

D-4709

Time : 2 \(^1/_2\) hours PAPER-III [Maximum Marks : 200 PHYSICAL EDUCATION

Number of Pages in this Booklet: 32

Instructions for the Candidates

- 1. Write your roll number in the space provided on the top of this page.
- Answer to short answer/essay type questions are to be given in the space provided below each question or after the questions in the Test Booklet itself.

No Additional Sheets are to be used.

- 3. At the commencement of examination, the question booklet will be given to you. In the first 5 minutes, you are requested to open the booklet and compulsorily examine it as below:
 - (i) To have access to the Question Booklet, tear off the paper seal on the edge of this cover page. Do not accept a booklet without sticker-seal and do not accept an open booklet.
 - (ii) Tally the number of pages and number of questions in the booklet with the information printed on the cover page. Faulty booklets due to pages/questions missing or duplicate or not in serial order or any other discrepancy should be got replaced immediately by a correct booklet from the invigilator within the period of 5 minutes. Afterwards, neither the Question Booklet will be replaced nor any extra time will be given.
- 4. Read instructions given inside carefully.
- 5. One page is attached for Rough Work at the end of the booklet before the Evaluation Sheet.
- 6. If you write your name or put any mark on any part of the Answer Sheet, except for the space allotted for the relevant entries, which may disclose your identity, you will render yourself liable to disqualification.
- 7. You have to return the test booklet to the invigilators at the end of the examination compulsorily and must not carry it with you outside the Examination Hall.
- 8. Use only Blue/Black Ball point pen.
- 9. Use of any calculator or log table etc., is prohibited.

Number of Questions in this Booklet: 26

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश

- 1. पहले पृष्ठ के ऊपर नियत स्थान पर अपना रोल नम्बर लिखिए ।
- 2. लघु प्रश्न तथा निबंध प्रकार के प्रश्नों के उत्तर, प्रत्येक प्रश्न के नीचे या प्रश्नों के बाद में दिये हुए रिक्त स्थान पर ही लिखिये।

इसके लिए कोई अतिरिक्त कागज का उपयोग नहीं करना है।

- 3. परीक्षा प्रारम्भ होने पर, प्रश्न-पुस्तिका आपको दे दी जायेगी । पहले पाँच मिनट आपको प्रश्न-पुस्तिका खोलने तथा उसकी निम्निलिखित जाँच के लिए दिये जायेंगे जिसकी जाँच आपको अवश्य करनी है:
 - (i) प्रश्न-पुस्तिका खोलने के लिए उसके कवर पेज पर लगी कागज की सील को फाड़ लें । खुली हुई या बिना स्टीकर-सील की पुस्तिका स्वीकार न करें ।
 - (ii) कवर पृष्ठ पर छपे निर्देशानुसार प्रश्न-पुस्तिका के पृष्ठ तथा प्रश्नों की संख्या को अच्छी तरह चैक कर लें कि ये पूरे हैं । दोषपूर्ण पुस्तिका जिनमें पृष्ठ/प्रश्न कम हों या दुबारा आ गये हों या सीरियल में न हों अर्थात किसी भी प्रकार की त्रुटिपूर्ण पुस्तिका स्वीकार न करें तथा उसी समय उसे लौटाकर उसके स्थान पर दूसरी सही प्रश्न-पुस्तिका ले लें । इसके लिए आपको पाँच मिनट दिये जायेंगे । उसके बाद न तो आपकी प्रश्न-पुस्तिका वापस ली जायेगी और न ही आपको अतिरिक्त समय दिया जायेगा ।
- 4. अन्दर दिये गये निर्देशों को ध्यानपर्वक पढें।
- 5. उत्तर-पुस्तिका के अन्त में कच्चा काम (Rough Work) करने के लिए मूल्यांकन शीट से पहले एक पृष्ठ दिया हुआ है ।
- 6. यदि आप उत्तर-पुस्तिका पर अपना नाम या ऐसा कोई भी निशान जिससे आपकी पहचान हो सके, किसी भी भाग पर दर्शाते या अंकित करते हैं तो परीक्षा के लिये अयोग्य घोषित कर दिये जायेंगे ।
- आपको परीक्षा समाप्त होने पर उत्तर-पुस्तिका निरीक्षक महोदय को लौटाना आवश्यक है और इसे परीक्षा समाप्ति के बाद अपने साथ परीक्षा भवन से बाहर न लेकर जायें ।
- केवल नीले/काले बाल प्वाईंट पैन का ही इस्तेमाल करें ।
- 9. किसी भी प्रकार का संगणक (कैलकुलेटर) या लाग टेबल आदि का प्रयोग वर्जित है।

D-4709 P.T.O.

