SCORE BEST WITH
UNNATI EDUCATIONS

This Question Paper consists of 38 questions and 16 printed pages.
इस प्रश्न-पत्र में 38 प्रश्न तथा 16 मुद्रित पृष्ठ हैं।

Roll No.
अनुक्रमांक

**Code No.** **67/SS/A**
**कोड नं०**

**Set / सेट** **A**

# PHYSICAL EDUCATION AND YOGA
# 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 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 of 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, 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 questions will be yours only.



UNNATI EDUCATIONS
9899436384, 9654-279-279

SCORE BEST WITH UNNATI EDUCATIONS

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. 67/SS/A, Set 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 लिखें।

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

5. (क) प्रश्न-पत्र केवल अंग्रेजी/हिन्दी माध्यम में है। फिर भी, यदि आप चाहें तो नीचे दी गई किसी एक भाषा में उत्तर दे सकते हैं :

   अंग्रेजी, हिन्दी, उर्दू, पंजाबी, बंगला, तमिल, मलयालम, कन्नड़, तेलुगू, मराठी, उड़िया, गुजराती, कोंकणी, मणिपुरी, असमिया, नेपाली, कश्मीरी, संस्कृत और सिन्धी।

   कृपया उत्तर-पुस्तिका में दिए गए बॉक्स में लिखें कि आप किस भाषा में उत्तर लिख रहे हैं।

   (ख) यदि आप हिन्दी 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।

6. परीक्षार्थी को परीक्षा हॉल में कैल्कुलेटर, मोबाइल फोन, ब्लुटूथ, 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 का कोड नं० 67/SS/A, सेट A लिखें।

UNNATI EDUCATIONS



9899436384, 9654-279-279

SCORE BEST WITH UNNATI EDUCATIONS

# Physical Education and Yoga

# शारीरिक शिक्षा एवं योग

# (373)

Time : 3 Hours ] [ Maximum Marks : 70

समय : 3 घण्टे ] [ पूर्णांक : 70

*Note* : (i) This question paper consists of 38 questions in all.

(ii) All questions are compulsory.

(iii) Marks are given against each question.

(iv) **Section–A** consists of

(a) **Q. Nos. 1 to 15**—Multiple Choice type (MCQs) carrying *1* mark each. Select and write the most appropriate option out of the four options given in each of these questions. An internal choice has been provided in some of these questions. You have to attempt only **one** of the given choices in such questions.

(b) **Q. Nos. 16 to 25**—Objective type questions carrying *2* marks each (with 2 sub-parts of *1* mark each). Attempt these questions as per the instructions given for each of the questions.

(v) **Section–B** consists of

(a) **Q. Nos. 26 to 33**—Very short questions carrying *2* marks each to be answered in the range of 30 to 50 words.

(b) **Q. Nos. 34 to 36**—Short Answer type questions carrying *3* marks each to be answered in the range of 50 to 80 words.

(c) **Q. Nos. 37 and 38**—Long Answer type questions carrying *5* marks each to be answered in the range of 80 to 120 words.

**निर्देश** : (i) इस प्रश्न-पत्र में कुल 38 प्रश्न हैं।

(ii) **सभी** प्रश्न अनिवार्य हैं।

(iii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए हैं।



UNNATI EDUCATIONS
9899436384, 9654-279-279

SCORE BEST WITH UNNATI EDUCATIONS

(iv) **खण्ड–क**

(a) प्रश्न संख्या **1** से **15** तक बहुविकल्पीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न *1* अंक का है। इन प्रश्नों में से प्रत्येक में दिए गए चार विकल्पों में से सबसे उपयुक्त विकल्प को चुनकर उत्तर के रूप में लिखिए। इनमें से कुछ प्रश्नों में आन्तरिक विकल्प प्रदान किया गया है। ऐसे प्रश्नों में आपको केवल किसी **एक** विकल्प का ही उत्तर लिखना है।

(b) प्रश्न संख्या **16** से **25** *2-2* अंक वाले वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं (ऐसे प्रत्येक प्रश्न में *1-1* अंक के 2 उप-भाग हैं)। इन प्रश्नों में से प्रत्येक के उत्तर निर्देशानुसार लिखिए।

