This Question Paper consists of 25 questions and 6 printed pages.
इस प्रश्न-पत्र में 25 प्रश्न तथा 6 मुद्रित पृष्ठ हैं।

Roll No. अनुक्रमांक | | | | | | | | | | | | |

Code No. कोड नं. **64/SS/O**

SET/सेट **A**

PHYSICAL EDUCATION AND YOG
शारीरिक शिक्षा एवं योग
(373)

Day and Date of Examination :
(परीक्षा का दिन व दिनांक) _____

Signature of Invigilators :
(निरीक्षकों के हस्ताक्षर) 1. _____

2. _____

General Instructions :

1. Candidate must write his/her Roll Number on the first page of the Question Paper.
2. Please check the Question Paper to verify that the total pages and total number of questions contained in the Question Paper are the same as those printed on the top of the first page. Also check to see that the questions are in sequential order.
3. For the Objective type questions, you have to choose **any one** of the four alternatives given in the question, i.e. (A), (B), (C) and (D) and indicate your correct answer in the Answer-Book given to you.
4. Making any identification mark in the Answer-Book or writing Roll Number anywhere other than the specified places will lead to disqualification of the candidate.
5. (a) The Question Paper is in English/Hindi medium only. However, if you wish, you can answer in any one of the languages listed below :

   English, Hindi, Urdu, Punjabi, Bengali, Tamil, Malayalam, Kannada, Telugu, Marathi, Oriya, Gujarati, Konkani, Manipuri, Assamese, Nepali, Kashmiri, Sanskrit and Sindhi.

   You are required to indicate the language you have chosen to answer in the box provided in the Answer-Book.

   (b) If you choose to write the answer in the language other than Hindi and English, the responsibility for any errors/mistakes in understanding the question will be yours only.
6. Candidate will not be allowed to take Calculator, Mobile Phone, Bluetooth, Earphone or any such electronic devices in the examination hall.
7. In case of any doubt or confusion in the question paper, the English version will prevail.
8. Write your Question Paper code No. **64/SS/O-A** on the Answer-Book.

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) तथा (D) में से **कोई एक** उत्तर चुनना है तथा दी गई उत्तर-पुस्तिका में आप सही उत्तर लिखिए।

4. उत्तर-पुस्तिका में पहचान-चिह्न बनाने अथवा निर्दिष्ट स्थानों के अतिरिक्त कहीं भी अनुक्रमांक लिखने पर परीक्षार्थी को अयोग्य ठहराया जायेगा।

5. (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।

6. परीक्षार्थी को परीक्षा हॉल में कैल्कुलेटर, मोबाइल फोन, ब्लूटूथ, इयरफोन जैसे किसी भी इलेक्ट्रॉनिक उपकरण को ले जाने की अनुमति नहीं है।

7. प्रश्न-पत्र में किसी भी प्रकार के संदेह अथवा दुविधा की स्थिति में अंग्रेजी अनुवाद ही मान्य होगा।

8. अपनी उत्तर-पुस्तिका पर प्रश्न-पत्र की कोड संख्या **64/SS/O-A** लिखें।

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 question.

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

1. The vedas provide reference to social and political life of people. **1**

(A) True (B) False

वेद लोगों के सामाजिक और राजनीतिक जीवन का संदर्भ प्रदान करते हैं।

(A) सत्य (B) असत्य

2. Meghasthenes visited India during the period of : **1**

(A) Ashoka Period (B) Chandragupta Period

(C) Both (A) and (B) (D) None of the above

मेघस्थनीय ने भारत का दौरा किसके शासन काल के दौरान किया?

(A) अशोक काल (B) चंद्रगुप्त काल

(C) दोनों (A) और (B) (D) इसमें से कोई भी नहीं

3. The coordination of action and emotion generates ethics. **1**

(A) True (B) False

भावना और कर्म मे सामन्जस्य व्यक्ति में निती निर्धारित करता है।

(A) सत्य (B) असत्य

4. Padmasana and Dhanurasana help in improving concentration. **1**

(A) True (B) False

पद्मासन और धनुरासन एकाग्रता को बेहतर बनाने में मदद करते हैं।

(A) सत्य (B) असत्य

5. Stages of learning are : 1

(A) Cognative stage, Motor stage, Autonomous stage

(B) Cognative, Psychomotor, Affective

(C) Affective, Motorskill, Psychomotor

(D) None of the above.