PHYSICAL EDUCATION

शारीरिक शिक्षा

PAPER-III प्रश्नपत्र-III

Note: This paper is of **two hundred (200)** marks containing **four (4)** sections. Candidates are required to attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट: यह प्रश्नपत्र दो सौ (200) अंकों का है एवं इसमें चार (4) खंड हैं । अभ्यर्थियों को इनमें समाहित प्रश्नों का उत्तर अलग दिये गये विस्तृत निर्देशों के अनुसार देना है ।

SECTION - I खंड - I

Note: This section contains **five** (5) questions based on the following paragraph. Each question should be answered in about **thirty** (30) words and carries **five** (5) marks.

 $(5 \times 5 = 25 \text{ Marks})$

नोट: इस खंड में निम्निलिखित अनुच्छेद पर आधारित **पाँच (5)** प्रश्न हैं । प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग **तीस (30)** शब्दों में अपेक्षित है । प्रत्येक प्रश्न **पाँच (5)** अंकों का है । (5 × 5 = 25 अंक)

Archaeological findings of Mohenjodaro and Harappa provide us the opportunity to understand the nature of physical activity that prevailed during Indus Valley Civilization (approx. 3250 BC – 2500 BC). War weapons, tools and implements, fortifications, seals, sculptures and other remnants found at Harappa and Mohenjodaro provide us certain information relating to life style in ancient Indian culture. One of the remarkable archaeological discoveries is a swimming pool, approximately 1200 sq. ft., at Mohenjodaro, which reveals that swimming was an important part of leisure pursuits during that period.

One of the earthen seals that was found there, portrays a hero or a deity of the very muscular appearance gripping two tigers on either side of him by their throat. This shows that people had enormous strength and courage as the hero had no weapon in his arms. Another clay seal shows a man vaulting over either a buffalo or a bull as in sport. A statue of bronze dancing girls provides us the information that dancing was the favourite recreation of Pre-Vedic people. Hunting, bull-fighting, marbles, dicing etc., were popular pastime.

During the Vedic period (2500 BC – 600 BC), Aryan Civilization placed enough emphasis on the development of fine physique and intellect. Aryan maintained their martial spirit for a long time by constantly fighting against their foes. Chariot race, swimming, marbles, playing of dice, hunting, music and dancing were generally practised by the people.

The early Hindu period (600 BC – 320 AD) shows a rich culture of physical activity. The Ramayana and Mahabharata, the Puranas, Buddhist and Jain literature reveal the social system including the pattern of physical culture of this period. In the Ramayana and Mahabharata there are a number of heroes who show great skill in archery, wrestling, mace fighting, chariot driving and the use of heavy war weapons. It may be assumed that unless great stress was laid on physical culture such high levels of perfection and performance in physical powers would not have been possible.

मोहनजोदड़ो और हड़प्पा की पुरातत्वीय जाँच हमें सिंधु घाटी सभ्यता (लगभग 3250 बी.सी.-2500 बी.सी.) के दौरान शारीरिक क्रिया के बारे में सोचने का मौका प्रदान करती है । युद्ध के हथियार, उपकरण, औज़ार, किलाबंदी, मेहरें, मूर्तिकला और अन्य अवशेष जो हड़प्पा और मोहनजोदड़ो में मिले हैं भारतीय संस्कृति में जीवन पद्धित के बारे में हमे सूचनाएँ प्रदान करते हैं । एक विशिष्ट पुरातत्वीय खोज तरन ताल की की गई है जो 1200 वर्ग मी. था और मोहनजोदड़ो में स्थित था यह दर्शाता है कि फुरसत के समय लोग तैराकी करते थे ।

एक मिट्टी की मोहर मिली जिसमें कि एक बड़े हुष्ट पुष्ट देव तुल्य नायक का चित्रांकन किया उसने दो शेरों को अपनी दोनों तरफ गले से पकड़ा है, यह दर्शाता है कि उस समय लोग बड़े साहसी व ताकतवर थे क्योंकि नायक के हाथ में कोई हथियार नहीं था । खेल के तौर पर अन्य मिट्टी की मोहरें मनुष्य को भैंसे या बैल के ऊपर छलांग लगाते दर्शाती हैं । नाचती हुई लड़की की कांस्य मूर्ति हमें यह संदेश देती है कि पूर्व वैदिक लोगों में नाच पसंदीदा मनोरंजन था । शिकार, बैल लड़ाई, पांसा खेलना इत्यादि लोकप्रिय मनोरंजन थे ।