(v) **खण्ड–ख**

(a) प्रश्न संख्या **26** से **33** अति लघू उत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न *2* अंक का है जिसका उत्तर 30 से 50 शब्दों में लिखना है।

(b) प्रश्न संख्या **34** से **36** लघू उत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न *3* अंक का है जिसका उत्तर 50 से 80 शब्दों में लिखना है।

(c) प्रश्न संख्या **37** और **38** दीर्घ उत्तरीय प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न *5* अंक का है जिसका उत्तर 80 से 120 शब्दों में लिखना है।

(1) Answers of all questions are to be given in the Answer-Book given to you.
सभी प्रश्नों के उत्तर आपको दी गई उत्तर-पुस्तिका में ही लिखें।

(2) 15 minutes time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 2:15 p.m. From 2:15 p.m. to 2:30 p.m., the students will read the question paper only and will not write any answer on the Answer-Book during this period.
इस प्रश्न-पत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया है। प्रश्न-पत्र का वितरण दोपहर में 2:15 बजे किया जाएगा। दोपहर 2:15 बजे से 2:30 बजे तक छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे।

## SECTION–A

### खण्ड–क

**1.** Which apart from physical harmony can be achieved through Yoga? 1

(A) Mental (B) Social
(C) Emotional (D) All of the above

योग के माध्यम से शारीरिक सामंजस्य के अलावा और क्या हासिल किया जा सकता है?

(A) मानसिक (B) सामाजिक
(C) भावनात्मक (D) उपर्युक्त सभी



9899436384, 9654-279-279

UNNATI EDUCATIONS

SCORE BEST WITH UNNATI EDUCATIONS

*Or / अथवा*

In which year was the National Discipline Scheme merged with Auxiliary Cadet Corps?

(A) 1965 (B) 1966

(C) 1967 (D) 1968

किस वर्ष राष्ट्रीय अनुशासन योजना का सहायक कैडेट कोर में विलय कर दिया गया?

(A) 1965 (B) 1966

(C) 1967 (D) 1968

**2.** Who taught Ram and Lakshman the art of Yoga and Pranayama? 1

(A) Sage, Vishwamitra (B) Saptarishi

(C) Agastya (D) Brahma

राम और लक्ष्मण को योग और प्राणायाम की कला किसने सिखायी?

(A) ऋषि विश्वामित्र (B) सप्तऋषि

(C) अगस्त्य (D) ब्रह्मा

*Or / अथवा*

In which year was education made a State subject?

(A) 1871 (B) 1870

(C) 1869 (D) 1868

किस वर्ष शिक्षा को राज्य का विषय बनाया गया?

(A) 1871 (B) 1870

(C) 1869 (D) 1868

**3.** In which year was the Indian Olympic Association formed? 1

(A) 1925 (B) 1926

(C) 1927 (D) 1928

भारतीय ओलंपिक संघ का गठन किस वर्ष हुआ था?

(A) 1925 (B) 1926

(C) 1927 (D) 1928



9899436384, 9654-279-279

UNNATI EDUCATIONS

SCORE BEST WITH UNNATI EDUCATIONS

*Or / अथवा*

When is the International Day for Yoga celebrated?

(A) 18 June
(B) 19 June
(C) 20 June
(D) 21 June

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया जाता है?

(A) 18 जून
(B) 19 जून
(C) 20 जून
(D) 21 जून

**4.** Warm-up enhances (choose the odd man out) 1

(A) stroke volume
(B) coordination
(C) muscle blood flow
(D) strength

वॉम-अप बढ़ाता है (विषम को चुनिए)

(A) स्ट्रोक वॉल्यूम
(B) समन्वयन
(C) मांसपेशी रक्त प्रवाह
(D) ताकत

**5.** Why is specific warm-up done for some of the muscles? 1

(A) To perform specific skill
(B) For recovery
(C) For speed
(D) For teamwork

कुछ मांसपेशियों के लिए विशिष्ट वॉर्म-अप क्यों किया जाता है?