सीखने के विभिन्न स्तर हैं :

(A) कोगनेटिव स्तर, मोटर स्तर, ऑटोनोमस स्तर

(B) कोगनेटिव स्तर, साइकोमोटर स्तर, एफेक्टिव स्तर

(C) एफेक्टिव, मोटरस्किल, साइकोमोटर

(D) इनमें से कोई नहीं

6. Hath Yog Pradipika is written by : 1

(A) Sw. Swatmarama (B) Patanjali (C) Goraknath (D) Gherand

हठ योग प्रदिपिका किनके द्वारा लिखा गया है?

(A) स्वामी स्वात्माराम (B) पतंजलि (C) गोरखनाथ (D) घेरण्ड

7. Write the meaning of term value. 2

वैल्यू शब्द का अर्थ लिखें।

8. Why shaking hands should be considered as a good gesture ? Explain. 2

हाथ मिलाने को एक अच्छा इशारा क्यों माना जाना चाहिए? स्पष्ट कीजिए।

9. Mention the development of yog in epic period. 2

महाकाव्य काल में योग के विकास को बतायें।

10. Explain benefits and precaution of Kapalbhati Kriye. 2

कपालभाति क्रिया के लाभ और सावधानी बतायें।

11. List 5 changes during adolesencence period in boy/girl. 2

एक लड़के/लड़की में किशोरावस्था की अवधी के दौरान 5 बदलावों को सूचीबद्ध करें।

12. Suggest two ways in which personality can be developed through physical education. 2

शारीरिक शिक्षा के माध्यम से व्यक्तित्व को विकसित करने के दो तरीके सुझाए।

13. Differentiate between league and knockout tournaments in 2 points. 2

लीग और नॉकआउट टूर्नामेंट के बीच दो अंतर बताएँ।

14. Give two points on closed fracture. 2

क्लोज़्ड फ्रैक्चर के बारे में दो बिन्दु बताएँ।

15. Write the meaning of Hath Yog in 2 points. 2

हठयोग का अर्थ दो बिन्दुओं में लिखें।

16. "Pranayam is life" give 2 points on the statement justifying the same. 2

''प्राणायाम जीवन है'' कथन को दो-दो बिन्दुओं में स्पष्ट करें।

17. Define Sports Psychology. Give 4 advantages of employing sports psychology on athletes. 4

खेल मनोविज्ञान को परिभाषित करें एथलीटों पर खेल मनोविज्ञान के चार फायदें बताएँ।

18. Write in brief about Jalandhar Bandha. Provide the method of doing Jalandhar Bandha. 4

जलंधर बंध के बारे में संक्षिप्त में लिखें। जलंधर बंध करने की विधि को समझाएँ।

19. list 4 features of School Health Program. 4

स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम की चार विशेषताएँ लिखें।

20. Write an elaborate on principle of Individuality. 4

वैयक्तिकता के सिद्धांत पर विस्तृत रूप से लिखिए।

21. Differentiate between ethics and values in sports. **4**

खेल में नैतिकता और मूल्यों के बीच अंतर बताइए।

22. Explain intramural its objective and importance. **6**

अंत:संस्थानिक (इन्ट्राम्युरल) को समझाइये इसके उद्देश्य और महत्व बतायें।

23. Elaborate on term personality. Give 4 arguments supporting role of Physical Education in Personality development. **6**

व्यक्तित्व शब्द पर विस्तृत विवरण लिखिए। व्यक्तित्व विकास में शारीरिक शिक्षा की सहायक भूमिका के चार तर्क दीजिए।

24. Mention different types of Pranayam and explain Nadi Sodhan pranayam (importance and benefits). **6**

प्राणायाम के विभिन्न प्रकार का उल्लेख करें नाड़ी शोधन प्रणायाम् का वर्णन करें महत्व उपयोगिता के साथ।

25. Give three importance of each of Nadis and Chakras. **6**

नाडियों और चक्रों में से प्रत्येक के 3 महत्व दें।

- o O o -