वैदिक समय (2500 बी.सी.-600 बी.सी.) में आर्य सभ्यता ने अच्छे शरीर व बुद्धि के विकास के ऊपर जोर दिया । आर्यों ने अपने दुश्मनों से लगातार लड़कर अपने युद्ध सम्बन्धी लड़ाई शक्ति को बनाए रखा । रथ दौड़, तैराकी, पांसा फेंक, चक्का फेंक, शिकार, संगीत और नाच आमतौर पर लोगों द्वारा किये जाते थे ।

शुरुआती हिन्दू समय (600 बी.सी. – 320 ए.डी.) समृद्ध शारीरिक गितविधियों की संस्कृति को दर्शाता है । रामायण और महाभारत, पौराण, बौद्ध और जैन साहित्य उस समय के शारीरिक संस्कृति प्रतिरूप को दर्शाता है । रामायण और महाभारत के समय बहुत से नायक हुए हैं जिन्होंने धनुष, कुश्ती, गदायुद्ध, रथदौड़ और बड़े हिथियारों में निपुणता दिखाई है । इससे यह अनुमान लगाया जाता है कि जब तक शारीरिक संस्कृति पर पूरा जोर नहीं लगाया जाता उच्च स्तर की निपुणता और प्रदर्शन की शारीरिक क्षमता सम्भव नहीं होती ।

I.	State the life style prevailing during Indus Valley Civilization and mention historical
	evidence in support of your statement.
	जीवन पद्धति जो सिंध घाटी सभ्यता के दौरान अपनाई जाती थी. के बारे में बताएँ तथा अपने कथन के समर्थन में

,	•		

D-4709 4

ग्रेनिहासिक प्रमाण हें।

2.	What are your conclusion from the excavation of Mohenjodaro and Harappa?
	मोहनजोदड़ो तथा हड़प्पा खनन के बारे में आपका क्या निष्कर्ष है ?
3.	Why more stress was given to physique during Vedic period and state nature of physical activities practiced during the period ?
	वैदिक युग में शरीर के ऊपर क्यों जोर दिया जाता था और उस समय शारीरिक क्रियाएँ व्यवहार में लाई जाती थीं, उसके स्वरूप के बारे में बताएँ ।

4.	Indicate the performance of the heroes of early Hindu period and mention the sources of such information.
	प्रारम्भिक हिन्दू समय के नायकों के प्रदर्शन के बारे में बताएँ और ऐसी जानकारी के स्रोतों का जिक्र करें।
_	
5.	State the nature of physical activities practised by the people in ancient India.
	प्राचीन भारत में लोगों द्वारा व्यवहार में लाई जाने वाली शारीरिक क्रियाओं के बारे में बताएँ ।

SECTION – II खंड – II

This section contains fifteen (15) questions, each to be answered in about thirty

Note:

नोट :	(30) words. Each question carries five (5) marks. इस खंड में पाँच-पाँच (5-5) अंकों के पंद्रह (15) प्रश्न हैं । प्रत्येक प्रश्न का उत्तर	(15 × 5 = 75 Marks) लगभग तीस (30) शब्दों
	में अपेक्षित है ।	$(15 \times 5 = 75 अंक)$
6.	Briefly explain Sheldon's method of classification of body type. शरीर के प्रकार के वर्गीकरण की शेल्डन द्वारा दी गई पद्धित का संक्षेप में विवरण दीजिये ।	
7.	How transfer of training takes place in learning of physical activity? शारीरिक गतिविधियों में प्रशिक्षण स्थानान्तर किस प्रकार घटित होता है ? चर्चा करें ।	Discuss.

8.	Describe a structure of sarcomer of a muscle fiber. पेशीतन्तु के सरकोमियर के ढाँचे का वर्णन कीजिये ।
9.	State first-aid and treatment of joint injury.
	सन्धि क्षति के लिये प्राथमिक सहायता एवम् उपचार का विवरण दीजिये ।

10.	Briefly explain about two joint muscles.
	दो जोड़ वाली माँसपेशी की व्याख्या कीजिये ।
11.	Define centre of gravity and state its application in sports performance.
	गुरुत्व केन्द्र को परिभाषित करें एवम् खेल प्रदर्शन में इसकी उपयोगिता की विवेचना करें।

12.	Explain the meaning and effect of anxiety and aggression on sports performance. खेल प्रदर्शन में व्यप्रता एवम् आक्रामकता के अर्थ एवम् प्रभावों का उल्लेख करें।
13.	Outline the principles of construction of physical education time-table. शारीरिक शिक्षा के समय सारिणी को बनाने के सिद्धान्तों को रेखांकित कीजिये ।