(A) विशिष्ट कौशल प्रदर्शन करने के लिए
(B) पुनःप्राप्ति के लिए
(C) स्पीड के लिए
(D) टीमवर्क के लिए

**6.** Mantra is a _____ which affects body, mind and subconseious. 1

(A) Pran
(B) Spandan
(C) Kriya
(D) Dharana

मन्त्र एक _____, जो शरीर, मस्तिष्क और अवचेतन को प्रभावित करता है।

(A) प्राण
(B) स्पन्दन
(C) क्रिया
(D) धारणा

**7.** Which of the following is *not* an example of isotonic contraction? 1

(A) Pushing the wall
(B) Pullups
(C) Planks
(D) Bhujangasan



9899436384, 9654-279-279

UNNATI EDUCATIONS

SCORE BEST WITH
UNNATI EDUCATIONS

निम्नलिखित में से कौन-सा आइसोटोनिक संकुचन का उदाहरण **नहीं** है?

(A) दीवार को धकेलना (B) पुलअप्स

(C) प्लांक (D) भुजंगासन

*Or / अथवा*

What is increase in size of the muscle due to increase in the size of muscle cell called?

(A) Hypertrophy (B) Endurance

(C) Fatigue (D) Conditioning

मांसपेशी कोशिका के आकार में वृद्धि के कारण, मांसपेशी के आकार में वृद्धि क्या कहलाती है?

(A) हाइपरट्रॉफी (B) धीरज

(C) थका हुआ (D) कंडीशनिंग

**8.** Volume is measured in which unit in weightlifting? 1

(A) Repetition /Time of the activity (B) Intensity of activity

(C) Load of activity (D) Density of activity

भारोत्तोलन में आयतन किस इकाई में मापा जाता है?

(A) पुनरावृत्ति/गतिविधि का समय (B) गतिविधि की तीव्रता

(C) गतिविधि का भार (D) गतिविधि का घनत्व

**9.** Which system is most affected by lack of sleep? 1

(A) Nervous system (B) Respiratory system

(C) Immune system (D) Muscular system

नींद की कमी से कौन-सा तंत्र प्रमुख रूप से प्रभावित होता है?

(A) तंत्रिका तंत्र (B) श्वसन तंत्र

(C) प्रतिरक्षा तंत्र (D) मांसपेशी तंत्र

**10.** What decides the duration and the number of matches in a tournament? 1

(A) League tournament (B) Types of tournament

(C) Captains (D) Coaches

किसी टूर्नामेंट में मैचों की अवधि और संख्या क्या तय करती है?

(A) लीग टूर्नामेंट (B) टूर्नामेंट के प्रकार

(C) कप्तान (D) कोच



UNNATI EDUCATIONS
9899436384, 9654-279-279

SCORE BEST WITH UNNATI EDUCATIONS

*Or / अथवा*

Which of the following odd man out provided by tournaments?

(A) Opportunity to demonstrate skill

(B) Source of motivation for participants

(C) Entertainment to people

(D) Useless expenditure

टूर्नामेंट द्वारा प्रदान किया गया निम्नलिखित में से कौन-सा विषम है?

(A) कौशल प्रदर्शित करने का अवसर

(B) प्रतिभागियों के लिए प्रेरणा का स्रोत

(C) लोगों के लिए मनोरंजन

(D) बेकार खर्च

**11.** Extramural word is taken from which language? 1

(A) Spanish (B) Greek

(C) French (D) Latin

बाह्य (extramural) शब्द किस भाषा से लिया गया है?

(A) स्पेनिश (B) ग्रीक

(C) फ्रेंच (D) लैटिन

*Or / अथवा*

Formula to determine the number of teams in upper half and lower half, in case of even number of teams in a knockout fixture is

(A) n/2 (B) n/4

(C) n/8 (D) n/6

ऊपरी आधे और निचले आधे हिस्से में टीमों की संख्या निर्धारित करने का सूत्र नॉकआउट स्थिरता में टीमों की संख्या सम होने की स्थिति में है

(A) n/2 (B) n/4

(C) n/8 (D) n/6

**12.** In Hatha Yoga, Ha means 1

(A) air (B) water

(C) sun (D) earth



UNNATI EDUCATIONS
9899436384, 9654-279-279

SCORE BEST WITH
UNNATI EDUCATIONS

हठयोग में, हा का अर्थ है

(A) वायु (B) जल
(C) सूर्य (D) पृथ्वी

*Or / अथवा*

*Hatha Yoga Pradipika* is written by

(A) Swami Swatmarama (B) Yogi Gorakhnath
(C) Yogi Adityanath (D) Gheranda

'हठयोग प्रदीपिका' किसके द्वारा लिखी गई है?

