317

INTERMEDIATE EXAMINATION – 2020 (ANNUAL)

Model Set

Time :- 3 Hours 15 minutes
समय : 3 घंटे 15 मिनट

Yoga & Physical Education

Full Mark - 70
पूर्णांक – 70

(योग एवं शारीरिक शिक्षा)

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :–

Instructions for the candidates :-

1. परीक्षार्थी यथासंभव अपने शब्दों में ही उत्तर दें।

   Candidates are required to give answers in their own words as far as practicable.

2. दाहिनी ओर हाशिये पर दिये हुए अंक पूर्णांक निर्दिष्ट करते हैं।

   Figures in the right hand margin indicate full marks.

3. इस पत्र को ध्यानपूर्वक पढ़ने के लिए 15 मिनट का अतिरिक्त समय दिया गया है।

   15 minutes of extra time has been allotted for the candidate to read the questions carefully.

4. यह प्रश्न–पत्र दो खण्डों में है, **खण्ड–अ** एवं **खण्ड–ब।**

   This question paper has two sections : **Section-A** and **Section-B.**

5. खण्ड–अ में 42 वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं, (प्रत्येक के लिए 1 अंक निर्धारित है) जिनमें से किन्हीं 35 प्रश्नों का उत्तर उपलब्ध कराये गये OMR–उत्तर पत्रक में दिये गये सही वृत्त को काले/नीले बॉल पेन से भरें। किसी भी प्रकार के व्हाइटनर/तरल पदार्थ/ब्लेड/नाखून आदि का OMR शीट में प्रयोग करना मना है, अन्यथा परीक्षा परिणाम अमान्य होगा।

BiharboardQuestionpaper.com

In **Section-A**, there are 42 objective type questions (each carrying 1 mark). out of which any 35 questions are to be answered by darken the circle with black/blue ball pen against the correct option on OMR Answer Sheet provided to you. Do not use Whitener/Liquid/Blade/Nail on OMR Sheet, otherwise the result will be invalid.

6. खण्ड–ब में 18 लघुउत्तरीय प्रश्न हैं, (प्रत्येक के लिए 2 अंक निर्धारित है), जिनमें से किन्हीं 10 प्रश्नों के उत्तर देना अनिवार्य है। इसके अतिरिक्त इस खण्ड में 06 दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिए गए हैं, (प्रत्येक प्रश्न के लिए 05 अंक निर्धारित हैं) जिनमें से किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर देना अनिवार्य है।

In **Section-B,** there are **18** Short answer type questions (each carrying 2 marks), out of which any 10 questions are to be answered. Apart from this, there are 6 Long answer type questions (Each question carries 5 marks), out-of which any 3 questions are to be answered.

7. किसी प्रकार के इलेक्ट्रॉनिक उपकरण का प्रयोग पूर्णतया वर्जित है।

Use of any electronic appliances is strictly prohibited.

BiharboardQuestionpaper.com

BiharboardQuestionpaper.com

खण्ड–अ (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

प्रश्न संख्या 1 से 42 तक के प्रश्न के साथ चार (A, B, C, D) विकल्प दिए गए हैं, जिनमें से एक सही है। अपने द्वारा चुने गए सही विकल्प को OMR– शीट पर चिन्हित करें। किन्हीं 35 प्रश्नों का ही उत्तर दें। यदि कोई परीक्षार्थी 35 प्रश्नों से अधिक उत्तर देते हैं तो प्रथम 35 प्रश्नों के उत्तर की ही जाँच होगी। (35x1=35)

Section-A (Objective Type Questions)

Question No.- 1 to 42 have four (A, B, C, D) options, out of which only one is correct. You have to mark your selected option on the OMR sheet. Answer any 35 questions only. If any candidate answers more than 35 questions then 35 questions will be evaluated. (35x1=35)

BiharboardQuestionpaper.com

1. अर्जुन पुरस्कार कब से शुरू हुआ ?

A. 1960 B. 1962

C. 1961 D. 1963

When did Arjuna Award started ?

A. 1960 B. 1962

C. 1961 D. 1963

2. टूर्नामेंट कितने प्रकार का होता है ?

A. एक B. दो

C. तीन D. चार

How many types of tournament?

