SET-4

Series : GBM/1

कोड नं.
Code No. **75/1**

रोल नं.
Roll No. | | | | | | | |

परीक्षार्थी कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें ।
Candidates must write the Code on the title page of the answer-book.

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **4** हैं ।
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें ।
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में **26** प्रश्न हैं ।
- **कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें ।**
- इस प्रश्न-पत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया है । प्रश्न-पत्र का वितरण पूर्वाह्न में 10.15 बजे किया जायेगा । 10.15 बजे से 10.30 बजे तक छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे ।
- Please check that this question paper contains **4** printed pages.
- Code number given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
- Please check that this question paper contains **26** questions.
- **Please write down the Serial Number of the question before attempting it.**
- 15 minute time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 10.15 a.m. From 10.15 a.m. to 10.30 a.m., the students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

शारीरिक शिक्षा (सैद्धान्तिक)

PHYSICAL EDUCATION (Theory)

*निर्धारित समय : **3** घंटे* *अधिकतम अंक : **70***

*Time allowed : **3** hours* *Maximum Marks : **70***

सामान्य निर्देश :

(i) *प्रश्न-पत्र में कुल 26 प्रश्न हैं ।*

(ii) ***सभी** प्रश्न अनिवार्य हैं ।*

(iii) *जिन प्रश्नों का 1 अंक है उनका उत्तर लगभग **10-20** शब्दों में दिया जाए ।*

(iv) *जिन प्रश्नों के **3** अंक हैं उनका उत्तर लगभग **30-50** शब्दों में दिया जाए ।*

(v) *जिन प्रश्नों के **5** अंक हैं उनका उत्तर लगभग **75-100** शब्दों में दिया जाए ।*

General Instructions :

(i) *The Question paper consists of* ***26*** *questions.*

(ii) ***All*** *questions are compulsory.*

(iii) *Answer to questions carrying* ***1*** *mark should be in approximately* ***10-20*** *words.*

(iv) *Answer to questions carrying* ***3*** *marks should be in approximately* ***30-50*** *words.*

(v) *Answer to questions carrying* ***5*** *marks should be in approximately* ***75-100*** *words.*

1. फिक्स्चर खेल प्रतियोगिताओं का कार्यक्रम निर्धारित करने की प्रक्रिया है । बाई किसे कहते हैं ? **1**
Fixtures are the schedule, fixed for the matches. What is a Bye ?

2. नवीकरणीय संसाधन क्या हैं ? **1**
What are renewable resources ?

3. वसा दो प्रकार के स्रोतों से प्राप्त होती हैं । उनके नाम बताएँ । **1**
Fats are derived from two sources. Name them.

4. 'आगे की ओर कूबड़' क्या है ? स्पष्ट करें । **1**
What is Lordosis ? Explain

5. 'गामक विकास' को परिभाषित करें । **1**
Define Motor Development.

6. 'रजो-निवृत्ति' से क्या अभिप्राय है ? **1**
What is Menopause ?

7. एक वरिष्ठ नागरिक कुर्सी पर बैठकर जूते के फीते बाँधने में कठिनाई अनुभव करता है । किस गामक-गुण की कमी के कारण वह असमर्थ है ? नाम बताएँ । **1**
What motor quality does a senior citizen lack, who finds difficulty in tying the shoe laces while sitting on a chair ?

8. 'माँसपेशीय अतिवृद्धि' से आप क्या समझते हैं ? **1**
What is hypertrophy of muscles ?

9. 'कन्ट्यूशन' क्या है ? **1**
What is contusion ?

10. 'घर्षण' को परिभाषित करें तथा इसके प्रकार बताएँ । **1**
Define Friction and name its types.

11. खेल-मनोविज्ञान के संदर्भ में सहयोग/सामना करने युक्तियों से क्या अभिप्राय है ? **1**
What does the word "Coping strategies" mean, when talking about sports psychology ?

12. अंत:प्राचीर व बाह्य-प्राचीर खेल प्रतियोगिताओं में तीन प्रमुख अंतर बताएँ । **3**

Write three differences between Intramurals and Extramurals.

13. उत्तराखंड में ऋषिकेश के पास गंगा नदी, साहसिक खेल-प्रेमियों का एक प्रसिद्ध स्थल है । हजारों राष्ट्रीय व अंतर्राष्ट्रीय पर्यटक यहाँ हर साल आते हैं । राजस्व-प्राप्ति व आर्थिक विकास में यह अत्यंत सहायक है । परंतु मनोरंजक कारणों से नदी का प्रयोग उस पर नकारात्मक प्रभाव डाल रहा है ।

एक सामाजिक सर्वे में ऐसा पाया गया कि राफ्टिंग और कैम्पिंग क्रियाओं के परिणामस्वरूप जल-दूषण, हरियाली का कम होना, सांस्कृतिक-ह्रास, वन्य जीवों का पलायन आदि अनेक समस्याएँ उत्पन्न हुईं ।

