

CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 3620

Series : SS/Annual Exam.-2026

Roll No.

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

SET : A

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

ACADEMIC/OPEN

(Only for Fresh/Re-appear/Improvement/Additional Candidates)

समय : **2:30** घण्टे]

[पूर्णांक : **60**

Time allowed : **2:30** hours]

[Maximum Marks : **60**

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **15** तथा प्रश्न **30** हैं।

*Please make sure that the printed pages in this question paper are **15** in number and it contains **30** questions.*

- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये कोड नम्बर तथा सेट को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।

*The **Code No.** and **Set** on the right side of the question paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.*

- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।

Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.

- उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/पन्ने न छोड़ें।

Don't leave blank page/pages in your answer-book.

3620/(Set : A)

P. T. O.

- उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं मिलेगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें और लिखा उत्तर न काटें।

Except answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer.

- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें। रोल नं० के अतिरिक्त प्रश्न-पत्र पर अन्य कुछ भी न लिखें और वैकल्पिक प्रश्नों के उत्तरों पर किसी प्रकार का निशान न लगाएँ।

Candidates must write their Roll No. on the question paper. Except Roll No. do not write anything on question paper and don't make any mark on answers of objective type questions.

- कृपया प्रश्नों के उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरान्त इस सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।

*Before answering the questions, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.***

सामान्य निर्देश :

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।
- (iii) प्रश्न संख्या 1 से 15 तक वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।
- (iv) प्रश्न संख्या 16 से 21 तक अतिलघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।
- (v) प्रश्न संख्या 22 से 27 तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंकों का है।
- (vi) प्रश्न संख्या 28 से 30 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है।
- (vii) इस प्रश्न-पत्र के कुछ प्रश्नों में आंतरिक विकल्प उपलब्ध हैं।

General Instructions :

- (i) **All questions are compulsory.**
- (ii) Marks for each question are indicated against it.
- (iii) Question Nos. **1 to 15** are objective type questions. Each question carries 1 mark.
- (iv) Question Nos. **16 to 21** are very short answer type questions. Each question carries 2 marks.
- (v) Question Nos. **22 to 27** are short answer type questions. Each question carries 3 marks.
- (vi) Question Nos. **28 to 30** are long answer type questions. Each question carries 5 marks.
- (vii) In this question paper internal choice is available in some questions.

खण्ड - अ**SECTION – A****(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)****(Objective Type Questions)**

निम्नलिखित प्रश्नों के **सही** उत्तरों का चयन कीजिए :

Choose the **correct** answers of the following questions :

1. यदि लीग टूर्नामेंट में 9 टीमों भाग ले रही हैं, तो खेले जाने वाले मैचों की कुल संख्या होगी : 1
- (A) 32 (B) 36
- (C) 35 (D) 37

If 9 teams are participating in the League Tournament, then the total number of matches to be played will be :

- (A) 32 (B) 36
- (C) 35 (D) 37

2. टूर्नामेंट वित्त समिति का मुख्य कार्य है :

1

- (A) टूर्नामेंट का प्रचार करना (B) प्रतिभागियों का रजिस्ट्रेशन करना
(C) स्टेडियम की सजावट करना (D) टूर्नामेंट का बजट तैयार करना

The main function of the Tournament Finance Committee is :

- (A) Promoting the tournament (B) Registration of participants
(C) Decorating the stadium (D) Preparing tournament budget

3. न्यूटन के गति का तीसरा नियम है :

1

- (A) जड़त्व का नियम (B) त्वरण का नियम
(C) गुरुत्वाकर्षण का नियम (D) क्रिया और प्रतिक्रिया का नियम

Newton's Third Law of Motion is :

- (A) Law of Inertia (B) Law of Acceleration
(C) Law of Gravitation (D) Law of Action and Reaction

(5)

3620/(Set : A)

4. वह रोग जिसमें हड्डियों के कमजोर होने से हड्डी टूटने का खतरा बढ़ जाता है :

