

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.

J-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)

The sun is the source of that radiant, splendid light that pervades the universe. It enlightens our consciousness and illuminates our hearts; it sustains and nurtures all of creation. It is the one source of power that is eternal, pure and provides what is needed for the entire animate and inanimate world. The amount of warmth, light, air and water required, be it a daisy, a tree, an ant, or man is provided unconditionally by the sun. At the moment man has moved away from the sun and nature. His life in today's fast paced world leads to stress, ill health and emotional upheavals. Imbalances within the body in the chakras, nadis, colours, sounds, chemical composition among others are the precursors of diseases.

These imbalances can be removed by practising Surya yoga simple yet powerful discipline which connects man with nature. It is a prayer and meditation technique performed in front of the rising and setting sun, which helps in transferring energy from the cosmos to the seven energy centres (chakras) in the body. Once balanced the chakras upheld and maintains the health and vigour of various body systems. The sun's energy can change, arrange, and reorganise the chemical, bioelectric, and biomagnetic powers in living beings. Negative energy created through the disturbed ways of living is cleared out by this process. The sun rays acting on the conscious and subconscious mind brings positive changes in human thinking. It strengthens the mind and body, enabling it to withstand pressures and save the body systems from adverse effects created due to stress and anxiety of daily life.

सूर्य उस जगमगाती, विशाल ज्योति का स्रोत है जो ब्रह्मांड में परिव्याप्त है। यह चेतनता को अवलोकित करती और हमारे हृदय को प्रकाशित करती है। यह संपूर्ण सृष्टि का पालक और पोषक है। यह एक एसी शक्ति का स्रोत है जो अनन्त और निर्मल है। और सकल सजीव और निर्जीव विश्व को जो आवश्यकताओं है उन्हे पूरा करता है। सूर्य चाहे फूल हो, पेड़ हो, चींटी हो या मनुष्य हो को उष्णता, प्रकाश, हवा और पानी बिना किसी शर्त के प्रदान करता है। आज की घड़ी मनुष्य सूर्य और प्रकृति से दूर चला गया है। उसकी जिन्दगी उसको आज की तीव्र गति दुनिया में चिन्ता, रोग और भावनात्मक हलचल की ओर ले गई है। शरीर के चक्रों में, नाड़ियों, रंगो, ध्वनियों, रसायनिक, संरचनाओ तथा अन्य रोगों की अग्रदूत है।

इन असन्तुलनताओं को सूर्य योग के अभ्यास द्वारा दूर किया जा सकता है, जो एक सरल किन्तु शक्तिशाली प्रक्रिया है जो मनुष्य को प्रकृति से जोड़ता है।

यह प्रार्थना और ध्यान की विधि है जो उदय और अस्त होते सूर्य के समक्ष की जाती है, जो ब्रह्मांड की ऊर्जा को शरीर के साथ ऊर्जा केन्द्रों में परिणित करने में सहायक होती है। एक बार चक्रों के संतुलित होने पर ये चक्र विभिन्न शारीरिक तंत्रों के स्वस्थ और शक्ति को दुरुस्त और यथावत बनाये रखते हैं। सूर्य की ऊर्जा जीवों की रसायनिक, जैव विद्युत, जैव चुम्बकिय शक्तियों को परिवर्तित, व्यवस्थित और पुनर्संगठित कर सकती है। इस प्रक्रिया द्वारा जीवन के अशान्त ढंगों द्वारा सृजित नकारात्मक ऊर्जा खत्म हो जाती है। मानव के चेतन और अवचेतन मस्तिष्क पर क्रियाशील सूर्य की किरणें मानवीय विचार धारा में सकारात्मक परिवर्तन लाती हैं। ये मस्तिष्क और शरीर को मजबूत बनाता है जिससे वो दबावों को सह सकता है और शरीर के तंत्र को नित्य जीवन के तनाव और चिन्ता के दुष्प्रभावों से बचा सकता है।

1. What does the splendid light of sun does for us.

सूर्य का विशाल प्रकाश हमारे लिये क्या करता है।

2. What are the causes of ill health ?

अस्वस्थता के क्या कारण हैं ?

