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)

D 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 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 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 प्वाईंट 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
खण्ड – 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 खण्ड 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. Elaborately explain different motives for participation in physical activities.
शारीरिक क्रियाओं में भाग लेने हेतु विभिन्न उद्देश्यों की विस्तारपूर्वक व्याख्या कीजिए ।

OR / अथवा

Signify the role of scientific support for the promotion of sports performance.
खेल प्रदर्शन की उन्नति में वैज्ञानिक सहायता की भूमिका स्पष्ट कीजिए ।

2. Write an essay on Delhi 2010 Commonwealth Games.
दिल्ली 2010 कॉमनवेल्थ खेलों पर एक निबन्ध लिखिए ।

OR / अथवा

Explain the procedure for writing a model research report.
एक आदर्श शोध प्रतिवेदन लिखने की प्रक्रिया बताइये ।

SECTION – II

खण्ड – 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 खण्ड 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. Discuss the psychological principles applied for enhancement of performance in sports.
खेलों में प्रदर्शन बढ़ाने हेतु प्रयुक्त होने वाले मनोवैज्ञानिक सिद्धान्तों की विवेचना कीजिए ।

4. Biomechanically analyse the action of crossing hurdles.
बाधा पार करने की क्रिया का जैवयान्त्रिकीय विश्लेषण कीजिए ।

5. Explain sliding filament theory for muscle contraction.
माँसपेशीय संकुचन में स्लाइडिंग फिलामेन्ट सिद्धान्त समझाइये ।

SECTION – III

खण्ड – 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 खण्ड 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. State the importance of philosophy in physical education.
शारीरिक शिक्षा में दर्शनशास्त्र का महत्त्व बताइये ।

7. Define and explain ergogenic aids.
एरगोजेनिक सहायता की परिभाषा तथा व्याख्या लिखिए ।

8. Explain the relation of radius of rotation with the following :

(i) Linear velocity and

(ii) Angular velocity

घूर्णन की त्रिज्या का निम्नलिखित के साथ सम्बन्ध बताइये :

(i) रैखिक वेग

(ii) कोणीय वेग

9. Define stress and state its effects on performance.

दबाव को परिभाषित कीजिए तथा प्रदर्शन पर इसके प्रभावों का वर्णन कीजिए ।

10. Enlist the qualities of an ideal physical education teacher.
एक आदर्श शारीरिक शिक्षक के गुणों को सूचीबद्ध कीजिए ।

11. Describe the cardinal principles of health education.
स्वास्थ्य शिक्षा के मूलभूत सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए ।

12. Explain the process of super compensation.
अधि-क्षतिपूर्ति की प्रक्रिया समझाइये ।

13. What is hypothesis ? Explain its types.
परिकल्पना का अर्थ बताइये । इसके प्रकारों का वर्णन कीजिए ।

14. Explain Miller Wall Volley test.

मिलर वाल वॉली टेस्ट की व्याख्या लिखिए ।

SECTION – IV

खण्ड – IV

Note : 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)

नोट : इस खण्ड 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 **(Q.15 – Q.19)**

Sports and games have ever been the cultural heritage of Indian society. Of these games hockey has enjoyed a pride place in the heart of its people. Winning eight times Olympic Gold in hockey seems to be Herculean task which cannot be easily equalled by any other country in near foreseeable future. Although India has won almost all the major international competitions in hockey, it is astonished to learn that India failed to win any hockey title of Commonwealth Games.

In recent past Indian hockey has experienced hazardous turmoil due to prevailed mismanagement in the dissolved Indian Hockey Federation. A ray of hope appeared when Ex-Olympian bound 'Hockey India' was appointed by the Government to deal with the affairs of hockey.

The team management seems to be serious about the performance in the forthcoming Commonwealth Games to be scheduled at New Delhi from October 3 – 14, 2010. Recently, impressed with the performance of other leading countries, a scientific approach of team building has also been adopted in our country comprising of host of experts of allied sciences. A panel of coaches has also been employed for

grooming the players in techno-tactical aspect of the game. It is the very first time when a trainer has been assigned the responsibility to deal with the specific fitness of players in addition to psychologist, physiotherapist, dietician etc.

In order to instill confidence and ensure peak performance exactly during the competition, sufficient match exposure has been provided to the team at International level. Although numerous leading hockey teams are in fray, the conducive home environment will most likely contribute and play a decisive role.