BiharboardQuestionpaper.com

A. One B. Two

C. Three D. Four

3. 'यार्कर' शब्द किस खेल से संबंधित है ?

A. फुटबॉल B. क्रिकेट

C. हॉकी D. शतरंज

The term 'Yorker' is related to which game ?

A. Football B. Cricket

C. Hockey D. Chess

4. कबड्डी मैदान के लॉबी की चौड़ाई होती है।

A. 2 मी0 B. 1 मी0

C. 3 मी0 D. 4 मी0

The width of lobby in Kabaddi Court is.

A. 2 mt. B. 1 mt.

C. 3 mt D. 4 mt.

5. चक्का (महिला वर्ग) का अधिकतम वजन क्या है ?

A. 1 किग्रा B. 2 किग्रा

C. 3 किग्रा D. 4 किग्रा

What is the maximum weight of discuss (Women Category).

A. 1 kg B. 2 kg

BiharboardQuestionpaper.com

BiharboardQuestionpaper.com

C. 3 kg D. 4 kg

6. मैराथन दौड़ की दूरी क्या होती है?

A. 42 किमी B. 42 किमी 200 मी

C. 42 किमी 195 मी D. 43 किमी

What is the distance of Marathon run?

A. 42 km B. 42 km 200 m

C. 42 km 195 m D. 43 km

7. जूडो किस देश का प्रचलित खेल है ?

A. चीन B. जर्मनी

C. रूस D. जापान

Judo is a popular game of which country ?

A. China B. Germany

C. Russia D. Japan

8. कौन–सा आसन सामान्य रक्तचाप बनाने में सहायक है?

A. शवासन B. पद्मासन

C. शीर्षासन D. शलभासन

Which asana is helpful to maintaining Normal blood pressure?

A. Shavasana B. Padmasana

C. Sheershasana D. Shalbhasana

BiharboardQuestionpaper.com

BiharboardQuestionpaper.com

9. योग सूत्र के लेखक कौन है ?

A. महर्षि पतंजलि　　B. वात्सायन

C. महर्षि कपिल　　D. योगी राज

Who is the writer of Yoga-Sutra ?

A. Mahrishi Patanjali　　B. Vatsyayan

C. Mahrishi Kapil　　D. Yogi Raj

10. भोजन कितने प्रकार का होता है ?

A. 1　　B. 2

C. 3　　D. 4

How many types of food ?

A. 1　　B. 2

C. 3　　D. 4

11. इनमें से एक प्रणायाम नहीं है।

A. कुंभक　　B. अहिम्सा

C. सतकर्म　　D. उज्जैय

Which one is not Pranayama.

A. Kumbhak　　B. Ahimsa

C. Shatkarm　　D. Ujjaie

12. भारत में खेल दिवस कब मनाया जाता है ?

BiharboardQuestionpaper.com

A. 29 जून

B. 29 मई

C. 29 जूलाई

D. 29 अगस्त

When sports day is celebrated in India ?

A. 29 June

B. 29 May

C. 29 July

D. 29 August

13. सूर्य नमस्कार में कुल कितने आसन होते हैं ?

A. 12

B. 8

C. 6

D. 21

How many asana are there in Suryanamaskar ?

A. 12

B. 8

C. 6

D. 21

14. जिमनास्टिक में फ्लोर व्यायाम प्रदर्शन के लिए निर्धारित क्षेत्र की माप होती है।

A. 10 x 10 मी0

B. 11 x 11 मी0

C. 12 x 12 मी0

D. इनमें से कोई नहीं

The performance area for floor exercise in Gymnastics is

A. 10 x 10 mt.

B. 11 x 11 mt.

C. 12 x 12 mt.

D. None of these

15. अत्याधिक प्रशिक्षण के कारण होता है।

A. फटीक

B. विराम

BiharboardQuestionpaper.com

C. रिकवरी

D. इनमें से कोई नहीं

Overtraining Causes.

A. Fatique

B. Rest

C. Recovery

D. None of these

16. 110 मीटर बाधा दौड़ में बाधा की कुल संख्या होती है।

A. 9

B. 10

C. 11

D. 12

The total number of hurdle in 110 mt. hurdle is.

