

प्री-बोर्ड परीक्षा

SVMTI

पूर्णांक- 0

समय-

1 घंटा - 10

विषय - नैतिक, योग तथा खेल एवं शारीरिक शिक्षा

निर्देश सभी प्रश्न कठन अनिवार्य है ।

1. बहुविकल्पीय प्रश्न

- क) निम्न में से कौन-सा एक योग का प्रकार नहीं है? 1
अ) मन्त्रयोग ब) कर्मयोग स) तमसयोग द) हठयोग
- ख) प्रशिक्षण द्वारा प्रशिक्षार्थी के किस गुण को बढ़ाने का प्रयास किया जाता है? 1
अ) शक्ति एवं सहन-शक्ति ब) गति
स) कौशल द) ये सभी
- ग) निम्न में से कौन-सी लिगामेण्ट की चोट नहीं है? 1
अ) रगड़ ब) मोच स) गुम चोट द) ये सभी
- घ) अहिंसा किस महापुरुष का वृत्त था? 1
अ) गौतम बुद्ध ब) महात्मा गाँधी स) महावीर स्वामी द) ये सभी
- ङ) शिक्षा का मूल उद्देश्य क्या है? 1
अ) चरित्र का निर्माण ब) खेल-कूद की दक्षता
स) शारीरिक विकास द) सामाजिक विकास

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

2. खिंचाव से क्या अभिप्राय है? 1
3. शारीरिक शिक्षा की आधुनिक अवधारणा क्या है? 1
4. एक विद्यार्थी में किन-किन गुणों का समावेश होना चाहिए? 1
5. नैतिक शिक्षा का मूल उद्देश्य क्या है? 1
6. पंचशाल की स्थापना किसने की थी? 1
7. द्रोणाचार्य के पुत्र का क्या नाम था? 1
8. शरीर की सबसे लम्बी मांसपेशी कौन-सी होती है? 1
9. किशोरावस्था में होने वाली दो समस्याओं को बताइए। 1
10. उपाशु जय क्या है? 1
11. योग का मुख्य उद्देश्य क्या है? 1
12. प्राणायाम में श्वास की कितनी क्रियाएँ की जाती है? 1
13. मानसिक थकान क्या है? 1
14. सूर्यनाड़ी व चन्द्रनाड़ी किसका प्रतीक है? 1
15. योग शब्द संस्कृत की किस धातु से बना है? 1
16. धनुरासन में शरीर किस आकार का हो जाता है? 1

लघु उत्तरीय प्रश्न

17. नैतिक शिक्षा की आवश्यकता क्यों है? 2
18. मांसपेशियाँ किस प्रकार की गति में सहायक होती हैं? 2
19. थकान के प्रमुख लक्षण कौन-कौन से होते हैं? 2
20. योग की परिभाषा को स्वामी विवेकानन्द तथा श्री अरविन्दो के शब्दों में समझाइए। 2
21. लययोग को संक्षेप में बताएँ। 2
22. शारीरिक शिक्षा तथा सामान्य शिक्षा में सम्बन्ध की विवेचना कीजिए। 2
23. शारीरिक दण्ड पर प्रतिबन्ध लगाने हेतु आयोग के दायित्वों को समझाइए। 2
24. श्रद्धा क्या है? श्रद्धा के कौन-कौन से रूप होते हैं? 2
25. स्वामी विवेकानन्द के विषय में आप क्या जानते हैं? 2
26. गुम चोट के लक्षण तथा उपचार बताइए। 2
- दीर्घ उत्तरीय प्रश्न
27. महान त्यागी दधीचि की कथा लिखिए। अथवा 5
थकान के प्रमुख प्रकार कौन कौन से हैं?
28. सूर्य नमस्कार की विभिन्न स्थितियों का वर्णन कीजिए। अथवा 5
योगासन किसे कहते हैं? इसका महत्व स्पष्ट कीजिए।