

सामान्य अनुदेश :

1. परीक्षार्थी प्रश्न-पत्र के पहले पृष्ठ पर अपना अनुक्रमांक अवश्य लिखें।
2. कृपया प्रश्न-पत्र को जाँच लें कि प्रश्न-पत्र के कुल पृष्ठों तथा प्रश्नों की उतनी ही संख्या है जितनी प्रथम पृष्ठ के सबसे ऊपर छपी है। इस बात की जाँच भी कर लें कि प्रश्न क्रमिक रूप में हैं।
3. वस्तुनिष्ठ प्रश्नों में आपको चार विकल्पों (A), (B), (C) और (D) में से कोई एक उत्तर चुनना है तथा दी गयी उत्तर पुस्तिका में आप सही उत्तर लिखें।
4. उत्तर-पुस्तिका में पहचान-चिह्न बनाने अथवा निर्दिष्ट स्थानों के अतिरिक्त कहीं भी अनुक्रमांक लिखने पर परीक्षार्थी को अयोग्य ठहराया जायेगा।
5. अपनी उत्तर-पुस्तिका पर प्रश्नपत्र की कोड संख्या **62/SS/N-A** लिखें।
6. (क) प्रश्न-पत्र केवल हिंदी/अंग्रेजी में है। फिर भी, यदि आप चाहें तो नीचे दी गई किसी एक भाषा में उत्तर दे सकते हैं :
अंग्रेजी, हिंदी, उर्दू, पंजाबी, बँगला, तमिल, मलयालम, कन्नड़, तेलुगु, मराठी, उड़िया, गुजराती, कोंकणी, मणिपुरी, असमिया, नेपाली, कश्मीरी, संस्कृत और सिंधी।
कृपया उत्तर-पुस्तिका में दिए गए बॉक्स में लिखें कि आप किस भाषा में उत्तर लिख रहे हैं।
(ख) यदि आप हिंदी एवं अंग्रेजी के अतिरिक्त किसी अन्य भाषा में उत्तर लिखते हैं, तो प्रश्न को समझने में होने वाली त्रुटियों/गलतियों की जिम्मेदारी केवल आपकी होगी।
7. परीक्षार्थी को परीक्षा हॉल में कैल्कुलेटर, मोबाइल फोन, ब्लूटूथ, इयरफोन जैसे किसी भी इलेक्ट्रॉनिक उपकरण को ले जाने की अनुमति नहीं है।
8. प्रश्नपत्र में किसी भी प्रकार के संदेह अथवा दुविधा की स्थिति में अंग्रेजी अनुवाद ही मान्य होगा।

PHYSICAL EDUCATION AND YOG
शारीरिक शिक्षा एवं योग
(373)

Time : 3 Hours]

[Maximum Marks : 70

समय : 3 घण्टे]

[पूर्णांक : 70

Note : All questions are compulsory and carry marks as indicated against each questions.

निर्देश : सभी प्रश्न अनिवार्य हैं और प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिये गए हैं।

1. YMCA was founded by :

1

(A) H.C. Buck

(B) Adolph Spiess

(C) C.H. Buck

(D) None of the above

YMCA किसने स्थापित किया था ?

(A) H.C. Buck

(B) एडोल्फ स्पीसीज

(C) C.H. Buck

(D) कोई भी नहीं

62/SS/N-373-A]

2



[Contd...