A. 9

B. 10

C. 11

D. 12

17. योग शब्द किस भाषा से लिया गया है ?

A. अरेबिक

B. हिन्दी

C. संस्कृत

D. इनमें से कोई नहीं

The word Yoga is derived from which language ?

A. Arabic

B. Hindi

C. Sanskrit

D. None of these

18. मच्छर से होनेवाली बीमारी कौन–सी है?

A. टेटनस

B. मलेरिया

C. रेबिज

D. इनमें से कोई नहीं

BiharboardQuestionpaper.com

Which disease is caused due to mosquito ?

A. Tetanus | B. Malaria

C. Rabies | D. None of these

19. ''स्टैगर डिसटेंस'' किस खेल से संबंधित है ?

A. फुटबॉल | B. एथलेटिक

C. वालीबॉल | D. शतरंज

“Stagger Distance” is related to which game ?

A. Football | B. Athletic

C. Volleyball | D. Chess

20. कबड्डी (पुरूष) खेल मैदान की माप होती है।

A. 12.5 x 10 मी0 | B. 13 x 10 मी0

C. 12 x 8 मी0 | D. 10 x 8 मी0

The measurement of Kabaddi (Men).

A. 12.5 x 10 mt. | B. 13 x 10 mt.

C. 12 x 8 mt. | D. 10 x 8 mt.

21. ''लिबेरो'' किस खेल से संबंधित है ?

A. टेनिस | B. हॉकी

C. शतरंज | D. वॉलीबॉल

“Libero” is related to which game?

BiharboardQuestionpaper.com

A. Tennis

B. Hockey

C. Chess

D. Volleyball

22. ''हॉकी का जादूगर' किसे कहते हैं ?

A. परगट सिंह

B. मिल्खा सिंह

C. मेजर ध्यानचंद

D. मेजर सुनील

Who is known as "Wizard of Hockey"?

A. Pargat Singh

B. Milkha Singh

C. Major Dhyanchand

D. Major Sunil

23. सूर्य की किरणें स्त्रोत है।

A. विटामिन ए

B. विटामिन बी

C. विटामिन सी

D. विटामिन डी

Sunlight is a source of.

A. Vitamin A

B. Vitamin B

C. Vitamin C

D. Vitamin D

24. जाँघ की हड्डी का नाम है।

A. फीमर

B. ह्यूमरस

C. टिबिया

D. रेडियस

Name of thigh bone is

A. Femur

B. Hemerus

BiharboardQuestionpaper.com

C. Tibia D. Radius

25. धमनी में किस प्रकार का रक्त प्रवाह होता है?

A. शुद्ध रक्त B. अशुद्ध रक्त

C. मिश्रित रक्त D. इनमें से कोई नहीं

Which type of blood flows in artery ?

A. Pure blood B. Impure blood

C. Mixed blood D. None of these

26. स्टेडियोमीटर का उपयोग मापने में होता है।

A. वजन B. ऊँचाई

C. लचीलापन D. इनमें से कोई नहीं

Stadiometer is used to measure.

A. Weight B. Height

C. Flexibility D. None of these

27. हम कुलिंग डाउन कब करते हैं ?

A. खेल के शुरू में B. खेल के बाद

C. खेल के बीच में D. इनमें से कोई नहीं

When we do cooling down?

A. Before the game B. After the game

C. Middle of the game D. None of these

BiharboardQuestionpaper.com

BiharboardQuestionpaper.com

28. प्रणायाम में श्वसन की औसत क्या है ?

A. 2 : 6 : 2 B. 6 : 12 : 4

C. 1 : 4 : 2 D. 1 : 2 : 1

What is the ratio of breathing in Pranayama?

A. 2 : 6 : 2 B. 6 : 12 : 4

C. 1 : 4 : 2 D. 1 : 2 : 1

29. रणजी ट्रॉफी किस खेल से संबंधित है ?

A. शतरंज B. फुटबॉल

C. क्रिकेट D. हॉकी

Ranji Trophy is related to which game ?

A. Chess B. Football

C. Cricket D. Hockey

30. धनुर्सिन, मत्स्येन्द्रासन, सूर्य नमस्कार किस बीमारी मे सहायक है?