यद्यपि नदी की पवित्रता व आस-पास के वातावरण को शुद्ध बनाए रखने के लिए अनेक नियम और अधिनियम बनाए गए, परंतु लगातार इनका उल्लंघन परिस्थितियों व पर्यावरण के लिए बड़ा खतरा है ।

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

(1) रिवर-राफ्टिंग व कैम्पिंग आदि वाणिज्यिक गतिविधियाँ, गंगा नदी के लिए किस प्रकार खतरा उत्पन्न करती हैं ? **1**

(2) उपरोक्त अनुच्छेद द्वारा किन मूल्यों की शिक्षा प्राप्त होती है ? **1**

(3) पर्यावरण सुधार के लिए आप किस प्रकार के मापदंड सुझाएँगे ? **1**

The river rafting belt of River Ganga in Uttarakhand near Rishikesh is a popular venue among adventure-lovers and thousands of National and International tourists visit every year. It helps a lot in generating revenue and developing state’s economy. But, use of the river for recreational purposes is impacting the river environment negatively.

An important social survey conducted recently found water pollution, loss of vegetation, cultural degradation and displacement of wildlife, resulting directly due to rafting and camping activities.

Despite there being rules and regulations to maintain the holy river and its surroundings, violation of these norms is regularly happening, due to which there is great threat to the ecology and the river environment.

Answer the following questions.

(1) What are the threats posed to the River Ganga due to commercial river rafting and camping ?

(2) What values do you learn from the above passage ?

(3) What measures will you suggest to improve this environment ?

14. ‘अस्थि-सुषिरता’ का क्या अभिप्राय है ? महिलाओं में अस्थि-सुषिरता के संदर्भ में विभिन्न कारकों की भूमिका का वर्णन करें । **3**

What is Osteoporosis ? Explain factors, those lead to Osteoporosis in women.

15. हारवर्ड स्टेप टेस्ट की विस्तृत व्याख्या करें । **3**

Write a detail note on Harvard Step Test.

16. प्रक्षेप्य-पथ किसे कहते हैं ? प्रक्षेप्य-पथ को प्रभावित करने वाले किन्हीं तीन कारकों का वर्णन करें । **3**

What is projectile ? Explain any three factors that affect a projectile trajectory.

17. व्यक्तित्व के विभिन्न आयाम कौन से हैं ? किन्हीं दो का वर्णन करें । **3**
What are the different dimensions of personality ? Write in brief about any two.

18. 'फार्टलेक विधि' से आप क्या समझते हैं ? संक्षिप्त वर्णन करें । **3**
What is Fartlek training ? Write in brief.

19. 'सहन-क्षमता' से आपका क्या तात्पर्य है ? इसके प्रकारों का उल्लेख करें । **3**
What is Endurance ? Explain its types.

20. 'स्वस्थ-भार' से आप क्या समझते हैं ? स्वस्थ जीवन-यापन के लिए शरीर-भार को नियंत्रित करने हेतु आप किन विधियों का प्रयोग करेंगे ? **5**
What do you mean by 'Healthy-Weight' ? Explain the methods to control 'Healthy-Body Weight to lead healthful-living'.

21. 'चपटे-पैर' और 'घुटनों का आपस में टकराना' – इन विकृतियों के कारण बताइए । किन शारीरिक गतिविधियों द्वारा इनका समाधान किया जा सकता है ? वर्णन करें । **5**
What are the causes of 'Flat-Foot' and 'Knock-Knees ? Suggest physical Activities as corrective measures for these deformities.

22. बच्चों पर व्यायाम के शारीरिक एवं शरीर-क्रियात्मक लाभ कौन-कौन से होते हैं ? विस्तार से लिखें । **5**
Exercises have numerous physiological and physical benefits on children. Explain in detail.

23. 'ऑक्सीजन-ग्रहण' व 'ऑक्सीजन-अंतरग्रहण' का अभिप्राय स्पष्ट करें । व्यायाम का श्वसन-संस्थान पर क्या प्रभाव पड़ता है ? बताएँ । **5**
What do you mean by 'Oxygen-Intake' and 'Oxygen-Uptake' ? Explain the effects of exercise on Respiratory system.

24. 'खेल-चोटों, के कारणों का उल्लेख करें तथा इनसे बचाव के उपाय सुझाएँ । **5**
What are the causes of 'Sports-Injuries' ? How Sports-Injuries can be prevented ? Explain briefly.

25. 'दौड़ने' व 'चलने' में क्या अंतर है ? दौड़ने की क्रिया का यांत्रिक विश्लेषण करें । **5**
What is the difference between Running and Walking ? Explain mechanical Analysis of 'Running'.

26. "क्रॉस-वेबर टेस्ट" क्या है ? इसके, विभिन्न परीक्षणों का निर्देशन आप किस प्रकार करेंगे ? वर्णन करें । **5**
What is 'Kraus-Weber-Test' ? Explain the administration of Kraus-Weber test in detail.