14.	Define periodization, highlight the types of periodization.
	अवधिकरण को परिभाषित कीजिये, अवधिकरण के प्रकारों पर प्रकाश डालिये ।
15.	Briefly explain circuit training schedule for strength development.
	ताकत के विकास के लिये चक्र प्रशिक्षण की अनुसूची की व्याख्या कीजिये ।

16.	Define sampling and explain its techniques.
	प्रतिदर्श (सेम्पिलंग) को परिभाषित कीजिये एवम् इसकी तकनीकियों का विवरण दीजिये ।
17.	Briefly explain assessment technique of BMI.
	बी.एम.आई. तकनीक के मूल्यांकन का ब्यौरा दीजिये ।

18.	Enlist at least one specific skill test of each game : Badminton, Basketball, Football, Hockey and Volleyball.
	बेडिमन्टन, बास्केटबॉल, फुटबॉल, हॉकी एवम् वॉलीबॉल पर कम से कम एक विशेष कौशल परीक्षण को सूचीबद्ध कीजिये ।
19.	Elaborate health-related fitness. स्वास्थ्य सम्बन्धी क्षमता को विस्तृत कीजिये ।
	स्वास्थ्य सम्बन्धा क्षमता का विस्तृत कार्णिय ।

20.	Calculate the number of byes, number of matches in the first round and total number of matches for 17 teams in a Knock-out Tournament in which 4 teams are directly seeded into the Quarter Finals. 17 टीमों की नॉक-आउट प्रतियोगिता में 4 टीमों को सीधे क्वार्टर फाइनल में क्रम (सीडिंग) देते हुए बाई की संख्या, प्रथम चक्र में मैचों की संख्या तथा कुल मैचों की संख्या ज्ञात कीजिये।

SECTION – III खंड – III

Note: This section contains five (5) questions of twelve (12) marks each. Each question is to be answered in about two hundred (200) words. $(5 \times 12 = 60 \text{ Marks})$

नोट: इस खंड में **बारह-बारह (12-12)** अंकों के **पाँच (5)** प्रश्न हैं । प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग **दो सौ (200)** शब्दों में अपेक्षित है । (5 × 12 = 60 अंक)

21. Critically analyse biological basis of physical activities. शारीरिक गतिविधयों के जैविक आधार का आलोचनात्मक विश्लेषण कीजिये ।

22. Discuss process of energy transfer during short-term high intensity and long-term low intensity physical activity.

शारीरिक गतिविधियों में लम्बी अविध कम तीव्रता एवम् लघु-अविध उच्च तीव्रता में ऊर्जा परिवर्तन की प्रक्रिया पर चर्चा कीजिये ।

23. Describe the criteria for writing a good research report.

उपयुक्त शोध रिपोर्ट लिखने के विशिष्ट लक्षण का वर्णन कीजिये ।

24. What do you understand by individual difference and explain its implications on sports performance?

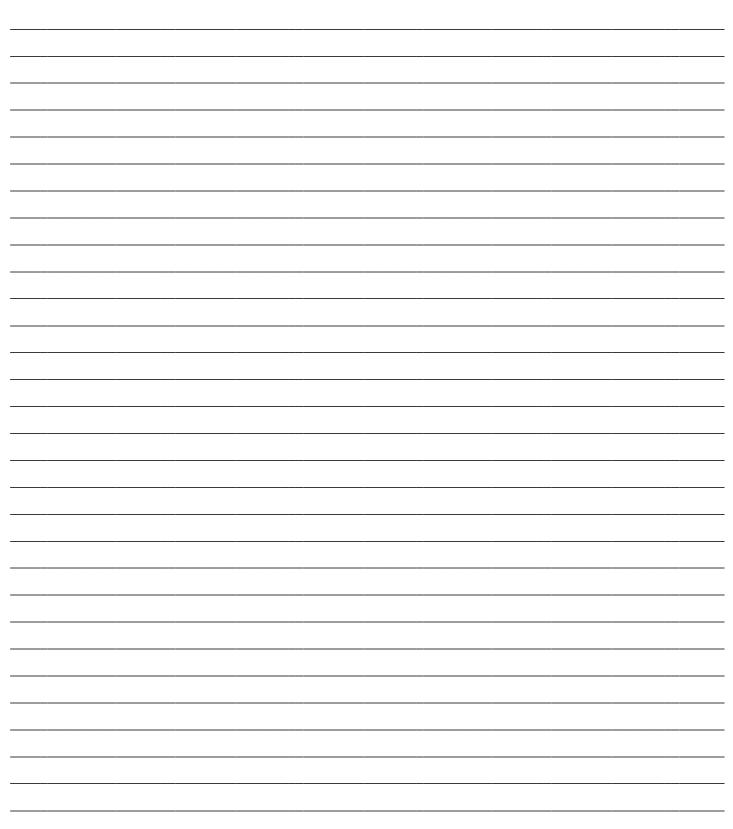
व्यक्तित्व भिन्नता से आप क्या समझते हैं ? खेल प्रदर्शन पर इसके प्रभावों की विवेचना कीजिये ।

