

Serial Number
↓

E-843



Roll No.

Higher Secondary Examination (Regular) - 2020

शारीरिक शिक्षा और खेल
PHYSICAL EDUCATION & SPORTS
(Hindi & English Versions)

Total
Questions : 20

Total Printed
Pages : 7+1
Blank

Time :
3 Hours

Maximum
Marks : 100

निर्देश :

- सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- प्रश्न क्रमांक 1 से 4 तक 4 प्रकार के वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं।
- वस्तुनिष्ठ के प्रत्येक प्रश्न के लिए $1 \times 5 = 5$ अंक निर्धारित हैं।
- प्रश्न क्रमांक 5 से 20 तक विभिन्न प्रकार के प्रश्नों की उत्तर सीमा निम्न अनुसार होगी :
लघु उत्तरीय प्रश्न 3 अंक लगभग 75 शब्द
दीर्घ उत्तरीय प्रश्न 5 अंक लगभग 150 शब्द
निबन्धात्मक प्रश्न 7 अंक लगभग 200 शब्द

Instructions :

- All questions are compulsory.
- Question Nos. 1 to 4 are 4 types of objective questions.
- Each question of objective type carries $1 \times 5 = 5$ Marks.
- Question Nos. 5 to 20 are different types of questions having word limit as following :
Short answer question 3 marks in about 75 words.
Long answer question 5 marks in about 150 words.
Essay type question 7 marks in about 200 words.



1 सही विकल्प चुनकर लिखिए :

1×5=5

Choose and write the correct options :

(i) शारीरिक शिक्षा अध्यापक एक है :

- (अ) अंग्रेजी शिक्षक
- (ब) खिलाड़ी
- (स) शारीरिक शिक्षक
- (द) कलाकार

Physical Education teacher is a / an :

- (A) English Teacher
- (B) Player
- (C) Physical Teacher
- (D) Actor

(ii) क्रिकेट पिच की लम्बाई है :

- (अ) 20.12 मीटर
- (ब) 25.12 मीटर
- (स) 30.12 मीटर
- (द) 35.12 मीटर

The length of the cricket pitch is :

- (A) 20.12 Meter
- (B) 25.12 Meter
- (C) 30.12 Meter
- (D) 35.12 Meter

(iii) फुटबाल में नियम हैं :

- (अ) 15 नियम
- (ब) 16 नियम
- (स) 17 नियम
- (द) 18 नियम

There are rules in football :

- (A) 15 rules
- (B) 16 rules
- (C) 17 rules
- (D) 18 rules



(iv) व्यक्तिगत स्वच्छता है :

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| (अ) रोज स्नान करना | (ब) नाखून साफ रखना |
| (स) आँखों को साफ रखना | (द) ये सभी |

Personal hygiene :

- | | |
|---------------------|----------------------|
| (A) Daily to bathe | (B) Keep nails clean |
| (C) Keep eyes clean | (D) All of these |

(v) बास्केटबॉल टीम में प्लेयर होते हैं :

- | | |
|----------------|---------------|
| (अ) 7 खिलाड़ी | (ब) 5 खिलाड़ी |
| (स) 11 खिलाड़ी | (द) 9 खिलाड़ी |

There are players in basketball team :

- | | |
|----------------|---------------|
| (A) 7 players | (B) 5 players |
| (C) 11 players | (D) 9 players |

2 रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

1×5=5

Fill in the blanks :

(i) शारीरिक शिक्षा _____ का सबसे पुराना रूप है।

Physical education is the oldest form of _____.

(ii) फुटबाल खेल का मैदान _____ होना चाहिए।

The field of play football must be _____.

(iii) _____ स्कूल के एक दिन का एक अनिवार्य और महत्वपूर्ण हिस्सा है।

_____ is an essential and an important part of a school day.

(iv) मानव शरीर लगभग _____ पानी का है।

The human body consists of _____ proximately water.

(v) गति, चपलता और शीघ्रता _____ कौशल के मुख्य घटक हैं।

Speed, agility and quickness are the main components of _____ skills.

3 सही जोड़ी बनाइए :

1×5=5

- | | |
|--------------|-----------------------|
| (i) खो-खो | - छः खिलाड़ी |
| (ii) वॉलीबोल | - पकड़ना |
| (iii) समन्वय | - शरीर की प्रतिक्रिया |
| (iv) शीघ्रता | - साफ्टवेयर |
| (v) आउटलुक | - पोल |

Match the right pairs :

- | | |
|--------------------|-----------------|
| (i) KHO-KHO | - Six players |
| (ii) Volleyball | - Catching |
| (iii) Coordination | - Body reaction |
| (iv) Quickness | - Software |
| (v) Outlook | - Pole |

4 सही/गलत लिखिए :

1×5=5

Write True/False :

(i) एक विद्यालय एक फुटबाल टूर्नामेंट आयोजन करने का निर्णय कर सकता है।

A school may decide to host a football tournament.

(ii) सामुदायिक सेवाओं से कई संस्थाएँ और समूह लाभान्वित होते हैं।

Community services benefit numerous institutions and groups.

(iii) अत्यधिक ताकत एक अन्य स्वस्थता घटक नहीं है।

Explosive strength is not another fitness component.

(iv) संतुलन - शारीरिक गतिशीलता के साथ संतुलन बनाए रखने की योग्यता।

Balance - ability to maintain balance with body movement.

(v) प्रति दिन पर आधारित आहार को प्रशिक्षण में महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

Diet on a day to day basis has a significant role in training.

लघु उत्तरीय प्रश्न :

3×5=15

Short answer questions :

5 एक खेल कोच की भूमिका लिखिए।

Write the role of a sports coach.

6 योजना का महत्त्व लिखिए।

Write the importance of planning.

7 आपको अपने हाथ कब धोने चाहिए ? लिखिए।

When should you wash your hands ? Write.

8 गति संबंधी और घुमाव-फिराव कौशल को लिखिए।

Write the locomotor and manipulative skill.

9 शिक्षण या कोचिंग प्रक्रिया के चार तत्व लिखिए।

Write four elements of teaching or coaching process.

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न :

5×6=30

Long answer questions :

10 भारत में स्कूलों के प्रकार लिखिए।

Write the types of schools in India.

11 अर्पण समारोह के लिए हाउस प्रभाग की प्रक्रिया लिखिए।

Write the process of house division leading to investiture ceremony.

12 एक टूर्नामेन्ट आयोजन के तीन चरण लिखिए।

Write the three stages of tournament organization.

13 अच्छा अधिकारी कैसा होगा ? लिखिए।

Write how to be a good official ?

14 क्रिया, संतुलन एवं समन्वय के बारे में लिखिये।

Write about action, balance and coordination.

15 आवेदन पत्र लिखने के लिए एक मानक प्रारूप क्या है ? लिखिए।

What is a standard format to write application letter ? Write.

निम्नात्मक प्रश्न :

7×5=35

Essay type questions :

16 एक शारीरिक शिक्षा अध्यापक और खेल कोच के बीच अंतर लिखिए।

Differentiate between the physical education teacher and a sports coach.

17 मैदान जिसका उपयोग हम एक खेल मैदान को चिह्नित करने के लिए करते हैं, लिखिए।

Write the field which we use for marking a sports field.

18 सामान्य स्वच्छता के कुछ नियम लिखिए।

Write some general hygiene rules.

19 मानव शरीर में जल का महत्व लिखिए।

Write importance of water in the human body.

20 साक्षात्कार के विभिन्न प्रकार लिखिए।

Write about different types of interviews.