A. पेट दर्द B. अस्थमा

C. डायबिटीज D. कैंसर

Dhanurasana, Matsyendrasana, Surya-Namaskar are helpful in which diseases ?

A. Stomach pain B. Asthma

C. Diabates D. Cancer

BiharboardQuestionpaper.com

31. ओलम्पिक मोटो ''साइटियस, आल्टियस, फॉरटियस'' किसने दिया था?

A. बैरन पिअरे डी कुबर्टिन B. जुआन एन्टोनियो समारांच

C. आइ ओ सी D. फादर हैनरी डिडोन

The Olympic motto “Citius, Altius, Fortius” was coined by

A. Barron Pirre de Coubertin B. Juan Antonio Samaranch

C. I. O. C. D. Father Henry Didion

32. वालीबॉल खेल के जनक कौन थे ?

A. डब्लू मार्गन B. एल स्मिथ

C. कर्ण सिंह D. इनमें से कोई नहीं

Who is the founder of the Volleyball game?

A. W. Morgan B. L. Smith

C. Karan Singh D. None of these

33. भारत ने इनमें से किस वर्ष वर्ल्ड कप क्रिकेट जीता था ?

A. 1983 B. 1984

C. 1971 D. 1974

In which year, India won the world cup cricket ?

A. 1983 B. 1984

C. 1971 D. 1974

34. बास्केटबॉल खेल में वास्तविक खेलने वाले खिलाड़ियों की संख्या क्या होती है ?

BiharboardQuestionpaper.com

A. 7

B. 8

C. 5

D. 6

What is the actual number of player playing in Basketball game?

A. 7

B. 8

C. 5

D. 6

35. पैरलल बार पर किया जाने वाला कसरत कौन है ?

A. डीप्स

B. स्किपिंग

C. कार्टह्वील

D. इनमें से कोई नहीं

Which exercise is done on Parallel bar ?

A. Dips

B. Skipping

C. Cartwheel

D. None of these

36. सुब्रतो कप किस खेल से संबंधित है ?

A. हॉकी

B. फुटबॉल

C. क्रिकेट

D. शतरंज

Subrato Cup is related to which game?

A. Hockey

B. Football

C. Cricket

D. Chess

37. फॉसबेरी फ्लॉप किस इवेंटस का खेल कौशल है ?

A. ऊँची कूद

B. लंबी कूद

BiharboardQuestionpaper.com

BiharboardQuestionpaper.com

C. त्रिकूद | D. इनमें से कोई नहीं

Fosbury flop is the skill of which event ?

A. High Jump | B. Long Jump

C. Triple Jump | D. None of these

38. पद्मासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, शलवासन किस बीमारी के बचाव में सहायक है?

A. पेट की बीमारी | B. डायबिटीज

C. हरनिया | D. अस्थमा

Padmasana, Pawanmuktasana, Bhujangasana, Shalbhasana are helpful in curing in which diseases ?

A. Stomach diseases | B. Diabetes

C. Hernia | D. Asthma

39. बी0एमआई0 का मतलब कया होता है?

A. बॉडी मास इंडेक्स | B. बॉडी मेजर इंडेक्स

C. बॉडी मेटरस इंडेक्स | D. इनमें से कोई नहीं

What is the meaning of B.M.I. ?

A. Body Mass Index | B. Body Measure Index

C. Body Meatrus Index | D. None of these

40. घुटने की अंतःविकृति को कहते हैं।

BiharboardQuestionpaper.com

A. लोडोसिस

B. नॉक नी

C. स्कोलिओसिस

D. काइफोसिस

Deformity of Knee is called.

A. Lordosis

B. Knock Knee

C. Scoliosis

D. Kyphosis

41. खो–खो में सीटिंग ब्लॉक की संख्या क्या होती है ?

A. 9

B. 8

C. 7

D. 6

What is the number of seating block in Kho-Kho?

A. 9

B. 8

C. 7

D. 6

42. फुटबॉल में गोल पोस्ट की ऊँचाई होती है।

A. 2.44 मी0

B. 2.48 मी0

C. 2.33 मी0

D. 2.45 मी0

The height of the goal post in Football is.