नीचे दिये गये परिच्छेद को ध्यान से पढ़िये और परिच्छेद की अपनी समझ के अनुसार नीचे दिये प्रश्नों **(15 – 19)** का उत्तर दीजिये :

खेलकूद भारतीय समाज की सांस्कृतिक धरोहर रहे हैं । इन खेलकूदों में से हॉकी को भारतवासियों के हृदय में गौरवपूर्ण स्थान प्राप्त है । हॉकी में आठ बार ऑलम्पिक स्वर्ण जीतना अत्यन्त कठिन कार्य लगता है जो कि निकट दृष्यमान भविष्य में किसी अन्य देश द्वारा नहीं किया जा सकता है । यद्यपि भारत ने हॉकी में लगभग सभी बड़ी प्रतियोगिताओं में विजय प्राप्त की है, यह जान कर आश्चर्य होता है कि भारत राष्ट्रमंडलीय खेलों में कोई भी हॉकी उपाधि प्राप्त करने में असफल रहा है ।

हाल ही के विगत काल में, भारतीय हॉकी को, विघटित भारतीय हॉकी संघ में व्याप्त कुप्रबन्ध के कारण संकटपूर्ण खलबली का सामना करना पड़ा है । आशा की किरन तब प्रकट हुई जब भूतपूर्व ऑलिम्पियन से सम्बन्धित 'हॉकी इंडिया' को सरकार द्वारा हॉकी से जुड़े क्रियाकलापों से निबटने के लिये नियुक्त किया गया ।

नई दिल्ली में, अक्टूबर 3-14, 2010 को होने वाले राष्ट्रमंडलीय खेलों में प्रदर्शन के बारे में, दल प्रबन्धन गम्भीर लगता है । हाल ही में, अन्य प्रमुख देशों के प्रदर्शन से प्रभावित होकर, हमारे देश में दल निर्माण का वैज्ञानिक दृष्टिकोण अपनाया गया है, इसमें सम्बन्धित विज्ञानों के कई विशेषज्ञों को शामिल किया गया है । खेल के तकनीकी-सामरिक पहलू में खिलाड़ियों को प्रशिक्षित करने के लिये प्रशिक्षकों का पैनल नियुक्त किया गया है । यह एकदम पहली बार हुआ कि खिलाड़ियों की विशिष्ट तंदुरुस्ती की जिम्मेदारी मनोवैज्ञानिक, भौतिक-चिकित्सक, आहारवेत्ता इत्यादि के अतिरिक्त प्रशिक्षक को सौंपी गई है ।

मन में आत्म-विश्वास बैठाने और प्रतियोगिता के समय पर शिखर प्रदर्शन सुनिश्चित करने के लिये दल को अंतर्राष्ट्रीय स्तर के मैचों से रूबरू कराया गया है । यद्यपि बहुत से प्रमुख हॉकी दल दौड़ में हैं, देश में अनुकूल वातावरण सर्वाधिक संभावित रूप से योगदान देगा और निर्णायक भूमिका अदा करेगा ।

15. Write about the performance of India in International Competitions in hockey.
अन्तर्राष्ट्रीय हॉकी प्रतियोगिताओं में भारत के प्रदर्शन का लेखा-जोखा दीजिए ।

16. Indicate the hazardous turmoil faced by Indian Hockey in recent times.
भारतीय हॉकी द्वारा हाल ही में झेली गई संकटपूर्ण खलबली को इंगित कीजिए ।

17. What is ‘Hockey India” ? Explain.

हॉकी इंडिया क्या है ? व्याख्या कीजिए ।

18. Mention the scientific approach adopted to enhance performance of Indian Hockey team in Commonwealth Games.

राष्ट्रकुल खेलों में खेल प्रदर्शन की उन्नति हेतु भारतीय हॉकी टीम द्वारा अपनाए गए वैज्ञानिक दृष्टिकोण का वर्णन कीजिए ।

19. What has been done to ensure peak performance of Indian Hockey team in Commonwealth Games ?

राष्ट्रकुल खेलों में सर्वोत्तम प्रदर्शन देने हेतु भारतीय हॉकी टीम ने क्या उपाय किए ? लिखिए ।

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 ....