

PAPER-III
PHYSICAL EDUCATION

Signature and Name of Invigilator

1. (Signature) _____

(Name) _____

2. (Signature) _____

(Name) _____

Roll No.

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

(In figures as per admission card)

Roll No. _____

(In words)

J 4 7 1 1

Time : 2 1/2 hours]

[Maximum Marks : 200

Number of Pages in this Booklet : 32

Number of Questions in this Booklet : 19

Instructions for the Candidates

1. Write your roll number in the space provided on the top of this page.
2. 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, Roll Number, Phone Number 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, or use abusive language or employ any other unfair means, 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.**

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 निम्नलिखित 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 चेक कर लें कि वे 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 नियत स्थान के अलावा अपना नाम, रोल नम्बर, फोन नम्बर या कोई भी ऐसा चिह्न जिससे आपकी पहचान हो सके, अंकित करते हैं अथवा अभद्र भाषा का प्रयोग करते हैं, या कोई अन्य अनुचित साधन का प्रयोग करते हैं, तो परीक्षा के लिये अयोग्य घोषित किये जा सकते हैं ।
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 (केलकुलेटर) या लॉग टेबल आदि का प्रयोग वर्जित है ।**

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 के उत्तर अलग दिये गये विस्तृत निर्देशों के अनुसार देना है ।

SECTION – I

खंड – I

Note : This section consists of **two** essay type questions of **twenty (20)** marks, each to be answered in about **five hundred (500)** words each. **(2 × 20 = 40 marks)**

नोट : इस खंड में **बीस-बीस** अंकों के **दो** निबन्धात्मक प्रश्न हैं । प्रत्येक का उत्तर लगभग **पाँच सौ (500)** शब्दों में अपेक्षित है । **(2 × 20 = 40 अंक)**

1. Critically examine the professional and academic dimensions of physical education.
शारीरिक शिक्षा के व्यवसायिक एवं शैक्षणिक आयामों का आलोचनात्मक परीक्षण कीजिए ।

OR / अथवा

Highlight the contribution of different social systems in the process of socialization.
समाजीकरण की प्रक्रिया में विभिन्न सामाजिक व्यवस्थाओं के योगदान पर प्रकाश डालिए ।

SECTION – II

खंड – II

Note : This section contains **three (3)** questions of **fifteen (15)** marks each, each to be answered in about **three hundred (300)** words. **(3 × 15 = 45 marks)**

नोट : इस खंड में **पन्द्रह-पन्द्रह** अंकों के **तीन (3)** प्रश्न हैं । प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग **तीन सौ (300)** शब्दों में अपेक्षित है । **(3 × 15 = 45 अंक)**

3. Explain the phases of motor learning and highlighting the characteristics of each.
गति अधिगम के चरणों की व्याख्या कीजिए तथा इनमें से प्रत्येक की विशेषताओं पर प्रकाश डालिए ।
4. Biomechanically analyse the action of spiking in volleyball.
वॉलीबॉल में स्पाइकिंग ऐक्शन का जैवयान्त्रिकीय विश्लेषण कीजिए ।
5. Discuss effects of exercise on heart.
हृदय पर व्यायाम के प्रभावों की विवेचना कीजिए ।

SECTION – III
खंड – III

Note : This section contains **nine (9)** questions of **ten (10)** marks each, each to be answered in about **fifty (50)** words. **(9 × 10 = 90 marks)**

नोट : इस खंड में **दस-दस (10-10)** अंकों के **नौ (9)** प्रश्न हैं । प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग **पचास (50)** शब्दों में अपेक्षित है । **(9 × 10 = 90 अंक)**

6. Explain pragmatism in relation to physical education.
शारीरिक शिक्षा के संबन्ध में तथ्यात्मकता की व्याख्या कीजिए ।

8. Define 'Aerodynamics'.
वायुगत्यात्मकता की परिभाषा लिखिए ।

9. Discuss the role of aggression in sports.
खेलों में आक्रामकता की भूमिका का वर्णन कीजिए ।

12. Explain the process of adaptation of training load.
प्रशिक्षण भार की अनुकूलन प्रक्रिया की व्याख्या कीजिए ।

13. What is normal probability curve ? Write its basic characteristics.
सामान्य प्रायिकता वक्र किसे कहते हैं ? इसकी मूलभूत विशेषताएँ लिखिए ।

14. Explain a test to measure flexibility.
लचीलेपन को मापने के परीक्षण की व्याख्या कीजिए ।

SECTION – IV

खंड – IV

This section contains **five (5)** questions of **five (5)** marks each based on the following passage. Each question should be answered in about **thirty (30)** words. **(5 × 5 = 25 marks)**

इस खंड में निम्नलिखित परिच्छेद 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)**

Read the passage below and answer the questions that follow based on your understanding of the passage (Question **15 – 19**) :

निचे दिये गये लेखांश को ध्यानपूर्वक पढ़िए और लेखांश के बारे में अपनी समझ के आधार पर नीचे दिये प्रश्नों (15 – 19) का उत्तर दीजिए।

Every single person who pursues yoga – faith, beliefs, religion, background and ideology notwithstanding – experiences for themselves the power of ‘Yog’. Everybody having diverse vision and experience has praise for it. Despite such a direct and experimental nature of yog, as irony would have it, people still have doubts about it. In fact, yoga is guru and nothing beyond it. With its importance flowing from foreign countries to India we can see many forms of yoga. Our ancient Rishis were the real masters. The yoga they formulated is not only timeless in its appeal but also its efficacy with zero margin for ambiguity. Yoga is a perfect result-oriented science with 100% tangible results. There is nothing that a yogi cannot do or achieve. Everything he does is for a higher purpose and for other’s benefit, just like our Rishis who, out of selfless love and concern for the future generations, gave such an enormous wealth of knowledge to benefit from.