A. 2.44 mt.

B. 2.48 mt.

C. 2.33 mt.

D. 2.45 mt.

खण्ड–ब (गैर–वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

Section-B (Non-Objective Type Quesitons)

BiharboardQuestionpaper.com

लघु उत्तरीय प्रश्न (Short Answer Type Questions)

प्रश्न संख्या 1 से 18 तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। इनमें से किन्हीं 10 प्रश्नों के उत्तर दें। प्रत्येक प्रश्न के लिए 2 अंक निर्धारित है। शब्द सीमा 30–40 शब्द। (10x2=20)

Question no. 1 to 18 are Short answer type questions. Answer any 10 questions. Each question carries 2 marks. Word limit 30-40 word.

(10x2=20)

Biharboardquestionpaper.com

1. विशिष्ट खेल कार्यक्रम है ? 2

   What are Specific Sports programme ?

2. उचित मुद्रा बनाये रखने के लाभ क्या है ? 2

   What are the advantages of maintaining a correct posture ?

3. फार्टलेक क्या है ? 2

   What is Fartlek ?

4. प्रशिक्षण से आप क्या समझते हैं ? 2

   What do you mean by training ?

5. शारीरिक शिक्षा में नेता के गुणों को लिखें। 2

   Write the qualities of a leader in Physical Education.

6. पेस रेसस क्या है ? 2

   What are pace races?

7. परिवार का अर्थ, उसकी उपयोगिता एवं कार्यो को लिखें। 2

   Write the meaning of family and its utility and functions.

BiharboardQuestionpaper.com

8. रक्तचाप से आप क्या समझते हैं ? 2

What do you mean by Blood Pressure ?

9. वातावरण को परिभाषित कीजिए। 2

Define environment.

10. विरोधी और समर्थक दर्शकों में अंतर स्पष्ट कीजिए। 2

Distinguish between hostile and favourable spectators.

11. मध्यांतर प्रशिक्षण क्या है? 2

What is Interval training ?

12. प्राथमिक उपचार क्या है ? 2

What is First Aid ?

13. स्टीच क्या है ? 2

What is Stich?

14. भुजंगासन के क्या फायदे है ? 2

What are the advantages of Bhujangasana?

15. लचीलापन से आप क्या समझते हैं ? 2

What do you mean by flexibility?

16. द्रोणाचार्य पुरस्कार के बारे में लिखें। 2

Write about the Dronacharya Award .

17. किशोरावस्था की किन्हीं दो समस्याओं को लिखें। 2

Write any two problems of adolescence.

BiharboardQuestionpaper.com

BiharboardQuestionpaper.com

18. अपने विद्यालय में स्वास्थ्य दौड़ आयोजित करने के लिये अपनाये जाने वाले विभिन्न सोपानों को लिखें। 2

Write different steps to be followed for organizing a health run in your school.

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Type Questions)

प्रश्न संख्या 19 से 24 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए 5 अंक निर्धारित हैं। किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर दे। शब्द सीमा 80 से 100 शब्द है। (5x3=15)

Question no. 19 to 24 are Long answer type questions. Each question carries 5 marks. Answer any 3 questions. Word limit 80 to 100. (5x3=15)

19. आधुनिक समय में योग की उपयोगिता पर प्रकाश डालें। 5

Throwlight on the use of Yoga in modern time.

20. खेल दिवस पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए। 5

Write short notes on Sport Day.

21. ध्रुमपान का खिलाड़ियो के प्रदर्शन पर हानिकारक प्रभाव क्या है? स्पष्ट करें। 5

What are the harmful effects of smoking on performance of sports person? Explain.

22. ''क्रीड़ा एवं खेलकूद हमारी सांस्कृतिक विरासत है।'' स्पष्ट करें। 5

"Games and Sports are Our Cultural heritage". Explain.

23. सकारात्मक खेल वातावरण के आवश्यक तत्वों की विवेचना करें। 5

Explain the essential elements of a positive sports environment.

BiharboardQuestionpaper.com

24. शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों को समझाए। 5

Explain the objectives of Physical Education.

BiharboardQuestionpaper.com

BiharboardQuestionpaper.com