

नोट सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1.दीर्घ उत्तरीय प्रश्न । (केवल तीन प्रश्न करना है)

(30)

प्रश्न-1 शारीरिक थकान व मानसिक थकान के लक्षण लिखिए।

प्रश्न-2 शिविर का महत्व समझाते हुए संचालन को प्रभावित करने वाले कारक लिखिए।

प्रश्न-3 खले कूद के दौरान लगने वाली चोटों के कारण बताइये।

प्रश्न-4 बालक एवं बालिकाओं की शारीरिक रचना में अंतर स्पष्ट कीजिये।

2.लघु उत्तरीय प्रश्न।

(10)

प्रश्न-1 प्रेम से आप क्या समझते हैं।

प्रश्न-2 बाह्य चोट क्या होता है।

प्रश्न-3 शिविर के कोई चार उद्देश्य लिखिए।

प्रश्न-4 थकान के प्रमुख कारण लिखिए।

प्रश्न-5 वृद्ध पुरुषों की समस्याएं।

3.अति लघु उत्तरीय प्रश्न।

(5)

प्रश्न-1 कवायद क्या है।

प्रश्न-2 बोनस रेखा किसे कहते हैं।

प्रश्न-3 पेशीय थकान के कोई दो कारण लिखिए।

प्रश्न-4 शिविर के कोई दो कारण लिखिए।

प्रश्न-5 कार्डियक पेशी कहाँ पाई जाती है।

4. बहुविकल्पीय प्रश्न

(5)

1. अरेखित पेशियाँ हैं।

(अ) ऐच्छिक (ब) अनैच्छिक (स) ऐच्छिक व अनैच्छिक (ड) इनमें से कोई नहीं

2. यदि शिविर ग्रीष्म ऋतु में लगाना हो तो स्थान का चयन करना चाहिए।

(अ) ग्रामीण स्थल (ब) शहर के पास (स) पहाड़ी स्थल (ड) मैदानी स्थल

3. व्यक्ति थकान का अनुभव करता है जब पेशियों तथा यकृत में

(अ) ग्लाइकोजिन की मात्रा बढ़ जाती है (ब) ग्लाइकोजिन की मात्रा घट जाती है

(स) ग्लाइकोजिन की मात्रा में कोई अंतर नहीं हो (ड) उपर्युक्त में से कोई नहीं

4. शरीर, मन और आत्मा की शुद्धि के लिए योग के अंग हैं -

(अ) दस (ब) पंद्रह (स) आठ (ड) चार

5. महापुरुषों में नहीं गिना जाता है

(अ) गाँधी जी (ब) नेहरू जी (स) मदन मोहन मालवीय (ड) रावण