1

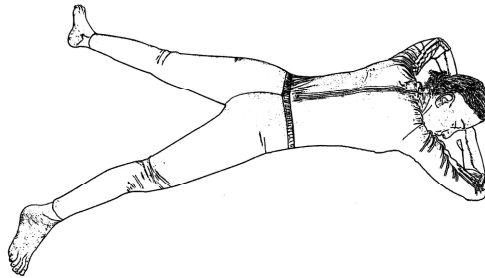
- (A) रतौंधी (B) बेरी-बेरी
(C) ओस्टियोपोरोसिस (D) खसरा

Disease in which bone weakening increases the risk of a broken bone :

- (A) Night Blindness (B) Beri-beri
(C) Osteoporosis (D) Measles

5. दिए गए आसन की पहचान कीजिए :

1

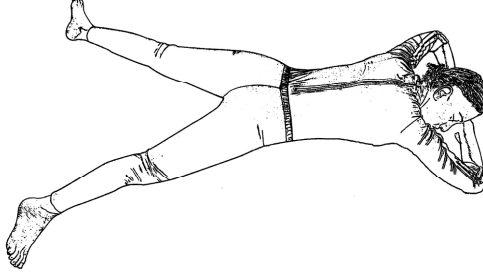


- (A) भुजंगासन (B) गोमुखासन
(C) हलासन (D) मकरासन

3620/(Set : A)

P. T. O.

Identify the given Posture :



- (A) Bhujangasana (B) Gomukhasana
(C) Halasana (D) Makarasana

6. सी० डब्ल्यू० एस० एन० (CWSN) का पूर्ण रूप है :

1

- (A) चिल्ड्रेन विथ स्पेशल नीड
(B) चिल्ड्रेन विथ स्पोर्ट्स नीड

- (C) चिल्ड्रेन विथ स्पेसिफिक नीड
(D) चिल्ड्रेन विथ स्ट्रेन्थ नीड

The full form of CWSN is :

- (A) Children with Special Need
(B) Children with Sports Need
(C) Children with Specific Need
(D) Children with Strength Need

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

Fill in the blanks :

7. स्मृति मंधाना खेल से सम्बंधित हैं। 1

Smriti Mandhana is associated with game.

8. विश्व पैरा-ऐथ्लेटिक्स चैंपियनशिप-2025 भारत के शहर में आयोजित की गई। 1

World Para-Athletics Championship-2025 was held in city of India.

9. घुड़सवारी करने से आसन संबंधी विकृति ठीक होती है। 1

Horse riding cures postural deformity.

एक या दो शब्दों/वाक्यों में उत्तर दीजिए :

Answer in **one** or **two words/sentences** :

10. किस विटामिन की कमी से पुरुषों में नपुंसकता और महिलाओं में बाँझपन हो सकता है ? 1

Deficiency of which Vitamin can causes impotence in males and infertility in females ?

11. सिट और रीच टेस्ट द्वारा शरीर की किस क्षमता को मापा जाता है ? 1

Which ability of the body is measures by the Sit and Reach test ?

12. प्रोटीन की कमी से कौन-सा रोग होता है ? 1

Which disease is caused by protein deficiency ?

निम्नलिखित प्रश्नों 13, 14 एवं 15 में ~~दो-दो~~ कथन दिए गए हैं : अभिकथन (A) और कारण (R)। नीचे दिए गए **सही** विकल्प का चयन करते हुए उत्तर दीजिए :

In the following questions 13, 14 & 15, there are **two** statements each : **Assertion (A)** and **Reason (R)**. Answer the questions by selecting the **correct** option given below :

13. अभिकथन (A) : मानव शरीर को सूक्ष्म पोषण तत्वों (micro nutrients) की अधिक मात्रा में आवश्यकता होती है।

1

कारण (R) : विटामिन और खनिजों को आमतौर पर सूक्ष्म पोषक तत्व कहा जाता है।

विकल्प :

- (A) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं तथा कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।
- (B) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं, लेकिन कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (C) अभिकथन (A) सही है, लेकिन कारण (R) गलत है।
- (D) अभिकथन (A) गलत है, लेकिन कारण (R) सही है।

Assertion (A) : Micro nutrients are required in large quantity by human body.

