

This Question Paper consists of **25** questions and **7** printed pages.

इस प्रश्न-पत्र में **25** प्रश्न तथा **7** मुद्रित पृष्ठ हैं।

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

अनुक्रमांक

Code No. **63/SS/A**
कोड नं.

PHYSICAL EDUCATION AND YOG

शारीरिक शिक्षा एवं योग

SET/सेट

A

(373)

Day and Date of Examination

(परीक्षा का दिन व दिनांक)

Signature of Invigilators 1.

(निरीक्षकों के हस्ताक्षर)

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 multiple-choice questions, choose the correct answer from the four options (A), (B), (C) or (D) and write it in your answer book.
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. Write your Question Paper Code No. **63/SS/A**, Set **A** on the Answer-Book.
6. (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, Odia, 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.



7. Candidate will be not allowed to take Calculator, Mobile Phone, Bluetooth, Earphone or any such electronic devices in the Examination Hall.
8. In case of any doubt or confusion in the question paper, the English version will prevail.

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) और (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 जाएगा ।
5. अपनी उत्तर-पुस्तिका पर प्रश्न-पत्र की कोड संख्या **63/SS/A, सेट [A]** लिखें ।
6. (क) प्रश्न-पत्र केवल अंग्रेजी/हिंदी में है । फिर भी, यदि आप चाहें तो नीचे दी गई किसी एक भाषा में उत्तर दे सकते हैं :
अंग्रेजी, हिंदी, उर्दू, पंजाबी, बंगला, तमिल, मलयालम, कन्नड़, तेलुगू, 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 प्रश्नों को समझने में होने वाली त्रुटियों / गलतियों की जिम्मेदारी केवल आपकी होगी ।
7. परीक्षार्थी को परीक्षा हॉल में कैल्कुलेटर, मोबाइल फोन, ब्ल्यूटूथ, इयरफोन जैसे किसी भी इलेक्ट्रॉनिक उपकरण को ले जाने की अनुमति नहीं है ।
8. प्रश्न-पत्र में किसी भी प्रकार के संदेह अथवा दुविधा की स्थिति में अंग्रेजी अनुवाद ही मान्य होगा ।



PHYSICAL EDUCATION AND YOG

शारीरिक शिक्षा एवं योग

(373)

Time : 3 Hours]

समय : 3 घण्टे]

[Maximum Marks : 70

[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. How many key ethics in sports ? 1

(A) 4 (B) 3

(C) 6 (D) 2

खेल के कितनी प्रमुख नैतिकताएँ हैं ?

(A) 4 (B) 3

(C) 6 (D) 2

2. In which year NCC was introduced ? 1

(A) 1950 (B) 1948

(C) 1951 (D) 1947

NCC कब लाया गया था ?

(A) 1950 (B) 1948

(C) 1951 (D) 1947

3. Suryanamaskar has how many poses ? 1

(A) 10 (B) 12

(C) 14 (D) 16

सूर्य नमस्कार के कितने चरण हैं ?

(A) 10 (B) 12

(C) 14 (D) 16



4. The amount of total energy required through carbohydrates in food is

1

(A) 35-55% (B) 40-60%

(C) 45-65% (D) 50-70%

भोजन के कार्बोहाइड्रेट के माध्यम से आवश्यक कुल ऊर्जा की मात्रा है

(A) 35-55% (B) 40-60%

(C) 45-65% (D) 50-70%

5. Ladder, Pyramid, Spider Web are types of which tournament ?

1

(A) Knockout (B) League

(C) Challenge (D) None of the above

लैडर, पिरामिड, स्पाइडर वेब किस प्रतियोगिता के प्रकार हैं ?

(A) नॉक आउट (B) लीग

(C) चुनौती प्रतियोगिता (D) इनमें से कोई भी नहीं

6. Fingers represent the elements of

1

(A) Water, Earth, Space, Air, Fire

(B) Water, Earth, Space, Air, Pran

(C) Earth, Locus, Air, Fire

(D) None of the above

अंगुलियाँ निम्न तत्त्वों का प्रतिनिधित्व करती हैं :

(A) जल, पृथ्वी, अंतरिक्ष, वायु, आग

(B) जल, पृथ्वी, अंतरिक्ष, वायु, प्राण

(C) पृथ्वी, लोकस, वायु, आग

(D) इनमें से कोई भी नहीं



7. Write two points of difference between Physical and Emotional development. 2
शारीरिक और भावनात्मक विकास के बीच अंतर के दो बिंदु लिखें ।
8. Give two points on Macro nutrients. 2
मैक्रो पोषक तत्वों पर दो बिंदु लिखें ।
9. What is extrinsic motivation ? Give two examples of it. 2
बाहरी प्रेरणा क्या है ? इसके दो उदाहरण दीजिए ।
10. Give two points on National Mass Deworming program. 2
नेशनल मास डिवर्मिंग कार्यक्रम पर दो बिन्दु लिखें ।
11. List four Psychological factors affecting Sports Performance. 2
खेल प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले चार मनोवैज्ञानिक कारकों को सूचीबद्ध करें ।
12. Differentiate between principle of specificity & transfer. 2
विशिष्टता और हस्तांतरण के सिद्धांत के बीच अंतर लिखें ।
13. Write two points each on two types of soft tissue injury. 2
दो प्रकार की कोमल ऊतक की चोटों पर दो बिंदु लिखें ।
14. Explain Yog Mudra. 2
योग मुद्रा का उल्लेख करें ।



15. What is Gyan Mudra? Write two benefits of it. 2
ज्ञान मुद्रा क्या है ? इसके दो फायदे लिखें ।
16. Explain the concept of Motor learning. 2
मोटर लर्निंग की अवधारणा को समझाइए ।
17. Describe any four benefits of Yog. 4
योग के चार लाभ बताइए ।
18. Describe any four importance of food. 4
भोजन के किन्हीं चार महत्त्वों का वर्णन करें ।
19. Explain the process of treatment of sports injury. 4
खेल की चोटों के उपचार की प्रक्रिया बताएँ ।
20. Elaborate the concept of pre-pranayama practices in four points. 4
चार बिन्दुओं में पूर्व प्रणायाम क्रियाओं की अवधारणा को विस्तृत करें ।
21. Describe the concept of Spirituality. 4
आध्यात्मिकता की अवधारणा का वर्णन करें ।
22. Explain the meaning of Olympic values. 6
ओलंपिक मूल्यों का अर्थ स्पष्ट करें ।



23. Examine the educational themes of Olympism. (Any three) 6
किन्हीं तीन ओलंपिज्म के शैक्षणिक विषयों की व्याख्या कीजिए । (कोई भी तीन)
24. Explain concept of motivation and its role in personality development. 6
प्रेरणा की संकल्पना को समझायें तथा व्यक्तित्व विकास में इसकी उपयोगिता पर प्रकाश डालें ।
25. Write briefly Maha Mudra. Elaborate on the procedure to do it. 6
संक्षेप में महा मुद्रा के विषय में लिखें । इसे करने की प्रक्रिया के बारे में विस्तार से बताएँ ।
-



