

1st PRE BOARD EXAMINATION (2015-16)

Subject : PHYSICAL EDUCATION

B / 80

Class : XII

Time : 3:00 Hours

Max. Marks : 70

General Instructions :

- (i) All questions are compulsory.
- (ii) Question paper carries A and B two parts.
- (iii) 01 mark question must be answered in 10-20 words.
- (iv) 03 mark question must be answered in 30-40 words.
- (v) 05 mark question must be answered in 60-100 words.

SECTION - A

1. What do you mean by Environment? (1)
वातावरण से आपका क्या अभिप्राय है?
2. Who is a spectator? (1)
दर्शक कौन होता है?
3. Define adventure sports. (1)
साहसिक खेलों को परिभाषित कीजिए।
4. What do you mean by balanced diet? (1)
सन्तुलित आहार से आप क्या समझते हैं?
5. Enlist the macro nutrients? (1)
वृहत् (मैक्रो) पोषक तत्वों को सूचीबद्ध कीजिए?
6. What is health run? (1)
स्वास्थ्य दौड़ किसे कहते हैं?
7. Briefly explain about two reasons of low participation of women in sports. (3)
महिलाओं की खेलों में कम सहभागिता के किन्हीं दो कारणों की संक्षिप्त व्याख्या कीजिए।
8. Distinguish between Intramural and Extramural programmes. (3)
अंतरंग तथा बहिरंग कार्यक्रमों में अन्तर स्पष्ट कीजिए।
9. Explain the correct posture of sitting. (3)
बैठने के उचित आसन का वर्णन कीजिए।
10. What do you mean by weight training? Give two advantages of weight training. (3)
भार प्रशिक्षण से आप क्या समझते हैं? भार प्रशिक्षण के दो लाभ बताएं।

11. What do you mean by test and measurement? Explain it. (3)
परीक्षण एवं मापन से आप क्या समझते हैं? व्याख्या करें।
12. What do you mean by Oxygen intake and Oxygen uptake? (3)
आक्सीजन का ग्रहण करना तथा आक्सीजन का उद्ग्रहण से आप क्या समझते हैं?
13. What do you mean by Motivation? Explain it. (3)
अभिप्रेरण से आप क्या समझते हैं? व्याख्या करें।
14. What is roughage? Explain in brief. (3)
फोक क्या होता है? संक्षेप में वर्णन कीजिए।

SECTION - B

15. What do you mean by Knock-out Tournament? Explain its advantage and disadvantage. (5)
नाक-आउट टूर्नामेंट से आपका क्या अभिप्राय है? इसके लाभ तथा हानियों का वर्णन करें।
16. "Diet can enhance the performance of a sportsperson." Give your comment about this statement in detail. (5)
"आहार किसी खिलाड़ी के प्रदर्शन में वृद्धि कर सकता है।" इस कथन के सन्दर्भ में विस्तार सहित टिप्पणी कीजिए।
17. What do you mean by micronutrients? Explain in brief about minerals as a micro-nutrients. (5)
सूक्ष्म पोषक तत्वों से क्या आप समझते हैं? खनिजों की सूक्ष्म पोषक तत्वों के रूप में संक्षिप्त में व्याख्या कीजिए।
18. What do you mean by specific sports programmes? Explain about run for unity in detail. (5)
विशिष्ट खेल कार्यक्रम से क्या तात्पर्य है? एकता के लिए दौड़ो का वर्णन कीजिए।
19. What are Postural Deformities? Give its types. (5)
आसन संबंधी विकृतियों से क्या तात्पर्य है? इसके प्रकार को बताइए।
20. What do you mean by motor development? Explain the motor development during childhood. (5)
ग्राम विकास से आप क्या समझते हैं? बाल्यावस्था के दौरान गामक विकास की व्याख्या कीजिए।
21. What is a league tournament? Draw a fixture of six teams using round robin method. (5)
लीग टूर्नामेंट क्या है? राउंड राबिन विधि के प्रयोग से 6 टीमों का फिक्सचर तैयार करें?
22. Explain the term 'stress'. How can it be managed? Explain. (5)
'तनाव' की व्याख्या कीजिए। इसका प्रबंधन कैसे किया जा सकता है? व्याख्या कीजिए।