

SAMPLE PAPER

CLASS: 12th (Sr. Secondary)

2025-26

Code: A

Roll No:

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

PHYSICAL EDUCATION [Hindi and English Medium] ACADEMIC

[Time allowed: 2:30 hours]

[Maximum Marks: 60]

प्रश्न क्रमांक 1 से 15 वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं, जिनमें से प्रत्येक प्रश्न एक अंक का है। प्रश्न क्रमांक 16 से 21 अति लघु उत्तरीय प्रश्न हैं, (प्रश्न संख्या 16 व 17 में आंतरिक विकल्प के साथ) जिनमें से प्रत्येक प्रश्न दो अंक का है। प्रश्न क्रमांक 22 से 27 लघु उत्तरीय प्रश्न हैं, (प्रश्न संख्या 22 व 23 में आंतरिक विकल्प के साथ) जिनमें से प्रत्येक प्रश्न तीन अंक का है। प्रश्न क्रमांक 28 से 30 दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं, (सभी प्रश्न आंतरिक विकल्प के साथ) प्रत्येक प्रश्न पांच अंक का है।

GENERAL INSTRUCTIONS: -

- *Question no. 1 to 15 are objective type questions carrying 1 mark each.
- *Question no. 16 to 21 are Very Short answer type questions (with internal choice in question no. 16 and 17) carrying 2 marks each.
- *Question no. 22 to 27 are Short answer type questions (with internal choice in question no. 22 and 23) carrying 3 marks each.
- *Question no. 28 to 30 are Long answer type questions (with internal choice in all three questions) carrying 5 marks each.

SECTION - A (Objective Type Questions)

प्रश्न-1. 10 टीमों के एक लीग टूर्नामेंट में कितने मैच खेले जायेंगे?

(क) 44 (ख) 45 (ग) 46 (घ) 47

Que: 1. How many matches will be played in a league tournament of 10 teams.

(a) 44 (b) 45 (c) 46 (d) 47

प्रश्न -2. फार्टलेक प्रशिक्षण विधि किस देश में विकसित हुई?

(क) स्वीडन (ख) अमेरिका (ग) भारत (घ) इंग्लैंड

Qn: 2 Fartlek training method was developed in

(a) Sweden (b) The USA (c) India (d) England.

प्रश्न -3. मधुमेह रोग किस अंग से सम्बंधित है?

(क) हृदय (ख) गुर्दे (ग) पैंक्रियाज (घ) दिमाग

QN.3: Diabetes is related to which organ: -

(a) Heart (b) Kidney (c) Pancreas (d) Brain

प्रश्न 4. विटामिन सी का मुख्य स्रोत क्या है?

(क) अमरुद (ख) अंडा (ग) दूध (घ) केला

Qn 4: The main source of Vitamin C is

(a) Guava (b) Egg (c) Milk (d) Banana

प्रश्न -5 विशेष ओलम्पिक खेल किस वर्ष शुरू हुए?

(क) 1984 (ख) 1985 (ग) 1968 (घ) 1990

In which year Special Olympics Games started?

(a) 1984 (b) 1985 (c) 1968 (d) 1990

प्रश्न 6. किस प्रकार के व्यक्तित्व वाले लोग अकेला रहना पसंद करते हैं?

(क) अंतर्मुखी (ख) बहिर्मुखी
(ग) उभयमुखी (घ) इनमें से कोई नहीं

Que: 6. Which type of personality people like to live alone?

a) Introvert b) Extrovert c.) Ambivert d) None of the above

प्रश्न-7. सिट -एंड -रीच टेस्ट द्वारा (.....) की जांच की जाती है।

Sit & reach test is done to check (.....)

प्रश्न-8. मानव शरीर और उस पर कार्य करने वाले बलों का अध्ययन (.....) कहलाता है।

Qn-8. The study of human body and various forces acting on it is called as (.....)

प्रश्न-9. मोच (.....) की चोट है।

Qn-9 =Sprain is the injury of (.....)