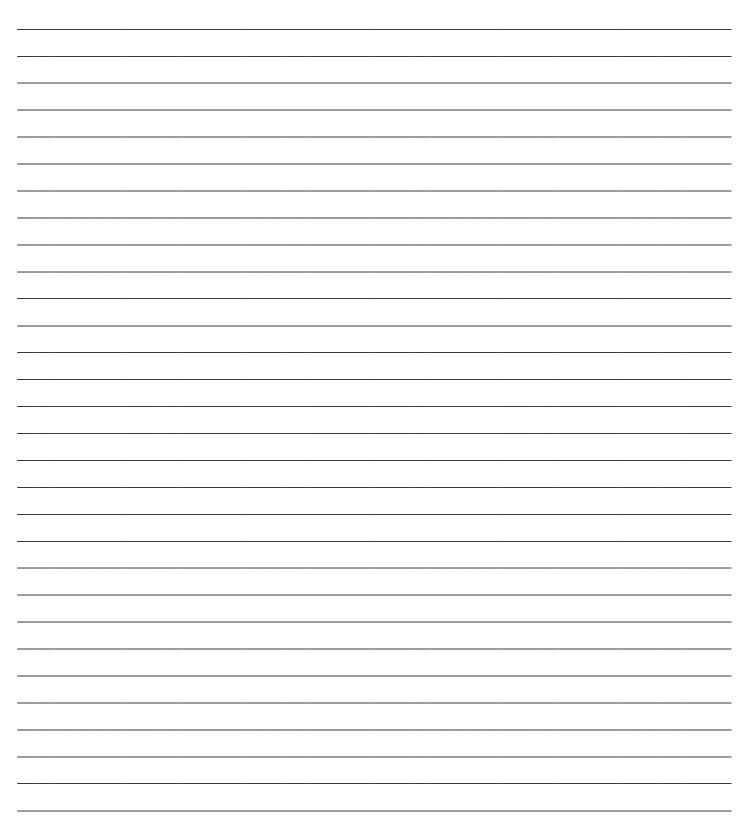
25. Calculate Rank Order Correlation from the following data:

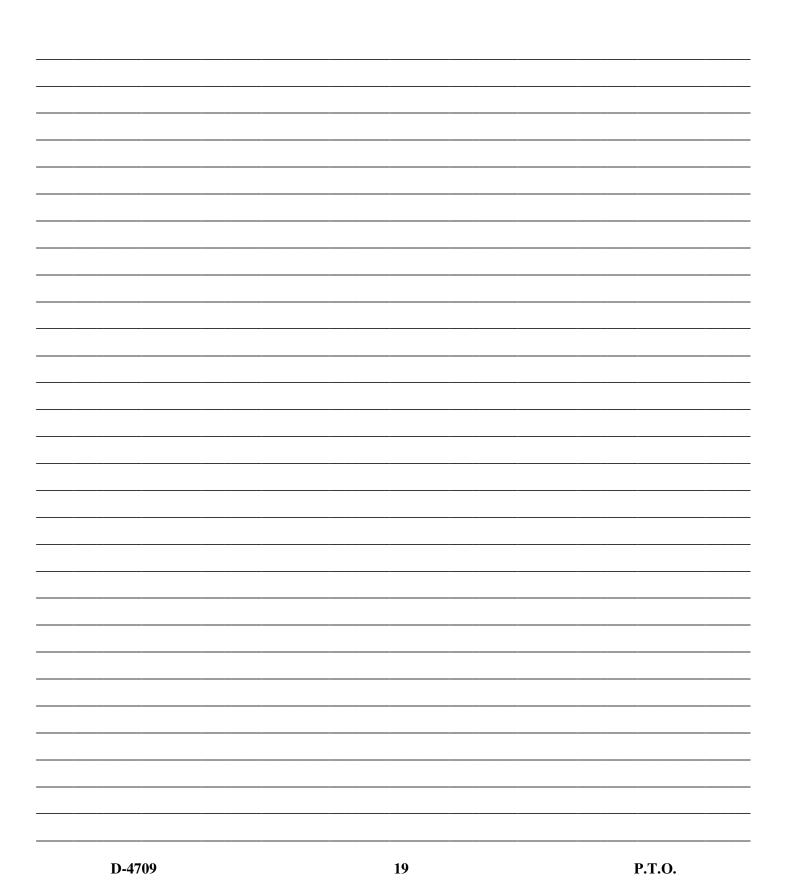
Intelligence Test Scores (out of 50)	50 m. Dash (sec.)
32	7.2
28	7.3
32	7.4
40	6.8
32	7.5
35	7.1
29	7.2
36	6.9
36	7.0
23	7.0