Unnati Educations

9899436384, 9654279279

2. Ramayan and Mahabharat are related to which historical age ? 1
 (A) Vedic (Ancient) (B) Epic
 (C) Medieval (D) Rajput
 रामायण और माहाभारत किस ऐतिहासिक युग से संबंधित हैं ?
 (A) वैदिक (प्राचीन) (B) माहाकाव्य
 (C) मध्यकालीन (D) राजपूत
3. Acquisition and refinement motor skills is which type of learning ? 1
 (A) Cognitive (B) Psychomotor
 (C) Intellectual (D) All of the above
 अधिग्रहण और मोटर कौशल का शोधन किस प्रकार का अधिगम है ?
 (A) संज्ञानात्मक (B) साइकोमोटर
 (C) बौद्धिक (D) उपर्युक्त सभी
4. Which one of the following factors **does not** affect the quality of life ? 1
 (A) Individual differences (B) Coping
 (C) Personality (D) Spirituality
 कौन सा कारक जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित नहीं करता है ?
 (A) व्यक्तिगत अंतर (B) परछती (Coping)
 (C) व्यक्तित्व (D) आध्यात्मिकता
5. The connective tissue that connects one bone with other is called : 1
 (A) Tendon (B) Ligament
 (C) Muscle (D) All of the above
 संयोजी ऊतक जो एक हड्डी को दूसरे से जोड़ता है :
 (A) पहा (Tendon) (B) अस्थिबंधन (Ligament)
 (C) पेशी (D) ऊपर के सभी
6. The combination of all three bandhes (Jalandhar, Uddiyan, Mool bandha) is known as : 1
 (A) Poorna Bandha (B) Poorak Bandha
 (C) Mahabandha (D) None of the above
 तीनों बंधों (Jalandhar, Uddiyan, Mool bandha) का संयोजन है :
 (A) पूर्ण बंध (B) पूरक बंध
 (C) महाबंध (D) कोई भी नहीं



7. What do you mean by 'Values' ? 2
'मूल्यों' से आपका क्या मतलब है?
8. How will you show sportsmanship in a game/competition ? Give 2 points. 2
आप एक खेल/प्रतियोगिता के दौरान स्पोर्ट्समैनशिप कैसे प्रदर्शन करेंगे ? 2 बिंदू दीजिए।
9. Write 2 points on Nutrition. 2
पोषण पर 2 बिंदू लिखें।
10. Write the 2 components of Health Related Physical Fitness. 2
'स्वास्थ्य संबंधी शारीरिक फिटनेस' के 2 घटक लिखिए।
11. Tell 2 physical changes during adolescent period. 2
किशोर अवधि के दौरान 2 शारीरिक परिवर्तन बताएँ।
12. Highlight any 2 features of Motivation. 2
प्रेरणा के किसी भी 2 पहलुओं को उजागर करें।
13. What is special seeding in tournaments ? 2
टूर्नामेंटों में विशेष सीडिंग क्या है ?
14. What do you mean by 'First - Aid' ? Give only 2 points. 2
'प्राथमिक चिकित्सा' का क्या मतलब है ? दो बिंदू दीजिए।
15. Explain 'Nadi' in Yoga. 2
योग में 'नाड़ी' की व्याख्या कीजिए।
16. Write briefly on 2 types of Pranayam. 2
2 प्रकार के प्रणायाम पर संक्षेप में लिखिए।
17. Describe any two senses used in imagery. 4
इमेजरी में प्रयुक्त किसी भी दो इंद्रियों का वर्णन करें।
18. Write any four importance of Bandhas. 4
बंध की कोई भी चार महत्त्व लिखिए।



19. Outline 4 aspects of School Health Programme. 4
स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के 4 पहलुओं की रूपरेखा दीजिए।
20. Summarize 4 principles of Sports Training. 4
खेल प्रशिक्षण की 4 सिद्धांतों को सारांशित करें।
21. Appraise 4 points on ethics in Sports. 4
खेलों में नैतिकता की भूमिका पर 4 बिन्दु लिखिए।
22. Describe any 6 need and importance of Asanas. 6
आसन के आवश्यकता और महत्व पर 6 बिन्दु लिखें।
23. Can you elaborate on the 3 stages of learning ? 6
क्या आप सीखने के 3 चरणों के बारे में विस्तार से बता सकते हैं ?
24. Describe the poses in Suryanamaskar. 6
सूर्यनमस्कार के विभिन्न मुद्राओं का वर्णन कीजिए।
25. List the Chakras. Write the application of any 3 only. 6
चक्रों को सूचीबद्ध करें। किसी भी 3 का उपयोग लिखें।

- o o o -