A case in point is the art of ‘Malkhamb’ which is but just one of so many gifts for the modern man. Malkhamb is not a physical routine as is often perceived. It is complete ‘Sadhana’, is means of ‘Tapa’ which is one of the five ‘Niyam’ of Yoga. The practice of Malkhamb finds its root in the yogic principles of ‘Prakriti’ (Nature) and santulan (balance) and bestows the practitioner with physical strength, stamina and not to mention a great physique. Balance is key to advancing on the path of yog. Another fundamental tenet is the underlying need of having a strong spine. For it is but a simple fact that a person is only as

young as straight his/her spine is. A person with a straight spine will always command strength and virility, defying all commonly perceived markers of age. No wonder than that it is imperative for any Malkhamb enthusiast to develop strong spine. The thing to remember is that the practice of yoga must not be undertaken with a pre-disposition towards fitness, well-being or as an alternative medicine therapy only. Yoga should be undertaken with the desire to evolve. The rest – physical, emotional and other changes – are merely byproducts of yog and will be taken care of automatically.

प्रत्येक व्यक्ति जो निष्ठा, आस्था, धर्म, पृष्ठभूमि और विचारधारा के होते हुए भी – योग का अनुपालन करता है, अपने लिये योग की शक्ति का अनुभव करता है। भिन्न-भिन्न दर्शन अथवा दूरदर्शिता एवं अनुभवों वाला प्रत्येक व्यक्ति इसके लिए प्रशंसा का भाव रखता है। योग की इतनी प्रत्यक्ष एवं प्रायोगिक प्रकृति के बावजूद, यह विडम्बना है कि अभी भी लोग इसके बारे में शंका करते हैं। वास्तव में 'योग' गुरु है और उसके परे कुछ नहीं है। उसके महत्त्व को विदेशों से भारत को प्रवाहित होते देख, हम योग के कई रूप देख सकते हैं। हमारे प्राचीन ऋषि असल गुरु थे। उन्होंने जो योग सूत्रबद्ध किया है वह न सिर्फ अपने आकर्षण में, परन्तु अपनी प्रभावशीलता में भी अनन्त है, और अस्पष्टता की कोई गुंजाइश नहीं है।

योग पूर्ण परिणाम - उन्मुखी विज्ञान है और इसके 100 प्रतिशत साकार परिणाम देखने को मिलते हैं। ऐसा कुछ भी नहीं जिसे योगी नहीं कर सकता है या प्राप्त नहीं कर सकता है। वह जो कुछ भी करता है उसका उच्च लक्ष्य होता है और वह दूसरे के लाभ के लिये होता है, वैसे ही जैसे कि हमारे ऋषियों ने अपने निस्वार्थ प्रेम एवं भावी पीढ़ियों के लिए सरोकार होने से, ज्ञान की विशाल सम्पदा दी है। यहाँ मामला मलखाम्ब का है जो कि आधुनिक मानव के लिये एक उपहार है। मलखाम्ब शारीरिक दिनचर्या नहीं है जैसा कि अक्सर समझा जाता है। यह पूरी साधना है, तप का माध्यम है, जो कि योग के पाँच नियमों में से एक है। मलखाम्ब के अभ्यास की जड़ें प्रकृति तथा संतुलन के योगिक सिद्धान्तों में स्थित हैं। और, यह अभ्यासकर्ता को शारीरिक बल, सहनशक्ति, कहने की जरूरत नहीं कि, बड़ा डील-डौल प्रदान करता है। संतुलन योग के क्षेत्र में आगे बढ़ने की कुंजी है। अन्य मूलभूत सिद्धान्तों में, सुदृढ़ मेरुदंड होने की आवश्यकता है। क्योंकि यह एक सरल तथ्य है कि व्यक्ति सिर्फ उतना ही जवान होता है जितनी सीधी उसकी रीढ़ होती है। सीधी रीढ़ हड्डी के साथ, व्यक्ति हमेशा बल तथा पुरुषत्व अथवा मर्दानगी पर अधिकार रखता है और ढलती आयु के चिह्नों को झु लाता है। अतः, इसमें आश्चर्य नहीं है कि किसी भी मलखाम्ब उत्साही के लिये सुदृढ़ मेरुदण्ड विकसित करना अनिवार्य होता है। स्मरण रखने योग्य बात यह है कि योगाभ्यास, तंदुरुस्ती, स्वस्थता के प्रति पूर्ववृत्ति के साथ अथवा केवल वैकल्पिक औषध चिकित्सा के रूप में नहीं करना चाहिये। योग को उद्विकसित होने की इच्छा के साथ करना चाहिए। बाकी सब-शारीरिक, संवेदनात्मक है और अन्य परिवर्तन-योग के मात्र उपफल हैं और वह स्वतः ही मिल जाते हैं।

15. Describe the importance of Yoga in our daily life.

अपनी दिन चर्या में योग के महत्त्व की विवेचना कीजिए।

17. Differentiate between a man and a Yogi.

एक मनुष्य एवं योगी में भेद बताइए ।

18. Explain the relationship between man and sadhana.

साधना की मनुष्य के साथ सम्बन्ध की व्याख्या कीजिए ।

19. Give the importance of Malkhamb as given by Yogies.
योगियों द्वारा बताए गए मलखम्ब के महत्त्वों का वर्णन कीजिए ।

Space For Rough Work

FOR OFFICE USE ONLY	
Marks Obtained	
Question Number	Marks Obtained
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	

Total Marks Obtained (in words)

(in figures)

Signature & Name of the Coordinator

(Evaluation)

Date