निम्नलिखित आँकड़ों से रेंक ऑर्डर सह-संबंध की गणना कीजिये :

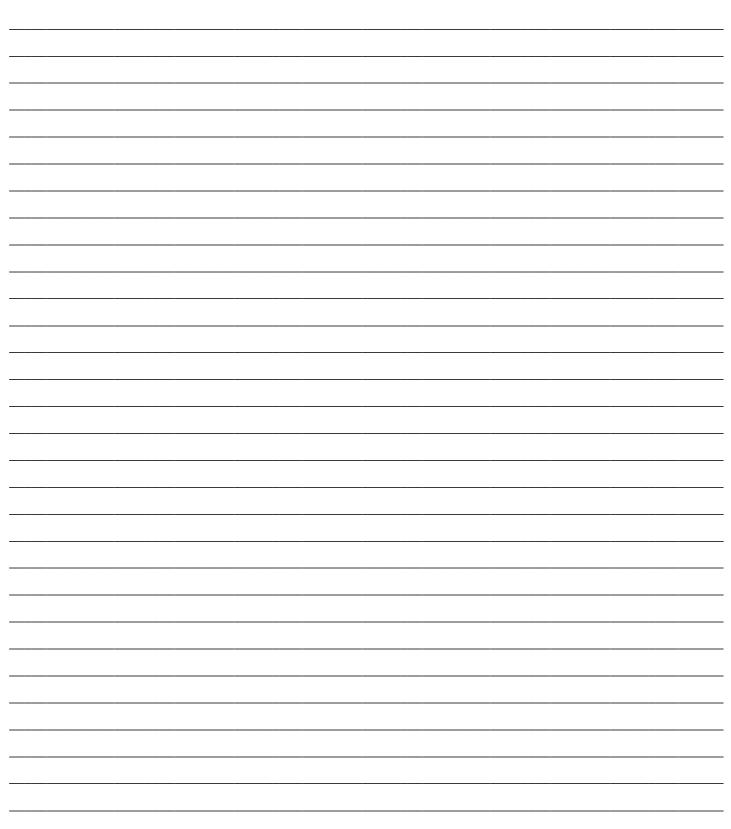
बुद्धि परीक्षण अंक	50 मी. दौड़
(50 में से)	(सैकन्ड्स)
32	7.2
28	7.3
32	7.4
40	6.8
32	7.5
35	7.1
29	7.2
36	6.9
36	7.0
23	7.0











SECTION – IV खंड – IV

Note: This section consists of one essay type question of forty (40) marks to be answered in about one thousand (1000) words on any one of the following topics. $(1 \times 40 = 40 \text{ Marks})$

नोट : इस खण्ड में एक चालीस (40) अंकों का निबन्धात्मक प्रश्न है जिसका उत्तर निम्निलिखित विषयों में से केवल एक पर, लगभग एक हजार (1000) शब्दों में अपेक्षित है । $(1 \times 40 = 40 \text{ sim})$

26. Organisation of **Commonwealth Games, Delhi 2010** with create **Sports Culture** in the country. Keeping in view preparation towards these games do you think India will be as successful as China with regard to organisation and performance? Discuss.

राष्ट्रमंडलीय खेल दिल्ली 2010 का आयोजन देश में खेलकूद संस्कृति का सृजन करेगा । इन खेलों के लिए तैयारी को ध्यान में रखते हुए क्या आप सोचते हैं कि भारत भी आयोजन एवम् प्रदर्शन के हिसाब से चीन की तरह सफल होगा ? चर्चा कीजिये ।

