

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

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

Code No. 65/ASS/3

कोड संख्या

Roll No. 

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

अनुक्रमांक

Set No. - 

A
---

सेट संख्या

## PHYSICAL EDUCATION AND YOG

(शारीरिक शिक्षा एवं योग)

(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 the 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. **65/ASS/3, Set - A** on the Answer-Book.
- 6 (a) This 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 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 not be 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 प्रश्नपत्र के पहले पृष्ठ पर अपना अनुक्रमांक अवश्य लिखें।
- 2 कृपया प्रश्नपत्र को जाँच लें कि प्रश्नपत्र के कुल पृष्ठों तथा प्रश्नों की संख्या उतनी ही 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 जायेगा।
- 5 अपनी उत्तर-पुस्तिका में प्रश्नपत्र की कोड संख्या **65/ASS/3, सेट – A** लिखें।
- 6 (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, बंगला, 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 प्रश्नों को समझने में होने वाली त्रुटियों / गलतियों की जिम्मेदारी केवल आपकी होगी।
- 7 परीक्षार्थी को परीक्षा हॉल में कैल्कुलेटर, मोबाइल फोन, ब्लूटूथ, इयरफोन जैसे किसी भी इलेक्ट्रॉनिक उपकरण को ले जाने की अनुमति नहीं है।
- 8 प्रश्नपत्र 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]

[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 दिये गए हैं।

1 Who defined that, 'Physical Education is defined as an educational process that uses physical activity as a means to help individuals acquire skills, fitness, knowledge and attitudes that contribute to their optimal development as well being". 1

(A) Wuest and Bucher

(B) P. M. Joseph

(C) J. B. Nash

(D) M. L. Kamlesh

किसने परिभाषित किया कि, "शारीरिक शिक्षा को एक शैक्षिक प्रक्रिया के रूप में परिभाषित किया गया है जो व्यक्तियों को कौशल, फिटनेस, ज्ञान और दृष्टिकोण प्राप्त करने में मदद करने के साधन के रूप में शारीरिक गतिविधि का उपयोग करता है जो उनके इष्टतम विकास के साथ-साथ कल्याण में योगदान देता है।"

(A) वुएस्ट और बुचर

(B) पी. एम. जोसेफ

(C) जे. बी. नैश

(D) एम. एल. कमलेश

2 What is the behavior and attitude that show respect for the rules of the game and other player called? 1

(A) Integrity

(B) Discipline

(C) Sportsmanship

(D) Dedication

व्यवहार और रवैया क्या हैं जो खेल के नियमों और अन्य खिलाड़ियों के लिए सम्मान दिखाता है?

