

Signature and Name of Invigilator

Roll No.

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

(In figures as per admission card)

1. (Signature) _____

(Name) _____

2. (Signature) _____

(Name) _____

Roll No. _____

(In words)

Test Booklet No.

D-4708

PAPER – III

Time : 2½ hours]

PHYSICAL EDUCATION

[Maximum Marks : 200

Number of Pages in this Booklet : 32

Number of Questions in this Booklet : 26

Instructions for the Candidates

1. Write your roll number in the space provided on the top of this page.
2. Answers 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 Test 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.
10. There is NO negative marking.

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 हुये 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 निम्नलिखित जाँच के लिए दिये जायेंगे जिसकी जाँच आपको अवश्य करनी है :

(i) प्रश्न-पुस्तिका खोलने के लिए उसके कवर पेज पर लगी 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 अर्थात् 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 ध्यानपूर्वक पढ़ें।
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।
7. 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।
8. केवल नीले/काले बाल प्वाइंट पेन का ही इस्तेमाल करें।
9. किसी भी प्रकार का संगणक (कैलकुलेटर) या लाग टेबल आदि का प्रयोग वर्जित है।
10. गलत उत्तर के लिए अंक नहीं काटे जायेंगे।

PHYSICAL EDUCATION

शारीरिक शिक्षा

PAPER – III

प्रश्न-पत्र – 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 प्रश्न पत्र दो सौ (200) अंकों का है एवं इसमें चार (4) खंड है। अभ्यर्थियों को इन में समाहित प्रश्नों का उत्तर अलग दिये गये विस्तृत निर्देशों के अनुसार देना है।

SECTION - I

खण्ड – I

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

(5x5=25 marks)

नोट : इस खंड में निम्नलिखित 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।

(5x5=25 अंक)

Try to walk or cycle instead of using motor cycle or car. Turn off T.V. and Internet and do some exercise instead. Get out of the bed and take that morning walk you had been putting off. Do not eat junk and fatty food. The Doctors are spreading these messages, as we observed anti obesity day on 26th, November 2007.

Though we may not see as many rotund people on Indian streets as can be seen in U.S. or England, but it is becoming increasingly important to fight the battle of bulge here too. An astonishing fact that 17% of youth aged 14 to 18 years were obese or overweight in a study conducted by the All India Institute of Medical Sciences.

Doctors in India see this invisible fat as the incorporator of various diseases. While excess weight worries most Indians, those whose body mass index is higher than 30 need to be worried most. As President of All India Association for Advance Research in Obesity put it "we are heading towards multiple epidemics, many of which like Blood Pressure, Diabetes etc. are the manifestation of the increasing fat % in our body. "Endocrinologists calls us the 'thin-fat Indians,' who have less muscles and more fat in their body composition. This T.V. Internet culture is only worsening this situation. India is among the top obese nations in the World. People should start dieting and exercising, without waiting for becoming overweight, as prevention is better than cure. The government should ban junk food in school canteens and review advertising of food stuffs. The parents and school authorities should encourage children to vigorously participate in physical activities.

The latest thrust among public health experts is to fight both climatic change and obesity at one go. The American Centre for Disease Control and prevention is considering promoting the co-benefits of fighting global warming and obesity related illness through every day exercise and participation in games and sports.

मोटर साईकल अथवा कार का प्रयोग करने की बजाय चलिए अथवा साईकल चलाइए। टी.वी और इण्टरनेट को बन्द कीजिए और इसके स्थान पर कुछ व्यायाम कीजिए। बिस्तर से बाहर निकलिए और सुबह की सैर के लिए निकलिए, जिसे आप टालते आ रहे हैं। व्यर्थ और वसा युक्त भोजन को मत खाइए। 26 नवम्बर, 2007 को जब हमने मोटापा-विरोधी दिवस मनाया तो डाक्टर इन्हीं संदेशों के प्रसार में लगे रहे। यद्यपि भारतीय गलियों में हमें उतने गोल मटोल लोग नहीं मिलेंगे जितने अमेरिका और इंग्लैण्ड की गलियों में, फिर भी तोंद के बाहर निकलने की लड़ाई को लड़ना हमारे लिए भी ज्यादा आवश्यक बनता जा रहा है। आल इण्डिया

इंस्टीच्यूट ऑफ मेडिकल साइंसिस द्वारा करवाये गए एक अध्ययन द्वारा चौका देने वाला तथ्य उद्घाटित किया है कि यहां के युवा जो 14 से 18 आयुवर्ग के हैं, मोटे अथवा अधिक भारवाले थे।