OR/अथवा

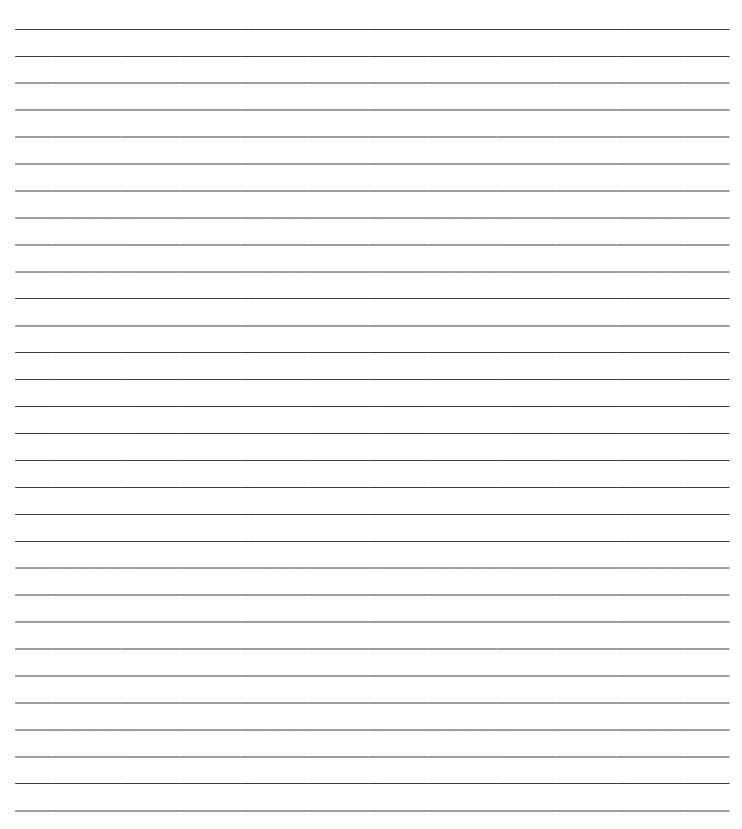
Men and women are different physiologically, biomechanically and also in Psychosocial context. How these factors affect sports performance? Suggest ways and means to narrow down these differences.

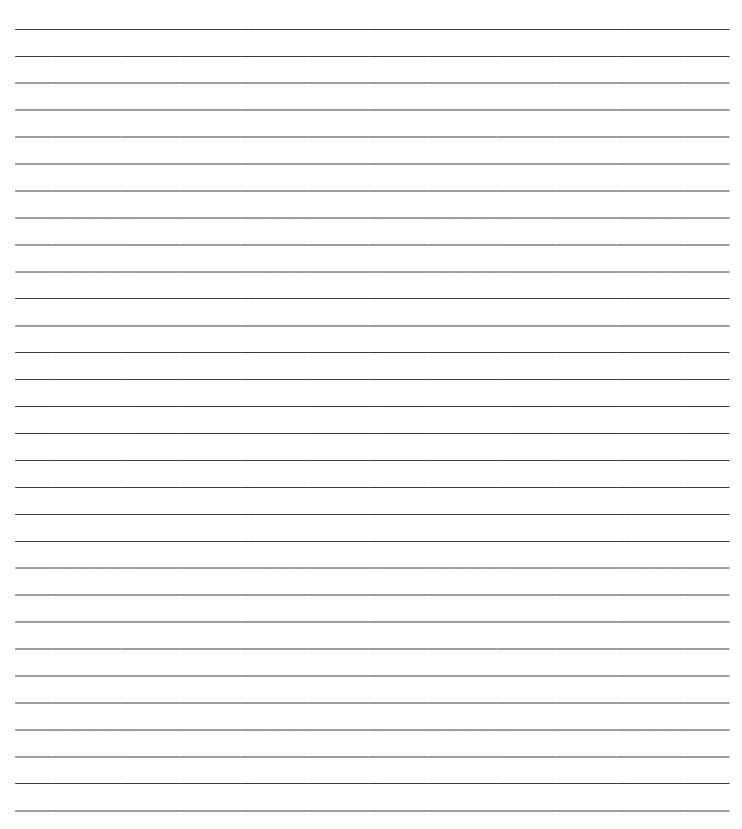
पुरुष और महिलायें शारीरिक क्रिया रूप से और जीव यन्त्रवत रूप से भिन्न हैं और मनोवैज्ञानिक—समाजकीय संदर्भ में भी भिन्न हैं। किस प्रकार यह कारक खेलकूद निष्पंदनता को प्रभावित करते हैं। इस अन्तर को कम करने हेतु तौर-तरीके हेतु सुझाव दीजिये।

