

प्रश्न-पत्र ब्ल्यू प्रिन्ट

विषय :- शारीरिक शिक्षा

पूर्णांक - 56

कक्षा - 12th

| क्र.सं. | उद्देश्य इकाई/उप इकाई | ज्ञान | | | | | | अवबोध | | | | | | ज्ञानोपयोग/अभिव्यक्ति | | | | | | कौशल/मौलिकता | | | | | | योग | |
|---------|--|------------|-------------|-----------------|--------------|-----------------|-------------|------------|-------------|-----------------|--------------|-----------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------|--------------|-----------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|--------------|-----------------|-------------|--------|-------|
| | | वस्तुनिष्ठ | रिक्त स्थान | अतिलघुत्तरात्मक | लघुत्तरात्मक | दीर्घउत्तरात्मक | निबन्धात्मक | वस्तुनिष्ठ | रिक्त स्थान | अतिलघुत्तरात्मक | लघुत्तरात्मक | दीर्घउत्तरात्मक | निबन्धात्मक | वस्तुनिष्ठ | रिक्त स्थान | अतिलघुत्तरात्मक | लघुत्तरात्मक | दीर्घउत्तरात्मक | निबन्धात्मक | वस्तुनिष्ठ | रिक्त स्थान | अतिलघुत्तरात्मक | लघुत्तरात्मक | दीर्घउत्तरात्मक | निबन्धात्मक | | |
| 1 | शारीरिक शिक्षा का विद्यालयी शिक्षा में महत्व | 1(2) | ½(1) | 2(2) | 1½(1) | | | ½(1) | | | 1½(1) | 3*(1) | | | | | | | | | | | | | | | 10(9) |
| 2 | शारीरिक शिक्षा में व्यावसायिक आयाम | 1(2) | ½(1) | | 1½(1) | | | | | 1(1) | | | | | | | | | 4*(1) | | | | | | | | 8(6) |
| 3 | शारीरिक शिक्षा एवं मनोविज्ञान | 1(2) | | | | | | ½(1) | | | | | | | | 1½(1) | | | | | | | | | 4*(1) | 7(5) | |
| 4 | शारीरिक शिक्षा की सामाजिक सहभागिता | 1(2) | ½(1) | 1(1) | | | | ½(1) | | | | | | | | | | 3*(1) | | | | | | | | 6(6) | |
| 5 | योग शिक्षा | 1(2) | 1(2) | 1(1) | 3(2) | | | ½(1) | | 1(1) | 1½(1) | 3*(1) | | | | | | | | | | | | | | 12(11) | |
| 6 | खेल प्रशिक्षण | 1(2) | 1(2) | 1(1) | 3(2) | | | ½(1) | | | | | | | | 1½(1) | | | | | | | | | | 8(9) | |
| 7 | खेल पोषण एवं परीक्षण | 1(2) | | 1(1) | 1½(1) | | | | | | | | | | | 1½(1) | | | | | | | | | | 5(5) | |
| | योग | 7(14) | 3½(7) | 6(6) | 10½(7) | | | 1(2) | 1½(3) | 2(2) | 3(2) | 6(2) | | | | 4½(3) | 3(1) | 4(1) | | | | | | 4(1) | 56(51) | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

विकल्पों की योजना :- खण्ड 'स' एवं 'द' में प्रत्येक में एक आंतरिक विकल्प है नोट:- कोष्ठक के बाहर की संख्या 'अंकों' की तथा अंदर की संख्या 'प्रश्नों' के द्योतक है।

हस्ताक्षर

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर
मॉडल प्रश्न पत्र उच्च माध्यमिक परीक्षा 2024
विषय: शारीरिक शिक्षा (PHYSICAL EDUCATION)

कक्षा— 12

समय: 36 घण्टे

पूर्णांक: 56

परीक्षार्थियों के लिए सामान्य निर्देश:

GENERAL INSTRUCTION TO THE EXAMINEES :

