

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) राष्ट्रियता 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) आइसोकाईनेटिक (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 समझाईये।

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.