3. Describe Surya yoga and its relevance.

सूर्य योग और उसकी सार्थकता का वर्णन करिये।

4. How can the negative energy be cleared from human system.

मानव तंत्र में से नकारात्मक शक्ति कैसे खत्म की जा सकती है।

5. What does sun's energy does on human mind ?

सूर्य की शक्ति मानवीय मस्तिष्क के लिये क्या करती है?

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 transfer of training.

प्रशिक्षण स्थानान्तरण का वर्णन कीजिये।

7. Define and classify ergogenic aids.

एरगोजेनिक मदद को परिभाषित एवं इसका वर्गीकरण करें।

8. What is Kinematics ?

गतिशीलता क्या है?

9. Describe lordosis with its corrective exercises.

लोरडोसिस का उसके ठीक करने वाले व्यायामों सहित वर्णन करिये।

10. Differentiate between trait and state anxiety.

अनुवांशिक एवं तत्कालिक चिन्ता में भेद करियें।

11. Write down the professional ethics in physical education.

शारीरिक शिक्षा की व्यवसायिक नैतिकताओं को लिखिये।

- 12.** What is recovery oxygen ?
पुनर्प्राप्ति ओक्सीजन क्या है?

- 13.** Define various coordinative abilities.
विभिन्न समायोजन योग्यताओं को परिभाषित करें।

14. Describe law of effect with correct examples from sports.

प्रभाव के नियम का खेलों में से उचित उदाहरणों सहित वर्णन करिये।

15. Describe criterion referenced test.

मापदंड संदर्भित परीक्षण का वर्णन करिये।

16. Explain the components of an organisation.

संगठन के तत्वों को स्पष्ट करिये।

17. Give the merits and demerits of standard deviation.

मानकविचलन के गुणों और अवगुणों को दीजिये।

18. Explain sampling error.

नमूना चूक को समझाइये।

19. Differentiate between Basic and Applied research.

मूल और प्रयुक्त शोध में भेद करियें।

20. Explain the relevance of super compensation in training programme.

प्रशिक्षण कार्यक्रम में उच्चक्षतिपूर्ति की प्रासंगिकता को समझाइये।

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 various types of massage manipulations with their effects.
मालिश में हस्त प्रयोग (मसाज मेनीपूलेशन) के प्रकारों और उनके प्रभावों का वर्णन कीजिए।
22. Describe personality with its various dimensions and their relevance in Sports.
व्यक्तित्व को इनके विभिन्न आयामों और खेलों में इसकी प्रासंगिकता का वर्णन कीजिए।
23. Write about the means and methods employed for identifying and selecting appropriate talent for various sports activities.
विभिन्न खेल क्रियाओं के लिए सही प्रतिमाओं की पहचान और चयन के साधन और ढंगों के बारे में लिखिए।
24. Describe the cardio respiratory changes induced by long term exercise.
दीर्घ कालीन व्यायाम द्वारा उत्पादित हृदयी-श्वासात्मक परिवर्तन (कार्डियो-रेस्पिरेटरी चेंजिस) का वर्णन कीजिए।
25. Give a detailed training programme for the development of speed endurance.
गति-क्षमता के विकास के लिए विस्तृत प्रशिक्षण कार्यक्रम दीजिए।

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 विषयों में से केवल एक पर, लगभग एक हजार (1000) शब्दों में अपेक्षित है।
(40x1=40 अंक)

26. Discuss the revival of modern olympic games and their contribution in the development of International Peace and understanding.

आधुनिक ओलम्पिक खेलों के पुनर्जीवन एवं अन्तर्राष्ट्रीय शान्ति एवं समझ के विकास में उनके योगदान की चर्चा करिये।

OR / अथवा

Write a detailed note on prophylactic, therapeutic and rehabilitative measures adopted for various sports injuries.

खेल के विभिन्न क्षतियों (चोटों) के लिये अपनाये जाने वाले बचावात्मक, उपचारात्मक एवं पुनर्वासात्मक साधनों पर विस्तृत टिप्पणी लिखिये।

OR / अथवा

Suggest various measures to be adopted for creating physical fitness awareness among the masses.

लोगों में शारीरिक दक्षता के प्रति जागरूकता लाने के लिये अपनाये जाने वाले विभिन्न उपायों को सुझाइये।

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