प्रश्न-10. डेफलिम्पिक खेल कब शुरू हुए?

QN.10: When did the Deaflympics games start?

प्रश्न -11. मीराबाई चानू किस खेल से सम्बंधित है?

Que: 11 Mirabai Chanu is related to which sport?

प्रश्न-12. थाइराइड ग्रंथि के सही कार्य करने के लिए किस खनिज लवण की आवश्यकता है?

Qn-12 Which salt is essential for the functioning of the thyroid gland?

प्रश्न -13 अभिकथन (A) –कन्त्यूशन एक कोमल उत्तक चोट है।

कारण (R) - अस्थिभंग एक कठोर उत्तक चोट है।

सही विकल्प चुनें।

उत्तर –

अ) अभिकथन (A) सही है लेकिन कारण (R) गलत है।

ब) अभिकथन (A) गलत है लेकिन कारण (R) सही है।

स) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R); (A) की सही व्याख्या करता है।

द) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R); (A) की सही व्याख्या नहीं करता।

Q13. ASSERTION (A): Contusion is a soft tissue injury.

REASON (R): Fracture is a hard tissue injury.

Ans: select the correct statement

(a) (A) is right but (R) is wrong

(b) (A) is wrong but (R) is right

(c) (A) and (R) both are right but (R) is correct explanation of (A)

(d) (A) and (R) both are right and (R) is not correct explanation of (A)

Ans: (d) (A) and (R) both are right and (R) is not correct explanation of (A)

प्रश्न 14. अभिकथन (A): मैक्रो चक्र सभी प्रशिक्षण चक्रों में सबसे बड़ा है

कारण (R): इसमें प्रशिक्षण योजना के 10 -12 दिन शामिल होते हैं उपर्युक्त कथनों के आधार पर सही विकल्प चुनिए ।

उत्तर:-

- अ) अभिकथन (A) सही है लेकिन कारण (R) गलत है ।
- ब) अभिकथन (A) गलत है लेकिन कारण (R) सही है ।
- स) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R); (A) की सही व्याख्या करता है ।
- द) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R); (A) की सही व्याख्या नहीं करता ।

14. ASSERTION (A): Macro Cycle is the largest of all training cycles.

REASON (R): It includes only 10-12 days of training plan ..

Ans: select the correct statement

- (a) (A) is right but (R) is wrong
- (b) (A) is wrong but (R) is right
- (c) (A) and (R) both are right but (R) is correct explanation of (A)
- (d) (A) and (R) both are right and (R) is not correct explanation of (A)

प्रश्न -15 अभिकथन (A) – नॉक -नीज , आसन सम्बन्धी विकृति है

कारण (R) -नॉक -नीज में घुटने आपस में टकराते हैं

उत्तर –

- अ) अभिकथन (A) सही है लेकिन कारण (R) गलत है ।
- ब) अभिकथन (A) गलत है लेकिन कारण (R) सही है ।
- स) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R) ; (A) की सही व्याख्या करता है ।
- द) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R); (A) की सही व्याख्या नहीं करता ।

उत्तर – स) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R); (A) की सही व्याख्या करता है ।

Q. 15 (A) ASSERTION: Knock-knees is a postural deformity.

(R) REASON: Both knees collide with each other in knock-knees.

- (a) (A) is right but (R) is wrong
- (b) (A) is wrong but (R) is right
- (c) (A) and (R) both are right but (R) is correct explanation of (A)
- (d) (A) and (R) both are right and (R) is not correct explanation of (A)

SECTION-B

(VERY SHORT ANSWER TYPE QUESTIONS)

प्रश्न-16 "फार्टलेक" शब्द का क्या अर्थ है? "फार्टलेक" प्रशिक्षण विधि का विकास किसने किया?

What does the term "Fartlek" mean and who developed this training method?