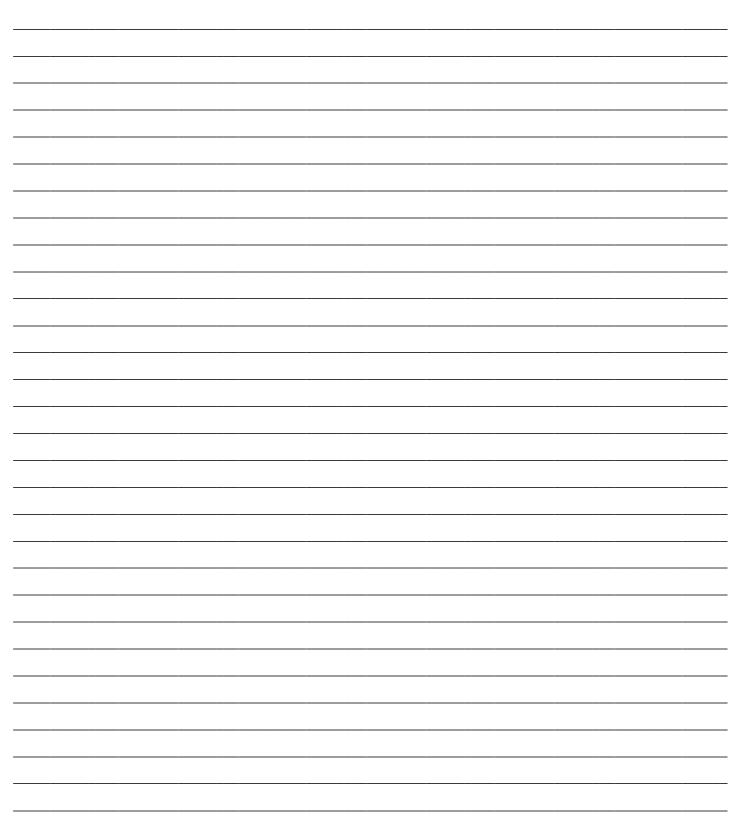
OR/अथवा

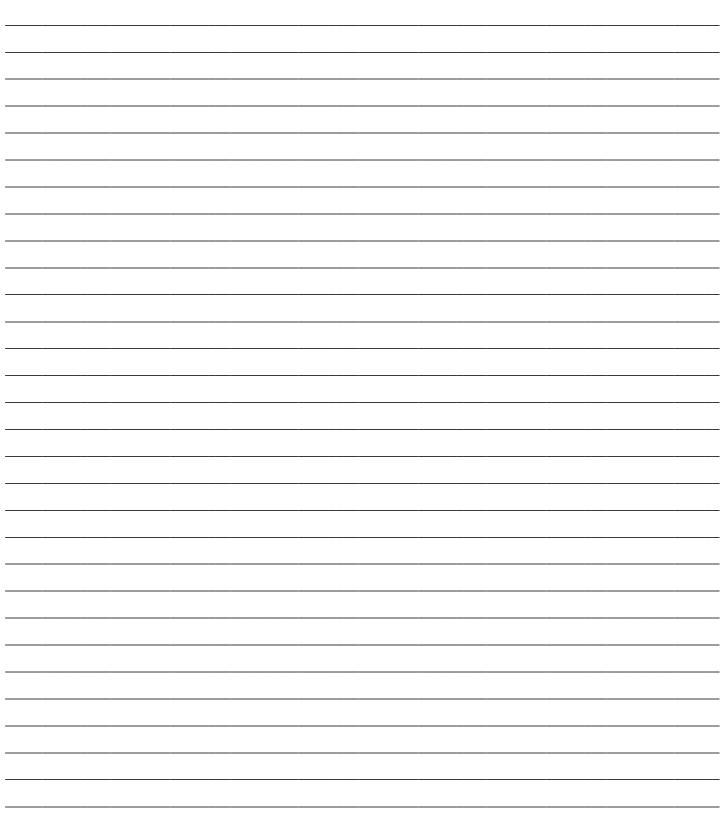
What do you understand by sports injuries? As a Physical Educator, one must be aware about soft tissue, bone tissue, joint and head injuries. Critically discuss management, rehabilitation and prevention of these injuries.

खेल-क्षितयों से आप क्या समझते हैं ? एक शारीरिक शिक्षक के रूप से हमें माँसपेशियों, अस्थि, सन्धि एवम् सिर की क्षितियों की जानकारी होनी चाहिये । इन क्षितयों के रोकथाम, प्रबन्धन एवम् पुनर्स्थापन की आलोचनात्मक चर्चा कीजिये ।









FOR OFFICE USE ONLY	
Marks	Obtained
Question	Marks
Number	Obtained
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	

Total Marks Obtained (in wo	ords)	
(in fig	gures)	
Signature & Name of the Coordinator		
(Evaluation)	Date	