Signature and Name of Invigilator

1. (Signature) ______________________

   (Name) ______________________

2. (Signature) ______________________

   (Name) ______________________

Roll No. | | | | | | | | |

(In figures as per admission card)

Roll No. ______________________

(In words)

Test Booklet No.

J – 4706

PAPER – III

PHYSICAL EDUCATION

Time : 2½ hours] **[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 अर्थात किसी भी प्रकार की त्रुटिपूर्ण पुस्तिका स्वीकार न करें तथा उसी समय उसे लौटाकर उसके स्थान पर दूसरी सही प्रश्न-पुस्तिका ले ले। 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 प्वाईंट पैन 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)

Mountaineering is one of the most adventurous activity taken up by the people in their leisure time. People go for mountains regardless of the heights and the difficulties, it presents to the climbers. The first thing you remember is to choose leader, who is responsible for route and makes sure that some experienced person walks at the rear to prevent stragglers. Makes sure that the party sticks together and ensures that everyone is properly equipped. He keeps a full list of the group and makes sure that the group moves at the speed of the slowest man and at a steady rhythm and is responsible for ensuring that no one gets left behind.

In case of minor incidents - do not panic : stay together; and sit down for a while, keep calm and take stock of your situation. Work out from your map where you think you are, then make a decision as to whether you should continue or retrace your steps. Trust your map and compass in any plans to move. Cool heads and common sense will be your greatest assets. Learn the international distress signals - six long blasts on a whistle or six long flashes of a torch at night or six shouts. This is followed by a pause of about one minute and then a repetition of six long blasts or flashes or shouts. Keep giving this signals at intervals. Never give up these signals unless they are heard and torch flashes are seen, the answers is three long blasts and flashes.

If serious accident occurs, treat the patient and move him only when essential. Discuss how to evacuate the patient or whether to wait for rescue. Reach a sound decision, quickly 'consider carefully the nature of the injury, time available before dark; the weather, state of the party and its morale' nearest point for assistance; which way to move' the patient and select someone to deliver the message. It is imperative that the message is written because your messengers may arrive tired or exhausted and or verbal message will be garbled and unitelligible. At the scene of the accident, everything should be done to make the patient comfortable and keep up his morale'; erect a shelter and make some food and warm drinks.

पर्वतारोहण, लोगों द्वारा फुर्सत के समय किया जाने वाला सर्वाधिक साहस-प्रिय क्रियाकलाप है। पर्वतों पर जाने में ऊँचाई तथा अनेक कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है, इसके बावजूद भी लोग पर्वतों पर जाते हैं। पहली बात, जिसका ध्यान रखना है, एक ऐसा नेता या अगुवा चुनना जो सारे रास्तों का जानकार हो, यह सुनिश्चित करे की कि कोई अनुभवी व्यक्ति सबसे पीछे रहे ताकि कोई साथी रास्ता न भटक जाय, यह सुनिश्चित करे कि पूरा दल साथ-साथ रहे तथा यह भी सुनिश्चित करे कि दल का प्रत्येक व्यक्ति समुचित रूप से साज-सामान से लैस है। वह पूरे दल की पूर्ण सूची रखता है तथा इस बात को सुनिश्चित करता है कि सबसे धीमी गति से चलने वाले सदस्य की गति से तथा एक नियमित लय में सारा दल चले। कोई व्यक्ति छूट न जाय इसे सुनिश्चित करना भी उसकी जिम्मेदारी है।

छोटी-मोटी घटनाओं से आतंकित न हों। साथ-साथ बने रहें तथा कुछ देर के लिए बैठ जायें, शांत रहें तथा स्थितियों का जायजा लें। अपने मानचित्र द्वारा पता लगाऐं कि आप कहाँ हैं, उसके बाद यह निर्णय लें कि आप को चढ़ाई जारी रखनी है या वापस जाना है। कभी भी चलने के पहले मानचित्र तथा कंपास देख लें तथा उन पर भरोसा करें। ठंडा दिमाग तथा सहजबुद्धि आपकी सबसे बड़ी पूंजी होंगे। विपत्ति काल के अंतर्राष्ट्रीय सिग्नलों को सीख लें, जैसे सीटी की छः बार लंबी फूंक, अथवा टार्च की छः बार लंबी कौंध अथवा छः बार चिल्लाना। इसके बाद लगभग एक मिनट का विराम देकर उन्हें फिर से दुहराना चाहिए। इन सिग्नलों को रुक-रुक कर एक अंतराल पर देते रहें। इन सिग्नलों को देना बंद न करें जबतक कि आपके सिग्नालों के उत्तर में सीटी की आवाज या टॉर्च की कौंध सुनाई या दिखाई न दें। उत्तर का सिग्नल तीन बार होता है।

अगर गंभीर दुर्घना घटित हो तो रोगी की देखभाल करें तथा उसे तभी बाहर लेजायँ जब यह अत्यावश्यक है। इस बात की चर्चा कर लें कि रोगी को हटा कर कहीं अन्य ले जाना है अथवा बचाव के लिए प्रतीक्षा करनी है। अतिशीघ्र एक तर्कसंगत निर्णय लें। इन बातों पर सावधानी पूर्वक विचार कर लें कि चोट किस प्रकार की है, अंधेरा होने से पहले कितना समय उपलब्ध है, मौसम कैसा है, दल की दशा तथा उसका मनोबल, सहायता उपलब्ध हो पाने का निकटतम स्थान, दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति को कहाँ ले जाना है। साथ ही, संदेश पहुँचाने के लिए एक व्यक्ति निर्धारित करें। संदेश का लिखित रूप में होना अत्यावश्यक है क्योंकि आपका संदेशवाहक गंतव्य स्थल तक पहुँचते-पहुँचते थका या निढाल हो सकता है तथा उसके द्वारा दिया गया मौखिक संदेश भ्रामक और दुबेधि हो सकता है। दुर्घटना के स्थान पर ऐसे सारे उपाय करने चाहिए जिससे दुर्घटना ग्रस्त व्यक्ति को आराम मिले और उसका मनोबल बढ़ें। उसे वहाँ एक अस्थायी आश्रय प्रदान करें तथा कुछ खाद्य-पदार्थ और उष्ण पेय-पदार्थ भी उसे दें।