(अथवा) (OR)

प्रश्न-(16/अथवा) विभिन्न खेल प्रशिक्षण चक्रों का नाम लिखिए | Name different sports training

प्रश्न -17. वज्रासन के कोई दो लाभ लिखिए ।

(अथवा) (OR)

प्रश्न (17/ अथवा) प्राथमिक चिकित्सा से आपका क्या अभिप्राय है?

What do you mean by First-Aid?

प्रश्न-18 लक्ष्य -निर्धारण पर एक संक्षिप्त नोट लिखिए | Write a short note on Goal setting.

प्रश्न-19 अनुलोम-विलोम की प्रक्रिया का वर्णन करो | इसके कोई तीन लाभ लिखिए | Explain the process of Anulom-Vilom. Write any three benefits of it.

प्रश्न 20. टूर्नामेंट के दौरान आवश्यक समितियों की सूची बनाओ
|List down the important committees during tournament.

प्रश्न (21) बी. एम्. आई. क्या है इसकी गणना करने का सूत्र लिखिए ।

What is B.M.I. Write formula to calculate it?

(SECTION-C)
(SHORT ANSWER TYPE QUESTIONS)

प्रश्न 22 समावेशी शिक्षा की आवश्यकता और महत्व का वर्णन कीजिए ।

Explain the need and importance of Inclusive Education.

(अथवा) (OR)

प्रश्न – 22 (अथवा): विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (CWSN) के लिए शारीरिक गतिविधियों को सुगम बनाने की किन्हीं तीन युक्तियों की व्याख्या कीजिए | Explain any three strategies to Make Physical Activities Accessible for CWSN.

प्रश्न - 23: खेल आयोजन से पहले, उसके दौरान, और बाद में भोजन सम्बन्धी दिशा-निर्देशों का वर्णन कीजिए | Discuss about meal intake guidelines for pre, during and post sports

प्रश्न -24 आसन संबंधी विकृतियों को सूचीबद्ध कीजिए और किन्हीं चार के लक्षण लिखिए | Enlist postural deformities along with any of the four with symptoms.

प्रश्न-25. पैरालिम्पिक्स खेलों पर एक नोट लिखिए | Write a note on Paralympic. Games.

प्रश्न 26 मोटापे को रोकने के लिए उपयोग किए जाने वाले किन्हीं तीन आसनों की सूची बनाएं और प्रत्येक के दो दो लाभ लिखें | List down any three asanas used for preventing Obesity and write two benefits of each.

प्रश्न 27 प्रेरणा की किन्हीं तीन तकनीकों का विस्तार से वर्णन कीजिए |
Discuss in detail any three techniques of motivation.

SECTION-D (LONG ANSWER TYPE QUESTIONS)

प्रश्न - 28 नॉक -आउट आधार पर 21 टीमों के लिए फिक्स्चर तैयार कीजिये | Draw a knock-out fixture for 21 teams.

(अथवा) (OR)

प्रश्न -28(अथवा) साई (SAI) फिटनेस टेस्ट के आधार पर 9 से 18 वर्ष के बच्चों के लिए कौन -कौन से टेस्ट आयोजित किए जाते हैं ? किसी एक की विधि लिखिए | Qn. Make a table of test items listed under fitness test by SAI (age group 9-18 years) Explain the administration of any one of them.

प्रश्न -29 सर्किट प्रशिक्षण क्या है? खेलों में इसके महत्व को समझाइए। What is meant by Circuit Training? Explain its importance in sports.

(अथवा) (OR)

प्रश्न 29 (अथवा) शक्ति को परिभाषित करें और इसे विकसित करने वाले तरीकों का वर्णन कीजिए। Define strength and explain methods to develop strength. (2+3)

प्रश्न-30 न्यूटन के गति के नियमों का संक्षेप में वर्णन करो।

Enumerate various Newton's Laws of Motion in brief.

(OR) (अथवा)

प्रश्न 30 (अथवा) : संतुलित आहार से आप क्या समझते हैं? खेलों में इसका क्या महत्व है? What do you mean by balanced diet? Write its importance in sports.