(A) स्वामी स्वात्माराम (B) योगी गोरखनाथ
(C) योगी आदित्यनाथ (D) घेरंडा

**13.** Which is *not* a benefit of Suryabhedi Pranayam? 1

(A) Increases vital energy in the body
(B) Heats the body
(C) Eliminates Vata related trouble
(D) Maintains the cool of the body

सूर्यभेदी प्राणायाम का लाभ कौन-सा **नहीं** है?

(A) शरीर में महत्त्वपूर्ण ऊर्जा बढ़ाता है
(B) शरीर को गर्म करता है
(C) वात-संबंधी परेशानी को दूर करता है
(D) शरीर को ठंडा रखता है

**14.** What does the Sanaskrit word 'Bhastrika' mean? 1

(A) Bellows (B) Snort
(C) Growl (D) Meow

संस्कृत शब्द 'भस्त्रिका' का क्या अर्थ है?

(A) धौंकनी (B) स्नॉर्ट
(C) ग्राउल (Growl) (D) म्याऊँ



9899436384, 9654-279-279

UNNATI EDUCATIONS

SCORE BEST WITH UNNATI EDUCATIONS

**15.** Through which Kundalini awakens and rises when Sushumna flows? 1

(A) Chakras (B) Ida Nadi

(C) Pingla Nadi (D) None of the above

सुषुम्ना प्रवाहित होने पर कुण्डलिनी किससे जागृत एवं ऊपर उठती है?

(A) चक्र (B) इड़ा नाड़ी

(C) पिंगला नाड़ी (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

*Or / अथवा*

Mark what is predominant from among the following at night that causes the sleep disturbed and restlessness.

(A) Pingla (B) Chakra

(C) Nadi (D) Ida

रात में निम्नलिखित में से क्या प्रमुख है, जो नींद में खलल और बेचैनी का कारण बनता है.

(A) पिंगला (B) चक्र

(C) नाड़ी (D) इड़ा

**16.** Fill in the blanks : 2

रिक्त स्थान भरिए :

*(a)* Private organizations for physical education like _____ and _____ contributed to the spread of physical art.

शारीरिक शिक्षा के लिए निजी संगठन जैसे _____ और _____ ने शारीरिक कला के प्रसार में योगदान दिया।

*Or / अथवा*

*(b)* The outstanding development of physical education in pre-independent India goes to the _____ and the _____.

स्वतंत्र-पूर्व भारत में शारीरिक शिक्षा के उत्कृष्ट विकास का श्रेय _____ और _____ को जाता है।

**17.** Write the following statements as true or false : 2

निम्नलिखित कथनों को सत्य या असत्य के रूप में लिखिए :

*(a)* Lung volume decreases as a result of longterm exercises.

लंबे समय तक व्यायाम करने से फेफड़ों का आयतन कम हो जाता है।



9899436384, 9654-279-279

UNNATI EDUCATIONS

SCORE BEST WITH UNNATI EDUCATIONS

*Or* / *अथवा*

During the maximal activity, alveoli size increases.

अधिकतम गतिविधि के दौरान एल्वियोली का आकार बढ़ जाता है।

*Or* / *अथवा*

*(b)* The second stage of learning is motor stage.

सीखने का दूसरा चरण मोटर चरण है।

*Or* / *अथवा*

Psychomotor learning is concerned with the acquisition and refinement of motor skills.

साइकोमोटर लर्निंग का संबंध मोटर कौशल के अधिग्रहण और परिशोधन से है।

**18.** Fill in the blanks : 2

रिक्त स्थान भरिए :

School Health Program has _____ and _____ interrelated pillars.

स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम में _____ और _____ अंतर्संबंधित स्तंभ हैं

**19.** Fill in the blanks : 2

रिक्त स्थान भरिए :

Proteins help to _____, _____ and repair the muscles and other body tissues.

प्रोटीन _____, _____ और मांसपेशियों और शरीर के अन्य ऊतकों की मरम्मत में मदद करते हैं।

*Or* / *अथवा*

Fats are essential for _____ and maintaining body _____.