1. परीक्षार्थी सर्वप्रथम अपने प्रश्न पत्र पर नामांक अनिवार्यतः लिखें।

Candidate must write first his/her Roll No- on the question paper compulsorily-

2. सभी प्रश्न करने अनिवार्य है।

All the questions are compulsory-

3. प्रत्येक प्रश्न का उत्तर दी गई उत्तर पुस्तिका में ही लिखें।

Write the answer to each question in the given answer book only-

4. जिन प्रश्नों में आन्तरिक खण्ड है उन सभी के उत्तर एक साथ ही लिखें।

For questions having more than one part] the answers to those parts are to be written together in continuity-

5. प्रश्न का उत्तर लिखने से पूर्व प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।

Write down the serial number of the question before- attempting it-

6. प्रश्न पत्र के हिन्दी व अंग्रेजी रूपान्तरण में किसी प्रकार की त्रुटि। अन्त विरोधाभास होने पर हिन्दी भाषा के प्रश्न को ही सही मानें।

If there is any error/difference/Contradiction in Hindi & English versions of the question paper, the question of Hindi version should be treated valid-

7. प्रश्न क्रमांक 16 से 20 में आन्तरिक विकल्प है।

There are internal choices in Question No. 16 to 20 .

खण्ड – भ

SECTION- A

1. बहुविकल्पी प्रश्न (i से xvi): निम्न प्रश्नों के उत्तर का सही विकल्प चयन कर उत्तर पुस्तिका में लिखिए।

Choose the correct answer from multiple choice question- (i to xvi) and write in given answers book.

(i) साक्षी मलिक किस खेल से संबंधित है ? 1/2

- (अ) कबड्डी से (स) कुश्ती से
(स) जिमनास्टिक से (द) बैडमिण्टन से

Sakshi Makk is Associated with which game

- (A) Kabaddi (B) Wrestling
(C) Gymnastics (D) Badminton

(ii) "स्वास्थ्य पहली पुँजी है" यह कथन किसने कहा ? 1/2

- (अ) आर कैसेडी (स) हाल
(स) इमर्सन (द) अरस्तु

"Health is first Asset" who said this statement ?

- (A) R- Cassidy (B) Hall
(C) Imerson (D) Aristotle

(iii) शारीरिक शिक्षा द्वारा होता है 1/2

- (अ) गामक कौशल का विकास (स) टीम भावना का विकास
(स) आत्मविश्वास का विकास (द) उपरोक्त सभी

Through physical Education

- (A) Motor Skill Development (B) Team Spirit Development
(C) Self Confidence Development (D) All of the Above

(iv) हनुमान व्यायाम प्रसार मंडल स्थित है। 1/2

- (अ) पटियाला में (ब) अमरावती में
(स) ग्वालियर में (द) नई दिल्ली में

Hanuman Vyam Prasarn mandal situated at

- (A) Patiala (B) Amravati
(C) Gwalior (D) New Delhi

(v) मुदालियर शिक्षा आयोग का गठन हुआ

1/2

- (अ) 1951 (ब) 1953
(स) 1955 (द) 1957

Mudaliyar Education commission established in

- (A) 1951 (B) 1953
(C) 1955 (D) 1957

(vi) मनोविज्ञान मानव व्यावहार एवं मानवीय संबंधो का अध्ययन है यह कथन किसने कहा ? 1/2

- (अ) क्रो एंड क्रो (ब) विलियम मैकडूगल
(स) वुडवर्थ (द) एन एल मॉन

Psychology is the study of human behavior and Human relation who said this statement .

- (A) Crow & Crow (B) William McDougal
(C) Woodworth (D) N.L. Mann

(vii) लोगस का अर्थ है ?

1/2

- (अ) आत्मा (ब) मन
(स) अध्ययन (द) व्यवहार

Meaning of Logas is :

- (A) SOUL (B) Mind
(C) Study (D) Behavior

(viii) स्वदेशी खेल के अन्तर्गत आने वाले खेल है ?