Reason (R) : Vitamin and minerals are commonly referred to as micro nutrients.

Options :

- (A) Both Assertion (A) and Reason (R) are correct and Reason (R) is the correct explanation of Assertion (A).
- (B) Both Assertion (A) and Reason (R) are correct, but Reason (R) is not the correct explanation of Assertion (A).
- (C) Assertion (A) is correct, but Reason (R) is incorrect.
- (D) Assertion (A) is incorrect, but Reason (R) is correct.

14. अभिकथन (A) : खेलों में बायोमैकेनिक्स का मुख्य उद्देश्य ऐथलीट के प्रदर्शन में सुधार करना है। 1

कारण (R) : बायोमैकेनिक्स ऐथलीट को उचित तकनीक और उपकरणों का अधिक प्रभावी ढंग से उपयोग करने में मदद करता है।

विकल्प :

- (A) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं तथा कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।
- (B) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं, लेकिन कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (C) अभिकथन (A) सही है, लेकिन कारण (R) गलत है।
- (D) अभिकथन (A) गलत है, लेकिन कारण (R) सही है।

Assertion (A) : The main aim of Biomechanics in Sports is to improve athlete's performance.

Reason (R) : Biomechanics helps the athlete to use proper technique and equipment more effectively.

Options :

- (A) Both Assertion (A) and Reason (R) are correct and Reason (R) is the correct explanation of Assertion (A).
- (B) Both Assertion (A) and Reason (R) are correct, but Reason (R) is not the correct explanation of Assertion (A).
- (C) Assertion (A) is correct, but Reason (R) is incorrect.
- (D) Assertion (A) is incorrect, but Reason (R) is correct.

15. **अभिकथन (A) :** फार्टलेक प्रशिक्षण पहाड़ी क्षेत्र में किया जाता है और यह गति में भिन्नता की अनुमति देता है। 1

कारण (R) : गति में भिन्नता कई खेलों के लिए अनुकूलन (Conditioning) में सहायक होती है और सहनशीलता (Endurance) के विकास के लिए उपयोग की जाती है।

विकल्प :

- (A) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं तथा कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।
- (B) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं, लेकिन कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (C) अभिकथन (A) सही है, लेकिन कारण (R) गलत है।
- (D) अभिकथन (A) गलत है, लेकिन कारण (R) सही है।

Assertion (A) : Fartlek training is conducted over hilly region and it allow variation in pace.

Reason (R) : Variation in pace helpful in conditioning for many sports and used for development of Endurance.

Options :

- (A) Both Assertion (A) and Reason (R) are correct and Reason (R) is the correct explanation of Assertion (A).
- (B) Both Assertion (A) and Reason (R) are correct, but Reason (R) is not the correct explanation of Assertion (A).
- (C) Assertion (A) is correct, but Reason (R) is incorrect.
- (D) Assertion (A) is incorrect, but Reason (R) is correct.

(11)

3620/(Set : A)

खण्ड - ब

SECTION – B

(अतिलघु उत्तरीय प्रश्न)

(Very Short Answer Type Questions)

16. इंट्राम्यूरल टूर्नामेंट से आपका क्या अभिप्राय है ? 2

What do you mean by Intramurals Tournament ?

अथवा

OR

मधुमेह क्या है ?

What is diabetes ?

17. संतुलित आहार क्या है ? संतुलित आहार के विभिन्न घटकों के नाम बताइए। 2

What is a balance diet ? Name the various components of balance diet.

अथवा

OR

कॉम्बिनेशन टूर्नामेंट के विभिन्न प्रकारों के नाम बताइए।

Name the different types of combination tournaments.