वसा _____ और शरीर को _____ बनाए रखने के लिए आवश्यक हैं।



9899436384, 9654-279-279

UNNATI EDUCATIONS

SCORE BEST WITH UNNATI EDUCATIONS

**20.** Match the following : 2

| *Section—A* | | *Section—B* | |
|---|---|---|---|
| *(a)* | Satvik diet | *(i)* | Sugary foods, fermented foods |
| *(b)* | Tamsic diet | *(ii)* | Onion, garlic, tea |
| | | *(iii)* | Fresh fruits and vegetables |

निम्नलिखित को सुमेलित कीजिए :

| **खण्ड—अ** | | **खण्ड—ब** | |
|---|---|---|---|
| *(a)* | सात्विक आहार | *(i)* | शर्करायुक्त खाद्य पदार्थ, किण्वित खाद्य पदार्थ |
| *(b)* | तामसिक आहार | *(ii)* | प्याज, लहसुन, चाय |
| | | *(iii)* | ताजे फल और सब्जियाँ |

**21.** Fill in the blanks : 2

रिक्त स्थान भरिए :

The impact of physical activity is determined by _____ and _____ of the exercise.

शारीरिक गतिविधि का प्रभाव व्यायाम के _____ और _____ द्वारा निर्धारित होता है।

**22.** Write the following statements as true or false : 2

निम्नलिखित कथनों को सत्य या असत्य के रूप में लिखिए :

*(a)* Intramural competitions are organized by the school, college, institute within the campus of the institute, college and school.

स्कूल, कॉलेज, संस्थान द्वारा संस्थान, कॉलेज, स्कूल के परिसर के भीतर इंट्राम्यूरल प्रतियोगिताएँ आयोजित की जाती हैं।

*(b)* Extramural is easy to manage as compared to intramural.

इंट्राम्यूरल की तुलना में एक्स्ट्राम्यूरल को प्रबंधित करना आसान है।

**23.** Fill in the blanks : 2

रिक्त स्थान भरिए :

Compression helps to _____ and _____ swelling in the injured area.

संपीडन से घायल क्षेत्र में _____ और _____ सूजन में मदद मिलती है।



9899436384, 9654-279-279

UNNATI EDUCATIONS

SCORE BEST WITH
UNNATI EDUCATIONS

**24.** Fill in the blanks : 2

रिक्त स्थान भरिए :

Sheetkari Pranayam reduces _____ and _____.

शीतकारी प्राणायाम _____ और _____ को कम करता है।

*Or / अथवा*

Sheetkari Pranayam is helpful for _____ and removes excessive _____.

शीतकारी प्राणायाम _____ के लिए सहायक है और अत्यधिक _____ को दूर करता है।

**25.** Match the following : 2

निम्नलिखित को सुमेलित कीजिए :

| *Section—A* | *Section—B* |
|---|---|
| *(a)* Poorak | *(i)* Exhalation |
| *(b)* Rechak | *(ii)* Inhalation |
| *(c)* Antar Kumbhak | *(iii)* Retention of breathing after Rechak |
| *(d)* Bahir Kumbhak | *(iv)* Retention of breathing after Poorak |

| **खण्ड—अ** | **खण्ड—ब** |
|---|---|
| *(a)* पूरक | *(i)* श्वास छोड़ना |
| *(b)* रेचक | *(ii)* श्वास लेना |
| *(c)* अंतर कुम्भक | *(iii)* रेचक के बाद श्वास रोकना |
| *(d)* बहिर कुम्भक | *(iv)* पूरक के बाद श्वास को रोकना |

*Or / अथवा*

| *Section—A* | *Section—B* |
|---|---|
| *(a)* Gyan Mudra | *(i)* Increase fire element |
| *(b)* Vayu Mudra | *(ii)* Decrease earth element in the body |
| *(c)* Surya Mudra | *(iii)* Balance air element in the body |
| *(d)* Ling Mudra | *(iv)* Meditation |



UNNATI EDUCATIONS
9899436384, 9654-279-279

SCORE BEST WITH
UNNATI EDUCATIONS

| खण्ड—अ | | खण्ड—ब | |
|---|---|---|---|
| *(a)* | ज्ञान मुद्रा | *(i)* | अग्नि तत्त्व को बढ़ाना |
| *(b)* | वायु मुद्रा | *(ii)* | शरीर में पृथ्वी तत्त्व को कम करना |
| *(c)* | सूर्य मुद्रा | *(iii)* | शरीर में वायु तत्त्व को सन्तुलित करना |
| *(d)* | लिंग मुद्रा | *(iv)* | ध्यान |

## SECTION–B

## खण्ड—ख

**26.** How does Yoga help in improving productivity in life? 2

योग, जीवन में उत्पादकता को बेहतर बनाने में कैसे मदद करता है?