1/2

- (अ) क्रिकेट फुटबॉल (ब) टेबल टेनिस, बैडमिण्टन
(स) जूडो, गोल्फ (द) सितोलिया, रुमाल कपड़ा

Indigenious Sports are

- (A) Cricket, Football (B) Table Tennis, Badminton
(C) Judo, Golf (D) sitoliya,

(ix) शारीरिक शिक्षा से विकास होता है ?

1/2

(अ) एकता की भावना का

(ब) राष्ट्रीयता का

(स) टीम भावना का

(द) उपरोक्त सभी

Physical Education Develops

(A) Unity

(B) Nationality

(C) Team Sprit

(D) All of the Above

(x) पूरक, कुम्भव व रेचक भाग है

1/2

(अ) प्रत्याहार के

(ब) ध्यान के

(स) प्रणायाम के

(द) यम के

Poorak, Kumbhak and rechak are part of .

(A) Pratyaher

(B) Dhyan

(C) Pranayam

(D) Yam

(xi) इन्द्रियों पर अनुशासन है :

1/2

(अ) प्रणायाम

(ब) प्रत्याहार

(स) धारणा

(द) ध्यान

Control of senses :-

(A) Pranayam

(B) Pratyahaar

(C) Dharna

(D) Dhyan

(xii) योग का मूल धारणा है

1/2

(अ) शारीरिक

(ब) मानसिक

(स) सामाजिक

(द) ध्यान

Basis concept of yoga is

(A) Physical

(B) Mental

(C) Social

(D) Spiritual

(xiii) आइसोमेट्रिक व्यायाम का अर्थ है :

1/2

(अ) गति

(ब) शक्ति

(स) सहनशीलता

(द) लचीलापन

Isometric Exercises are related to :

- (A) Speed (B) Strength
(C) Endurance (D) Flexibility

(xiv) शक्ति को कौन से व्यायाम से बढ़ाया जा सकता है ? 1/2

- (अ) आइसोमेट्रिक (ब) आइसोटेनिक
(स) आइसोकाइनेटिक (द) उपरोक्त सभी

From which exercise Strength Increases

- (A) Speed (B) Strength
(C) Endurance (D) Flexibility

(xv) संतुलित भोजन की आवश्यकता है 1/2

- (अ) शक्ति प्राप्त करने के लिए (ब) पोषक तत्वों के लिए
(स) हड्डियों की सुदृढता के लिए (द) उपरोक्त सभी

Need of Balanced Diet is

- (A) Acquire strength (B) For Nutrients
(C) Bones Strength (D) All of the Above

xvi) प्रोटीन के स्रोत है 1/2

- (अ) मांस / मछली (ब) अण्डा / दूध
(स) सोयाबिन / मुगफली (द) उपरोक्त सभी

Source of Protean

- (A) Meat/Fish (B) Egg/Milk
(C) Soya bean/Peanut (D) All of the Above

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए

(1 से X) Fill in the blanks (i to X).

(i) ईश्वर प्रणिधान का अर्थ है 1/2

Ishwar Pranidhyan means

(ii) दीवार को धक्का मारना व्यायाम है 1/2

Pushing of wall is exercise.

(iii) फार्टलेक का अर्थ है। 1/2

Meaning of Fartlek is

- (iv) वाई एम.सी.ए. की स्थापना सन् में हुई। 1/2
 YMCA Established in year .
- (v) अन्तरराष्ट्रीय योगा दिवस दिवस को बनाया जाता है। 1/2
 International Yoga Day Celebrates Date.
- (vi) साइक का अर्थ है। 1/2
 Meaning of Psyche is
- (vii) 'भारत को आज की नहीं बल्कि फुटबॉल के मैदान की आवश्यकता है। 1/2
 'India need's football ground's not
- (viii) सर्किट प्रशिक्षण विधि का विकास ने लंदन में किया था 1/2
 In London Circuit training Developed by
- (ix) अस्तेय का अर्थ है 1/2
 Astey means..... .
- (x) से सर्वांगीण विकास होता है। 1/2
 Through all round development take's place.