18. बी एम आई (BMI) क्या है ? बी एम आई की गणना का सूत्र लिखिए। 2

What is BMI ? Write down the formula for calculation of BMI.

3620/(Set : A)

P. T. O.

19. एक खेल प्रशिक्षक को प्राथमिक चिकित्सा का ज्ञान होना क्यों आवश्यक है ? 2

Why is knowledge of First-aid necessary for a sports coach ?

20. खेल प्रदर्शन को बढ़ाने में लक्ष्य-निर्धारण क्यों महत्वपूर्ण है ? 2

Why is goal setting important in enhancing sports performance ?

21. आइसोटोनिक व्यायाम क्या हैं ? उदाहरण सहित समझाइए। 2

What are isotonic exercises ? Explain with example.

खण्ड - स

SECTION – C

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

(Short Answer Type Questions)

22. नॉक-आउट टूर्नामेंट क्या है ? नॉक-आउट टूर्नामेंट के लाभ लिखिए। 3

What is a Knock-out Tournament ? Write down the advantages of Knock-out Tournament.

(13)

3620/(Set : A)

अथवा

OR

अस्थमा क्या है ? योग किस प्रकार अस्थमा के उपचार में सहायक है ?

What is Asthma ? How is Yoga helpful in treating Asthma ?

23. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (CWSN) के लिए नियमित शारीरिक गतिविधियों को शामिल करने के लाभों पर प्रकाश डालिए। 3

Highlight advantages of including regular physical activities for Children With Special Needs(CWSN).

अथवा

OR

भारत में महिलाओं की खेलों में कम भागीदारी के कोई *तीन* कारणों का वर्णन कीजिए।

Describe any *three* reasons for low participation of women in sports in India.

24. 50 मीटर गति परीक्षण का उद्देश्य स्पष्ट करते हुए इसकी प्रक्रिया का वर्णन कीजिए। 3

Explain the purpose of 50 meter speed test and describe its procedure.

3620/(Set : A)

P. T. O.

25. घर्षण बल क्या है ? यह किसी खिलाड़ी के खेल प्रदर्शन को बेहतर करने में किस प्रकार सहायक है ? 3

What is friction force ? How does it is helps in improving sports performance of an athlete ?

26. घुटने टकराना (Knock Knees) से क्या तात्पर्य है ? इसके कारणों की व्याख्या कीजिए। 3

What is meant by Knock Knees ? Explain its causes.

27. अभिप्रेरणा को परिभाषित कीजिए। अभिप्रेरणा के विभिन्न प्रकारों का वर्णन कीजिए। 3

Define Motivation. Explain about the various types of motivation.

खण्ड - द

SECTION – D

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

(Long Answer Type Questions)

28. टूर्नामेंट के सफल आयोजन के लिए विभिन्न समितियाँ किस प्रकार महत्त्वपूर्ण हैं ? संक्षेप में लिखिए। 5

How various committees are important for successful organisation of tournaments ? Write briefly.

अथवा

OR

अनुलोम-विलोम प्राणायाम क्या है ? इसकी प्रक्रिया और लाभ का वर्णन कीजिए।

What is Anulom-Vilom Pranayama ? Describe its process and benefits.

29. मांसपेशी तंत्र पर व्यायाम के अल्पकालिक और दीर्घकालिक प्रभावों के बारे में विस्तार से बताइए। 5

Explain in details about the short-term and long-term effects of exercise on muscular system.

अथवा

OR

वसा में घुलनशील विटामिनो के कार्यों और स्रोतों के बारे में विस्तार से बताइए।

Explain in details about the functions and sources of the fat soluble Vitamins.

30. परिधि या सर्किट ट्रेनिंग विधि क्या है ? विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए। 5

What is circuit training method ? Describe in detail.

अथवा

OR

व्यक्तित्व से आप क्या समझते हैं ? कार्ल जंग के व्यक्तित्व वर्गीकरण के बारे में बताइए।

What do you understand by personality ? Explain about the Carl Jung's classification of personality.