*Or / अथवा*

Write the meaning of Sportsmanship in *two* lines.

खेल भावना का अर्थ **दो** पंक्तियों में लिखिए।

**27.** Write the meaning of Dharana in *two* lines. 2

धारणा का अर्थ **दो** पंक्तियों में लिखिए।

*Or / अथवा*

Write the meaning of Dhyana in *two* lines.

ध्यान का अर्थ **दो** पंक्तियों में लिखिए।

**28.** State any *two* main features of School Health Program. 2

विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम की कोई **दो** मुख्य विशेषताएँ बताइए।

**29.** Explain the concept of Satvik diet. 2

सात्विक आहार की अवधारणा समझाइए।

**30.** Define sports training in your own words. 2

खेल प्रशिक्षण को अपने शब्दों मे परिभाषित कीजिए।



9899436384, 9654-279-279
UNNATI EDUCATIONS

SCORE BEST WITH UNNATI EDUCATIONS

*Or* / *अथवा*

Describe the concept of strength in sports training
खेल प्रशिक्षण में ताकत की अवधारणा का वर्णन कीजिए।

**31.** Write a note on aerobic exercises. 2
एरोबिक व्यायाम पर एक टिप्पणी लिखिए।

**32.** Differentiate between strength endurance and maximal strength. 2
शक्ति सहनशक्ति और अधिकतम शक्ति के बीच अंतर कीजिए।

*Or* / *अथवा*

List the *five* subcomponents of speed.
गति के **पाँच** उपघटकों की सूची बनाइए।

**33.** List the combination type of tournaments. 2
टूर्नामेंट के संयोजन प्रकार को सूचीबद्ध कीजिए।

**34.** What is the role of fairness in sports? 3
खेलों में निष्पक्षता की क्या भूमिका है?

**35.** Write *three* features of health education. 3
स्वास्थ्य शिक्षा की **तीन** विशेषताएँ लिखिए।

*Or* / *अथवा*

Highlight the main features of the School Health Services.
स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं की मुख्य विशेषताओं पर प्रकाश डालिए।

**36.** Write the method of Vaman Dhauti. 3
वमन धौति की विधि लिखिए।



UNNATI EDUCATIONS
9899436384, 9654-279-279

SCORE BEST WITH
UNNATI EDUCATIONS

*Or* / *अथवा*

Highlight the purpose and benefits of Jal Neti.

जल नेति के उद्देश्य और लाभों पर प्रकाश डालिए।

**37.** Write a detailed note on the role of physical education and sports in the personality development of a child. 5

बच्चे के व्यक्तित्व विकास में शारीरिक शिक्षा और खेल की भूमिका पर एक विस्तृत टिप्पणी लिखिए।

*Or* / *अथवा*

Explain the stages of learning.

सीखने के चरणों की व्याख्या कीजिए।

**38.** Mention different types of Mukh Mudra and explain them with benefits. 5

मुख मुद्रा कौन-कौन सी हैं? लाभ के साथ उनका वर्णन कीजिए।

*Or* / *अथवा*

Mention the different types of Postural Mudra and explain any *two* with benefits and precautions.

आसन मुद्रा कौन-कौन सा हैं? किन्हीं **दो** के लाभ और सावधानियाँ बताइए।

★ ★ ★

UNNATI EDUCATIONS



9899436384, 9654-279-279

# GET FULL MARKS WITH EXPERT SOLVED PAPERS

## CLASS 10TH AND CLASS 12TH ALL SUBJECTS AVAILABLE

NIOS

## NIOS LAST YEAR SOLVED PAPERS

GET ALL TMA'S - SOLVED AND READY TO UPLOAD

SATISFACTION GUARANTEE

AVAILABLE EXCLUSIVELY ON

## UNNATI EDUCATIONS

9654-279-279, 9899436384

order now!

RS. 75 PER PDF

PDF