What do you mean by 'Tournament' ?

5. एक खेल प्रशिक्षक के उत्तरदायित्वों को सूचीबद्ध कीजिए। 1
Enlist the responsibilities of a Coach.
6. चेकलिस्ट का क्या अर्थ है ? 1
What is meant by Checklist ?
7. हमारे लिए जल क्यों महत्त्वपूर्ण है ? 1
Why is water important for us ?
8. 'बाई' क्या है ? 1
What is 'Bye' ?
9. बास्केटबॉल कोर्ट की लम्बाई व चौड़ाई कितनी होती है ? 1
What is the Length and Width of a Basketball court ?
10. खिलाड़ियों के लिए वार्मिंग-अप क्यों आवश्यक है ? 1
Why is Warming-up essential for Sports persons ?
11. "खेल दिवस" से क्या अभिप्राय है ? 1
What do you mean by "Sports Day" ?
12. 'मास ड्रिल' क्या है ? 1
What is 'Mass Drill' ?
13. उचित तथा अनुचित ड्रेस कोड में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 1
Clarify the difference between appropriate and inappropriate Dress code.
14. पर्यावरण संबंधी स्वास्थ्य विज्ञान क्या है ? 1
What is Environmental Hygiene ?

15. विस्फोटक शक्ति क्या है ? 1
What is Explosive Strength ?

खण्ड – ब

SECTION – B

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

एक शब्द/ एक वाक्य से सम्बन्धित प्रश्न :

One word/ one sentence related questions :

16. एक मानक दौड़ पथ की लम्बाई कितनी होती है ? 1
What is the length of a Standard Track ?
17. वॉलीबॉल में एण्टीना की कुल ऊँचाई कितनी होती है ? 1
What is the total height of antenna in Volleyball ?
18. हमें अपने दाँत क्यों साफ करने चाहिए ? 1
Why should we brush our teeth ?
19. “विश्व रेडक्रास दिवस” प्रतिवर्ष कब मनाया जाता है ? 1
On which day, "The World Redcross Day" is celebrated each year ?
20. संतुलन कितने प्रकार का होता है ? 1
What are the types of balance ?
21. एक वयस्क का शरीर लगभग कितने प्रतिशत पानी से बना होता है ? 1
Approximately how much percent of an adult's body is made up of water ?

22. बॉडी मॉस इन्डेक्स की गणना करने का फार्मूला क्या है ? 1
What is the formula for calculating body mass index ?
23. स्वास्थ्य से सम्बंधित पुष्टि के किन्हीं **दो** घटकों के नाम लिखें। 1
Write down any **two** components of health related fitness.
24. किसकी कमी से निर्जलीकरण हो सकता है ? 1
Whose deficiency can lead to dehydration ?

(बहुविकल्पीय प्रश्न)

(Multiple Choice Questions)

नोट : सही विकल्प का चयन करें तथा उसे अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखें :

Note : Choose the **correct** alternative and write it in your answer-book :

25. गोला फेंकने के सेक्टर का कोण कितना होता है ? 1
(a) 40° (b) 36.92°
(c) 34.92° (d) 32.94°
What is the angle of Shot-put sector ?
(a) 40° (b) 36.92°
(c) 34.92° (d) 32.94°
26. फुटबॉल के मैच का समय कितना होता है ? 1
(a) 40-10-40 मिनट (b) 45-5-45 मिनट
(c) 45-15-45 मिनट (d) 50-15-50 मिनट
What is the duration of a Football Match ?
(a) 40-10-40 minute (b) 45-5-45 minute
(c) 45-15-45 minute (d) 50-15-50 minute

27. आपको अपने हाथ कब धोने चाहिए ? 1
- (a) खाना खाने से पूर्व
 (b) शौचालय के प्रयोग के बाद
 (c) नाक साफ करने के बाद
 (d) उपरोक्त सभी
- When should you wash your hands ?
- (a) Before eating food
 (b) After using toilet
 (c) After blowing your nose
 (d) All the above
28. "विश्व पर्यावरण दिवस" कब मनाया जाता है ? 1
- (a) 5 जून को (b) 5 मार्च को
 (c) 5 मई को (d) 5 अप्रैल को
- On which day "World Environment Day" is celebrated ?
- (a) 5th June (b) 5th March
 (c) 5th May (d) 5th April
29. लचक कितने प्रकार की होती है ? 1
- (a) एक (b) दो
 (c) तीन (d) चार
- What are the types of flexibility ?
- (a) One (b) Two
 (c) Three (d) Four
30. कौन-सा मैक्रो-पोषक तत्व **नहीं** है ? 1
- (a) प्रोटीन (b) विटामिन
 (c) वसा (d) कार्बोहाइड्रेट्स
- Which is **not** a macro-nutrient ?
- (a) Protein (b) Vitamin
 (c) Fat (d) Carbohydrates

खण्ड - स

SECTION - C

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer Type Questions]

31. विद्यार्थियों के लिए सामुदायिक सेवाओं के पाँच लाभों को सूचीबद्ध कीजिए। 2
Enlist **five** benefits of Community Services for students.
32. शीघ्रता व गति में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 2
Clarify the difference between quickness and speed.
33. रिपोर्ट क्या होती है ? इसके आवश्यक तत्वों को सूचीबद्ध करें। 2
What is a Report ? Enlist its essential elements.
34. स्प्रिंट स्टार्ट का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2
Discuss sprint start in brief.
35. नॉक-आउट के आधार पर दस टीमों का फिक्सचर तैयार कीजिए। 2
Prepare a fixture of **ten** Teams on Knock out basis.
36. आप अपने विद्यालय में 'खेल दिवस' कैसे आयोजित करोगे ? संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2
How will you organize a 'Sports Day' in your school ? Discuss in brief.
37. विद्यालय में एक शारीरिक शिक्षा के अध्यापक के उत्तरदायित्वों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2
Discuss in brief the responsibilities of a physical Education Teacher in a school.

38. वार्मिंग-अप व कूलिंग-डाउन में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 2
Clarify the difference between warming-up and Cooling down.
39. 'मास ड्रिल' क्या है ? इसके तत्त्वों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2
What is Mass Drill ? Discuss its elements in brief.

खण्ड – द**SECTION – D****[दीर्घ उत्तरीय प्रश्न]****[Essay Type Questions]**

40. 'समय प्रबन्धन' क्या है ? प्रभावी समय प्रबन्धन के लिए महत्वपूर्ण बिन्दुओं का वर्णन कीजिए। 6
What is Time Management ? Elucidate the important points for effective time management.
41. स्वास्थ्य से संबंधित पुष्टि के अंगों का सविस्तार वर्णन कीजिए। 6
Elucidate the components of health related fitness in detail.

ClassResult.in