भारत के डाक्टर इस अदृश्य वसा में विभिन्न रोगों को समाविष्ट मानते हैं। जबकि भार का अधिक होना अत्यधिक भारतीयों के लिए चिन्ता का विषय है मगर उन्हें अत्यधिक चिन्ता करनी चाहिए जिन का बॉडी मांस इण्डेक्स 30 से अधिक है। आल इण्डिया एसोसिएशन फार एडवांस रिसर्च इन ओबेसिटी, के प्रधान ने कहा था-“हम बहु-महामारियों की ओर बढ़ रहे हैं जो उच्च रक्तचाप मधुमेह आदि सी हैं जो शरीर में वसा की प्रतिशतता बढ़ने से अभिव्यक्त होता है।, ग्रंथि वैज्ञानिक हमें ‘पतले पर वसावाले भारतीय’ कहते हैं। जिन के मांसपेशियाँ कम हैं मगर उनकी शरीर संरचना में ज्यादा वसा है। यह टी.वी.-इंटरनेट संस्कृति इस स्थिति को और भी बिगाड़ रहा है।

भारत विश्व के राष्ट्रों में मोटापे के संदर्भ में प्रथम स्थान पर आता है। लोगों को अधिक भार वाले होने का इंतजार करने से पहले ही खाद्य-नियंत्रण को अपनाना और व्यायाम प्रारम्भ कर देना चाहिए क्योंकि इलाज से बचाव बेहतर है। सरकार को स्कूलों की केण्टीनों में व्यर्थ-खाद्य को प्रतिबंधित करना चाहिए और ऐसे पदार्थों के विज्ञापनों की समीक्षा की जानी चाहिए। विद्यार्थियों के माता-पिता और स्कूल-अधिकारियों को बालकों को उत्साहित करना चाहिए कि वे शारीरिक क्रियाओं में जी-जान से हिस्सा लें।

जन स्वास्थ्य माहिरों का इस बात पर बल है कि मौसम परिवर्तन और मोटापे दोनों के विरुद्ध एक साथ युद्ध छेड़ा जाए। दि अमेरिकन सेंटर फार डिजीज कंट्रोल एण्ड प्रीवेंशन’ तो वैश्वी ऊष्णता और मोटापे से सम्बंधित रोगों से हर रोज व्यायाम करने और खेलों में भाग लेने द्वारा लड़ाई करने के दोहरे लाभों को बढ़ावा देने का विचार कर रहा है।

1. What messages are being spread by the Doctor’s on the anti obesity day ?

डाक्टरों ने मोटापा-विरोधी दिवस पर किन संदेशों का प्रसार किया?

2. Why it is important to fight the battle against bulge in India ?

बाहर निकलती हुई तोंद के विरुद्ध लड़ाई लड़ना क्यों आवश्यक है ?

3. Doctor's in India held this invisible fat responsible for what ?

अदृश्य वसा को डाक्टरों ने किस के लिए उत्तरदायी ठहराया है ?

4. Write down the remarks of medical experts on obesity.

मोटापे पर चिकित्सा विशेषज्ञों के बयानों को लिखिए ।

5. What are the latest ways and means to fight this obesity ?

मोटापे के विरुद्ध लड़ाई लड़ने के उपाय और साधन क्या हैं?

SECTION - II

खण्ड – II

Note : This section contains fifteen (15) questions each to be answered in about thirty (30) words. Each question carries five (5) marks. **(5x15=75 marks)**

नोट : इस खंड में पंद्रह (15) प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग तीस (30) शब्दों में अपेक्षित है।
प्रत्येक प्रश्न पाँच (5) अंकों का है। **(5x15=75 अंक)**