1. Search for the title and enumerate the difficulties faced by mountaineers.

इस गद्यांश के लिए एक शीर्षक बताएँ तथा पर्वतारोहियों के सामने आनेवली कठिनाइयों को परिगणित करें।

2. Critically examine the responsibility of the leader.

नेता या अगुवा के उत्तरादायित्वों का आलोचनात्मक दृष्टि से परीक्षण करें।

3. What steps you will take in case of minor incidents ?

छोटी-मोटी घटनाएँ होने पर आप कौन से कदम उठाऐंगे ?

4. How and when will you execute International distress signals ?

विपत्तिकाल के समय अंतर्राष्ट्रीय सिग्नल आप कैसे और कब देंगे ?

5. How would you react in case of major accidents ?

गंभीर दुर्घटना घटित होने पर आप कैसी प्रतिक्रिया करेंगे ?

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. Write the meaning of Health. Write the influence of Environment on health.

स्वास्थ्य का आशय स्पष्ट कीजिए तथा स्वास्थ्य पर वातावरण के प्रभाव को लिखिये।

7. Explain the law of effect.

प्रभाव के नियम की विवेचना कीजिए।

8. Give an account of Bio - energatics.

बायोऐनेर्जेटिक्स की व्याख्या कीजिए।

9. Define lever and explain the IIIrd class lever with suitable examples.

ऊत्तोलकों को परिभाषित करते हुए, तृतीय प्रकार के उत्तोलक का उपयुक्त उदाहरण सहित वर्णन कीजिए।

10. Define motivation and explain intrinsic motivation.

अभिप्रेरणा को परिभाषित करिये एवं आन्तरिक अभिप्रेरणा को समझाइये।

11. Explain curriculum with its importance in effective school programme.

विद्यालय के प्रभावी कार्यक्रम हेतु पाठ्यक्रम के महत्व का वर्णन कीजिए।

12. Define obesity and write its management.

स्थूलता को परिभाषित करते हुये, इसके प्रबन्धन पर प्रकाश डालिये।

13. Write the process of super - compensation.

सुपर कम्पनसेशन की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए।

14. Define sampling and explain Random sampling.

न्यार्दश के परिभाषित एवम् यादृच्छिक न्यार्दश को वर्णन कीजिए।

15. Explain 'F' test.

'एफ' टेस्ट का वर्णन कीजिए।

16. Describe J.C.R. test.

जे.सी.आर. टेस्ट का वर्णन कीजिए।

17. Explain about 'competitive anxiety'.

'प्रतिस्पर्धा उत्सुकता' का वर्णन कीजिए।

18. Write the hierarchy of sports organization in the Universities.

विश्वविद्यालयों में खेल के संगठनात्मक पदानुक्रम का वर्णन कीजिए।

19. Differentiate between general and particular lesson plan.

सामान्य एवम् विशेष पाठ्य-योजना में अन्तर स्पष्ट कीजिए।

20. Enlist postural deformities and explain any one of them in detail.

शारीरिक विकृतियाँ की सूची बनाईये एवम् उनमें से किसी एक का विस्तार से वर्णन कीजिए।

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. Compare and contrast the programme of Physical Education of Spartians and Athenians.
स्पाटी एवं एथेन्स में शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों की तुलना एवं विषमता का वर्णन कीजिए।

22. Justify the use of Ergogenic aids in to-day's world of sports.
आधुनिक खेल जगत में 'अर्गोजेनिक एड' के प्रयोग की तर्कसंगतता के बारे में लिखिये।

23. Describe the importance of selection of activities in relation to age characteristics of pupils at various levels.
विभिन्न स्तरों पर छात्रों की आयु विशिष्टता के आधार पर क्रियाकलापों के चयन का वर्णन कीजिए।

24. Draw a fixture of thirteen (13) teams, on knock - out basis, seeding four (4) teams in Quarter finals.
चार (4) टीमों को क्वार्टर-फाइनल में सीड करते हुए, तेरह (13) टीमों का नाक-आऊट आधार पर फिक्सचर बनाइये।

25. Discuss the various steps involved in the experimental research.
प्रयोगात्मक शोध प्रक्रिया के विभिन्न चरणों का वर्णन कीजिए।

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. Critically examine the emerging trends and challenges of physical education and sports.

शारीरिक शिक्षा की उभरती हुई प्रवृत्तियों एवम् चुनौतियों पर आलोचनात्मक दृष्टि से परीक्षण कीजिए।

OR / अथवा

Write an essay on contribution of Indian Women in sports at International level.

अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर खेलों में भारतीय महिलाओं के योगदान पर निबन्ध लिखिए।

OR / अथवा

Describe the contribution of Physical Education in community development.

सामुदायिक विकास में शारीरिक शिक्षा के योगदान का वर्णन कीजिए।

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 ....