

(ii) उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/पन्ने न छोड़िए।
Do not leave blank page/pages in your answer-book.

(iii) प्रश्न और खण्ड के सभी भागों को एक साथ हल करें।
Attempts all parts of questions and sections together.

(iv) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
All questions are compulsory.

(v) एक अंक वाले बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर विकल्प में से लिखें।

Choose and write the correct answer of MCQ's given below in each Question of 1 mark.

(vi) पाँच अंकों वाले प्रश्नों के उत्तर 100 से 150 शब्दों में दें।

Answers of five marks questions should be between 100 to 150 words.

भाग-1

PART-I

शारीरिक सुयोग्यता व आरोग्यता का हमारे दैनिक-जीवन में क्या महत्व है? व्याख्या कीजिए।

5

What is the importance of physical fitness and wellness in our daily life? Explain.

अथवा (or)

Term-1-Exam-2022

T-1-860

Roll No.....

Total No. of Questions-26] [Total No. of Printed Pages-12

T-1-860 -XII-2922

PHYSICAL EDUCATION

(Hindi and English versions)

Time allowed : 3 hours]

[Maximum marks: 50

परीक्षार्थी यथासंभव अपने शब्दों में ही उत्तर दें।

*Candidates are required to give their answers
in their own words as far as possible.*

प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए हैं।

*Marks allotted to each question are indicated
against it.*

विशेष निर्देश:

Special Instructions:

- (i) प्रश्नों के उत्तर देते समय जो प्रश्न संख्या प्रश्न-पत्र पर दर्शाई गई है, उत्तर-पुस्तिका पर वही प्रश्न संख्या लिखना अनिवार्य है।

*While answering your questions, you must
indicate in your answer-book the same question
number as appears in your question-paper.*

T-1-860

[P.T.O.]

शारीरिक अरोग्यता एवं सुयोग्यता को प्रभावित करने वाले कारकों की व्याख्या कीजिए।

Explain the factors which effect the physical fitness and wellness.

गर्माना क्या है? खेलों में गर्माने का क्या महत्व है?

What is warming-up? What is its importance in sports?

2+3=5

अथवा (or)

वातापेक्षी गतिविधियों को विस्तार से लिखें।

Write Aerobic Activities in detail.

खेलकूद मानव की सांस्कृतिक विरासत है? व्याख्या कीजिए।

"Games and Sports is Man's Cultural Heritage"

Explain.

5

अथवा (or)

खेलों में सामाजीकरण का क्या महत्व है? व्याख्या कीजिए।

What is the importance of Socialisation in games and sports? Explain.

$$2\frac{1}{2} + 2\frac{1}{2} = 5$$

4. निम्न में से दो पर टिप्पणी लिखें:

- (i) आइसोमीट्रिक व्यायाम
- (ii) शमन करना या ठण्डा करना
- (iii) आइसोटोनिक व्यायाम

From the following write short Notes on any two

- (i) Isometric Exercise
- (ii) Limbering Down
- (iii) Isotonic Exercise

अथवा (or)

शारीरिक आरोग्यता के विकास के साधनों का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

Write in brief about the means of fitness development.

5. वॉलीबाल खेल का इतिहास लिखिए।

5

Write down the history of VolleyBall game.

अथवा (or)

कबड्डी खेल के मैदान का चित्र, माप सहित बनाएं।

Draw the diagram of Kabaddi field along with its measurement.

9. कबड्डी खेल में कितने खिलाड़ी रिजर्व होते हैं ? 1
(अ) 3 (ब) 9
(स) 6 (द) इनमें से कोई नहीं
How many reserve players are there in Kabaddi game ?

10. वॉलीबाल गेंद का भार कितना होता है ? 1
(अ) 206 से 208 ग्राम
(ब) 250 से 270 ग्राम
(स) 260 से 280 ग्राम
(द) इनमें से कोई नहीं
What is the weight of Volley ball ?

- (a) 206 to 208 gram
(b) 250 to 270 gram
(c) 260 to 280 gram
(d) None of these
11. 4 × 100 मीटर दौड़ एक ईवेन्ट है । 1
(अ) ट्रैक (ब) फील्ड
(स) सामान्य (द) वॉकिंग

6. अर्जुन पुरस्कार पर संक्षिप्त नोट लिखिए।
Write short note on Arjuna Award.

अथवा (or)

अपनी पसन्द के किसी खेल के सामान्य नियम लिखिए
Write down the General rules of any game of your choice.

भाग-II

PART-II

7. निम्न में से कौन सा टीम इवेंट है ?
(अ) 400 मीटर (ब) 100 मीटर
(स) 1500 मीटर (द) रिले दौड़
Which one is a Team event ?
(a) 400 m (b) 100 m
(c) 1500 m (d) Relay Race
8. वॉलीबॉल खेल में कुल कितने सेट (set) होते हैं ?
(अ) 3 (ब) 5
(स) 4 (द) 6
How many total sets are in a Volleyball game ?
(a) 3 (b) 5
(c) 4 (d) 6