

# PHYSICAL EDUCATION

Time Allowed : 3 hrs.

Maximum Marks : 60

1. परीक्षार्थी यथासंभव अपने शब्दों में ही उत्तर दें।
2. प्रत्येक प्रश्न के अंक सामने दिए गए हैं।

1. *The candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable.*
2. *Marks allotted to each question are indicated against it.*

नोट : (1) प्रत्येक परीक्षार्थी को कुल सात प्रश्न करने होंगे। तीन प्रश्न भाग-1 से, दो-दो प्रश्न भाग-2 और भाग-3 से।

*A candidate is required to attempt seven questions in all i.e. three from Part-I and two each from Part II and III.*

- (2) प्रत्येक प्रश्न के सभी भाग एक साथ हल कीजिए।  
*Attempt all the parts of a question together.*

## Part-I

प्र01. उन सभी तत्वों का संक्षेप में वर्णन करें जो अरोग्यता एवं सुयोग्यता को प्रभावित करते हैं।

Write short note on the factors which effect the fitness and wellness. (10)

OR

एरोबिक क्रियाएं किस तरह से शारीरिक पुष्टि को विकसित करती हैं ?

How Aerobic activities develop the Physical Fitness ? (10)

प्र02. खेल पक्षिण से आप क्या समझते हैं ? शक्ति विकास की विधियों का विस्तृत वर्णन करें।

What do you understand by methods of training ? Explain the different methods of strength development. (5, 5)

OR

टिप्पणी लिखें –

(1) फार्टलेक प्रशिक्षण विधि (2) लिम्बरिंग डाऊन (3) आइसोमीट्रिक व्यायाम

Write short notes on :

(1) Fartlek Training (2) Limbering down (3) Isometric Methods

(4, 3, 3)

प्र03. शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों द्वारा सामाजिक गुणों के विकास का वर्णन करें।

Write down social values which are developed through the Physical Education Programmes. (8)

OR

समाजशास्त्र की परिभाषा दीजिए। शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद में इसके महत्व का वर्णन करें।  
Define Sociology. Describe its importance in physical education and sports. (8)

### Hkkx&2 (PART-II)

प्र04. अपनी पसन्द के किसी एक खेल का इतिहास और प्रमुख कौशलों का वर्णन करें। (8)  
Write down the history of any game of your choice and explain its Rules and Regulations.

OR

शारीरिक शिक्षा में धावक पथ क्रियाओं की क्या भूमिका है ? लम्बी कूद में शारीरिक क्षमता का प्रयोग कैसे किया जाता है ? (8)

Define the role of track and field events in Physical Education. How the Physical Strength is used in Long Jump ?

प्र05. अपनी पसन्द के किसी भी खेल के प्रसिद्ध टूर्नामेन्ट्स व खेल पुरस्कारों को लिखिए।  
Write about the famous Tournaments and awards of any game of your choice. (4, 3)

OR

ओलंपिक खेलों के संक्षिप्त इतिहास का वर्णन करें। (7)  
Define the history of Olympic Games in brief.

### Hkkx&3 (PART-III)

प्र06. वातावरण से क्या भाव है ? वातावरण के क्षेत्रों का विस्तार से वर्णन करें।  
What is the concept of Environment ? Write in detail about the scope of Environment. (4,6)

OR

आपदा क्या होती है, यह कितनी प्रकार की होती हैं ? विस्तार से लिखें।  
What is disaster ? Write in detail about its types. (2, 3, 5)

प्र07. परिवार का क्या अर्थ है ? इसके क्या कार्य होते हैं ? विस्तार से लिखें।  
What is the meaning of a family ? Describe its functions in detail. (2,5 )

OR

संक्षिप्त नोट लिखें :

- (1) स्प्रेन
- (2) एलवो लेटरल एपीकोंडीलस
- (3) खेल चोटों को रोकने के उपाय

Write short note on : (2, 2, 3)

- (1) Sprain
- (2) Elbow Lateral Epicondylitis
- (3) Measures for the Preventive of sports injuries.