(A) ईमानदारी

(B) अनुशासन

(C) खेल भावना

(D) निष्ठा



3 The word personality is derived from Latin word "Persona" which means - 1

- (A) The mask (B) The move  
(C) The measure (D) The cover

व्यक्तित्व शब्द लैटिन शब्द "पर्सोना" से लिया गया है जिसका अर्थ है -

- (A) मुखौटा (B) चाल  
(C) पैमाना (D) आवरण

4 Collection of two or more people for a common goal is called - 1

- (A) Leadership (B) Group cohesion  
(C) Spectators (D) Social change

एक सामान्य लक्ष्य के लिए दो या दो से अधिक लोगों के संग्रह को कहा जाता है -

- (A) नेतृत्व (B) समूह सामंजस्य  
(C) दर्शक (D) सामाजिक परिवर्तन

5 The science to study the process of food intake and its utilization is - 1

- (A) Diet (B) Vitamin  
(C) Nutrition (D) Carbohydrates

भोजन ग्रहण करने की प्रक्रिया और उसके उपयोग का अध्ययन करने वाला विज्ञान है-

- (A) खुराक (B) विटामिन  
(C) पोषण (D) कार्बोहाइड्रेट

6 Characteristics like optimism, self-efficacy and self-control, etc. are of - 1

- (A) Anxiety (B) Personality  
(C) Aggression (D) Motivation

आशावाद, आत्म-प्रभावकारिता और आत्म-नियंत्रण आदि जैसे लक्षण \_\_\_\_\_ के हैं।

- (A) चिंता (B) व्यक्तित्व  
(C) आक्रमण (D) प्रेरणा



7 Write two points on the core values of Olympics.  $1 \times 2 = 2$

ओलम्पिक के मूल मूल्यों पर दो बिन्दु लिखिए।

8 Give two impacts of Mantra Chanting.  $1 \times 2 = 2$

मंत्र जप के दो प्रभाव बताइए।

9 Give two points on any two agents of socialization.  $1 \times 2 = 2$

सामाजीकरण के किन्हीं दो एजेंटों पर दो बिन्दु दीजिए।

10 List four points on the concept of personality.  $\frac{1}{2} \times 4 = 2$

व्यक्तित्व की अवधारणा पर चार बिन्दुओं की सूची बनाइए।

11 Write two points on carbohydrates.  $1 \times 2 = 2$

कार्बोहाइड्रेट पर दो बिन्दु लिखिए।

12 List four points on factors affecting longevity.  $\frac{1}{2} \times 4 = 2$

दीर्घायु को प्रभावित करने वाले कारकों पर चार बिन्दुओं की सूची बनाइए।

13 List four items of a family medical box.  $\frac{1}{2} \times 4 = 2$

फेमिली मेडिकल बॉक्स की चार वस्तुओं की सूची बनाइए।



- 14 Write two benefits of Hatha Yog. 1×2=2  
हठ योग के दो लाभ लिखिए।
- 15 What is Kundalini Shakti? 2  
कुण्डलिनी शक्ति क्या है ?
- 16 Write two points on thoracic breathing. 1×2=2  
वक्षीय श्वसन पर दो बिन्दु लिखिए।
- 17 List the eight steps of Niti Kriya.  $\frac{1}{2} \times 8 = 4$   
नीति क्रिया के आठ चरणों की सूची बनाइए।
- 18 Give four differences between aerobic and anaerobic exercises. 1×4=4  
एरोबिक एवं एनाएरोबिक व्यायाम के बीच चार अंतर दीजिए।
- 19 Define test and measurement. Give three points on the need and importance of test and measurement. 4  
परीक्षण एवं मापन को परिभाषित कीजिए। परीक्षण एवं मापन की आवश्यकता एवं महत्त्व पर तीन बिन्दु दीजिए।
- 20 Draw a single knockout fixture for 17 teams. 4  
17 टीमों के लिए एक एकल नॉकआउट फिक्सचर बनाइए।



21 Write the steps to be taken for treatment of simple sports injury.  $4 \times 1 = 4$

सामान्य खेल चोटों के उपचार के लिए उठाए जाने वाले कदमों को लिखिए।

22 Describe any six values in sports.  $1 \times 6 = 6$

खेलों में किन्हीं छह मूल्यों का वर्णन कीजिए।

23 Write any six features of healthful School Living. Write two points  $\frac{1}{2} \times 6 + 3 = 6$   
on any three of them.

स्वस्थ विद्यालय जीवन की कोई छह विशेषताएँ लिखिए। इनमें से किन्हीं तीन पर दो बिन्दु लिखिए।

24 What is Yog Mudra? Give four points on importance of Yog Mudra.  $2 + 1 \times 4 = 6$

योग मुद्रा क्या है? योग मुद्रा के महत्त्व पर चार बिन्दु दीजिए।

25 List the steps of Patanjali Yoga. Write two points each on any two  $2 + 2 + 2 = 6$   
of them.

पतंजलि योग के चरणों की सूची बनाइए। उनमें से किन्हीं दो पर दो-दो बिन्दु लिखिए।



Blank Page



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

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

Code No. 65/SS/A

कोड संख्या

Roll No. 

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

अनुक्रमांक

Set No. - 

A
---

सेट संख्या

## PHYSICAL EDUCATION AND YOG

शारीरिक शिक्षा एवं योग

(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 the total number of questions contained in the 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. **65/SS/A, Set - A** on the Answer-Book.
- 6 (a) This 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.
- 7 Candidate will not be 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 प्रश्नपत्र के पहले पृष्ठ पर अपना अनुक्रमांक अवश्य लिखें।
- 2 कृपया प्रश्नपत्र को जाँच लें कि प्रश्नपत्र के कुल पृष्ठों तथा प्रश्नों की संख्या उतनी ही 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 जायेगा।
- 5 अपनी उत्तर-पुस्तिका में प्रश्नपत्र की कोड संख्या **65/SS/A, सेट – A** लिखें।
- 6 (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, बंगला, 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 प्रश्नों को समझने में होने वाली त्रुटियों / गलतियों की जिम्मेदारी केवल आपकी होगी।
- 7 परीक्षार्थी को परीक्षा हॉल में कैल्कुलेटर, मोबाइल फोन, ब्लूटूथ, इयरफोन जैसे किसी भी इलेक्ट्रॉनिक उपकरण को ले जाने की अनुमति नहीं है।
- 8 प्रश्नपत्र 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]

[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 दिये गए हैं।

1 Which sport is not a part of the ancient Indian system of training? 1

- (A) Archery (B) Chess  
(C) Horse Riding (D) Javelin

कौन सा खेल प्रशिक्षण की प्राचीन भारतीय प्रणाली का हिस्सा नहीं है ?