6. Describe pragmatism in Sports.

खेल में उपयोगितावाद का वर्णन करिये।

7. Describe diapulse and its uses.

डाइपल्स और उसके उपयोगों का वर्णन करिये।

8. Describe the role of recapitulation theory in sports .

खेलों में दोहराव सिद्धान्त की भूमिका का वर्णन करें।

9. Describe type I lever citing two examples from human body.

प्रकार I उत्तोलक का शरीर में दो उदाहरणों के साथ वर्णन करें।

10. What are the various items included objective knowledge test.

वस्तुपरक ज्ञान परीक्षण में कौन सी विभिन्न मदें शामिल हैं।

11. Write down the principles of health education.

स्वास्थ्य शिक्षा के सिद्धान्तों को लिखिये।

12. Explain Newton's second law of motion with suitable example from sports.

न्यूटन के गति सम्बन्धी दूसरे नियम को खेलों में से उचित-उदाहरण देते हुए समझाईयें।

13. Explain stroking manipulation and its effect on human body.

स्ट्रोकिंग मनीपुलेशन और मानव शरीर पर उसके प्रभावों को समझाईयें।

14. Differentiate between interest and aptitude.

अभिरूचि और अभिवृत्ति में भेद करिये।

15. Give the principles of curriculum planning in physical education.

शारीरिक शिक्षा में पाठ्यक्रम नियोजन के सिद्धान्तों को दीजिये।

16. Define data and describe its various types.

आंकड़ा की परिभाषा करें एवं इसके विभिन्न प्रकारों का वर्णन करें।

17. "Specific training develops motor qualities" describe.

“विशिष्ट प्रशिक्षण गति प्रदाता गुणों में वृद्धि करता है।” वर्णन करिये।

18. Explain the merits and de merits of mean.

माध्य के गुणों और अवगुणों को समझाइयें।

19. Write down the role of bio-energetics in sports.

खेलों में जीव-ऊर्जस्वी की भूमिका को लिखिये।

20. What is carbohydrate loading ?

कार्बोहाइड्रेट लोडिंग क्या है?

SECTION - III

खण्ड – 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. **(12x5=60 marks)**

नोट : इस खंड में बारह (12) अंकों के पाँच (5) प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग दो सौ (200) शब्दों में अपेक्षित है। **(12x5=60 अंक)**

21. Describe sliding filament theory of muscular contraction with the help of suitable diagrams.

मांसपेशियों के संकुचन के स्लाईडिंग फिलामेंट सिद्धान्त का, उपयुक्त रेखा चित्रों सहित, वर्णन कीजिये।

22. Differentiate between the mechanical analysis of running and walking.

दौड़ने और चलने के यांत्रिक विश्लेषण में भेद कीजिए।

23. Write down about on the impact of individual differences on skill learning and training.

कौशल सीखने और प्रशिक्षण पर व्यैक्तिक अन्तरों के प्रभाव के बारे में लिखिए।

24. Prepare a recreational fitness programme for visually handicapped children.

दृष्टिमूलक अपंग बालकों के लिए मनोरंजनात्मक फिटनेस (दक्षता) कार्यक्रम को तैयार कीजिए?

25. "Sports is cultural heritage of mankind" Comment.

“खेल मानव जाति की सांस्कृतिक विरासत है।” समझाइये।

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

SECTION - IV

खण्ड – 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 of the following topics.

(40x1=40 marks)

नोट : इस खंड में एक चालीस (40) अंकों का निबन्धात्मक प्रश्न है जिसका उत्तर निम्नलिखित वषयों में से केवल एक पर, लगभग एक हजार (1000) शब्दों में अपेक्षित है।

(40x1=40 अंक)

- 26.** Discuss the role of various sports sciences in enhancing sports performance
खेल-प्रदर्शन को बढ़ाने में विभिन्न खेल विज्ञानों की भूमिका की चर्चा करिये।

OR / अथवा

Prepare diet chart for athletes engaged in different sports activities.

विभिन्न खेल क्रियाओं में जुटे खिलाड़ियों की आहारतालिका तैयार कीजिये।

OR / अथवा

Discuss the socio-economic factors governing the sports of modern era.

आधुनिक युग में खेलों पर सामाजिक आर्थिक कारकों के नियंत्रण की चर्चा कीजिए।

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

FOR OFFICE USE ONLY							
Marks Obtained							
Question Number	Marks Obtained	Question Number	Marks Obtained	Question Number	Marks Obtained	Question Number	Marks Obtained
1		26		51		76	
2		27		52		77	
3		28		53		78	
4		29		54		79	
5		30		55		80	
6		31		56		81	
7		32		57		82	
8		33		58		83	
9		34		59		84	
10		35		60		85	
11		36		61		86	
12		37		62		87	
13		38		63		88	
14		39		64		89	
15		40		65		90	
16		41		66		91	
17		42		67		92	
18		43		68		93	
19		44		69		94	
20		45		70		95	
21		46		71		96	
22		47		72		97	
23		48		73		98	
24		49		74		99	
25		50		75		100	

Total Marks Obtained (in words)

(in figures)

Signature & Name of the Coordinator

(Evaluation) Date