3

अतिलघुत्तरात्मक प्रश्न

Very Short Answer Question

निम्न प्रश्नों के उत्तर एक पंक्ति में दीजिए:

Give the answer of the following question in one line-

- (i) शारीरिक शिक्षा क्या है ? 1
 What is Physical Eduaction.
- (ii) सांस्कृतिक विरासत क्या है ? 1
 What is culture Heritage.
- (iii) शारीरिक शिक्षा की परिभाषा दीजिए। 1
 Define Physical Education.
- (iv) खेल प्रसारण क्या है ? 1
 What is Sports Telecast .
- (v) लगातार प्रशिक्षण विधि क्या है ? 1
 What is Continuous training method .
- (vi) वनस्पति प्रोटीन क्या है ? 1
 What is Vegetable protein .

(vii) संतुलित आहार की परिभाषा लिखिए। 1

Write Definition of Balanced Diet.

(viii) अपरिग्रह क्या है ? 1

What is Aprigrah .

खण्ड— ब

SECTION-B

लघूत्तरीय प्रश्न

Short Answer Question

4. शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य लिखिए ? 1½

Write AIMS of Physical Education.

5. खेल पत्रकारिता क्या है ? 1½

What is Sports Journalism .

6. प्रेरणा के बारे में लिखिए ? 1½

Write about Motivation.

7. अन्तराल प्रशिक्षण विधि क्या है ? 1½

What is Interval Training Method.

8. भार प्रशिक्षण के बारे में लिखिए ? 1½

Write about Weight Training (Method)

9. खेल प्रशिक्षण की महत्वता लिखिए ? 1½

Write Importance of sport Training.

10. किन्हीं पाँच प्रणायाम के नाम लिखिए ? 1½

Write Name of any five Pranayam.

11. कार्बोहाइड्रेट्स क्या है ? 1½

What is Carbohydrates.

12. वसा क्या है ? 1½

What is Fat.

13. नियम के पाँच उपांगों के नाम लिखिए ? 1½

Write Five Sub parts of Niyama .

14. शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य प्राप्ति के चरण लिखिए। 1½

Write steps to gain objective's of physical education.

15. स्मरण शक्ति विकासक के बारे में बताइए ? 1½

Write about smran Shkati vikashak.

खण्ड— स

SECTION-C

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

Long Answer Question

16. शारीरिक शिक्षा की भूमिका को विस्तार पूर्वक बताइये। 3

Explain role of physical education teacher.

अथवा/OR

शारीरिक शिक्षा का वास्तविक स्वरूप समझाइये।

Discuss correct concept of physical education.

17. प्राणायाम के घटको को विस्तारपूर्वक बताइए ? 3

Explain Components of Pranyama ?

अथवा/OR

अष्टांग योग के अंगो के विस्तारपूर्वक समझाइए ?

Explain the parts of Ashtang Yoga?

18. शारीरिक शिक्षक की भूमिका का विस्तारपूर्वक लिखिए ? 3

Explain role of Physical Education Teacher ?

अथवा/OR

सामाजिक योगदान को सविस्तार लिखिए ?

Explain Social Contribution.

खण्ड— द

SECTION-D

निबन्धात्मक प्रश्न

Essay Type Question (200 Words)

19. शारीरिक शिक्षा का विद्यालयी शिक्षा के महत्व को समझाइए ? 4

Discuss Importance of Physical Education in School Education.

अथवा / OR

शारीरिक शिक्षा के प्रति भ्रामक धारणाएं लिखिए ?

Write Misconception about Physical Education.

20. व्यक्तित्व विकास को विस्तारपूर्वक बताइए ?

4

Explain Personality Development

अथवा / OR

प्रेरणा की खेलों में आवश्यकता को विस्तारपूर्वक बताइए ?

Elaborate the need of Motivation in Sports.