- (A) तीरंदाजी (B) शतरंज  
(C) घुड़सवारी (D) भाला

2 Which is not an educational theme of Olympism? 1

- (A) Joy of Effort  
(B) Fair play  
(C) Balance between body, will and mind  
(D) Human Rights

जो ओलंपिज्म का शैक्षिक विषय नहीं है –

- (A) प्रयास की खुशी  
(B) फेयर प्ले  
(C) शरीर, इच्छा और मन के बीच संतुलन  
(D) मानवाधिकार



3 Which is not a domain of learning? 1

- (A) Cognitive (B) Motor skill  
(C) Psychomotor (D) Affective

जो सीखने का क्षेत्र नहीं है –

- (A) संज्ञानात्मक (B) मोटर कौशल  
(C) मनोप्रेरणा (D) उत्तेजित करने वाला

4 Which is not a sports related film? 1

- (A) Chak De India (B) Bhagam Bhag  
(C) Dangal (D) Bhag Milkha Bhag

जो खेल से जुड़ी फिल्म नहीं है –

- (A) चक दे इंडिया (B) भागम भाग  
(C) दंगल (D) भाग मिलखा भाग

5 Which is not a function of food? 1

- (A) Energy (B) Growth and development  
(C) Repair (D) Diet

जो भोजन का कार्य नहीं है –

- (A) ऊर्जा (B) वृद्धि और विकास  
(C) मरम्मत (D) आहार

6 Which is not a dimension of life? 1

- (A) Environment (B) Level of independence  
(C) Social (D) Cognitive

जो जीवन का आयाम नहीं है –

- (A) पर्यावरण (B) स्वतंत्रता का स्तर  
(C) सामाजिक (D) संज्ञानात्मक



- 7 Write four values on incorporating Olympic values in children.  $\frac{1}{2} \times 4 = 2$   
बच्चों में ओलम्पिक मूल्यों को शामिल करने पर चार बिन्दु लिखिए।
- 8 Give four points on Japa and Ajapa.  $\frac{1}{2} \times 4 = 2$   
जप और अजप पर चार बिन्दु दीजिए।
- 9 List four qualities of a sports leader. (Sports leadership qualities)  $\frac{1}{2} \times 4 = 2$   
खेल में नेतृत्व के चार गुणों की सूची बनाइए।
- 10 List four points on motor skill learning.  $\frac{1}{2} \times 4 = 2$   
मोटर कौशल सीखने पर चार बिन्दुओं की सूची बनाएँ।
- 11 Write four points on role of food for our body.  $\frac{1}{2} \times 4 = 2$   
हमारे शरीर में भोजन की भूमिका पर चार बिन्दु लिखिए।
- 12 List four points on yog for daily life.  $\frac{1}{2} \times 4 = 2$   
दैनिक जीवन में योग के चार बिन्दुओं की सूची बनाइए।
- 13 List two important features of health education as a feature of school health program.  $1 \times 2 = 2$   
विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम की विशेषता के रूप में स्वास्थ्य शिक्षा की दो महत्त्वपूर्ण विशेषताओं की सूची बनाएँ।



- 14 Write two points on Mooldhara Chakra. 2×1=2  
मूलधार चक्र पर दो बिन्दु लिखें।
- 15 What is Tratak Kriya? 2×1=2  
त्राटक क्रिया क्या है ?
- 16 Write four advantages of Pranayam.  $\frac{1}{2} \times 4 = 2$   
प्राणायाम के चार लाभ लिखिए।
- 17 List the eight steps of Kapalbhati.  $\frac{1}{2} \times 8 = 4$   
कपालभाति के आठ चरणों की सूची बनाएँ।
- 18 Write five fitness components. List three points on importance of any one. 1+3=4  
पाँच फिटनेस घटक लिखें। किसी एक के महत्त्व के किन्हीं तीन बिन्दुओं की सूची बनाएं।
- 19 Give the four uses of test and measurement for a physical education teacher. 1×4=4  
एक शारीरिक शिक्षक के लिए परीक्षण और मापन के चार उपयोग बताइए।
- 20 Draw a single knockout fixture for 21 teams. 4×1=4  
21 टीमों के लिए एकल नॉकआउट फिक्सचर बनाएं।



- 21 What do you understand by cartilages and ligaments? 2+2=4  
उपास्थि एवं स्नायुबंधन से आप क्या समझते हैं?
- 22 Write any six features of organising school health program.  $\frac{1}{2} \times 6 + 3 = 6$   
Write two points on any three of them.  
विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम आयोजित करने की कोई छह विशेषताएँ लिखिए।  
इनमें से किन्हीं तीन पर दो बिन्दु लिखिए।
- 23 Describe in six points ethics in sports. 1×6=6  
छ: बिन्दुओं में खेलों में नैतिकता का वर्णन कीजिए।
- 24 What is Surya Mudra? Give four points on importance of Surya Mudra. 2+1×4=6  
सूर्य मुद्रा क्या है? सूर्य मुद्रा के महत्त्व पर चार बिन्दु दीजिए।
- 25 What is Mantra Chanting? Write four impacts of Mantra Chanting. 2+1×4=6  
मंत्र जप क्या है? मंत्र जप के चार प्रभाव लिखिए।
- 



Blank Page

