

Sample Paper (2026-27)

CLASS: 12th (Sr Secondary)

Roll No.

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

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

OPEN

[Time allowed: 3 hours]

[Maximum Marks: 60]

—

सामान्य निर्देश:-

प्रश्न क्रमांक 1 से 21 वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं, जिनमें से प्रत्येक प्रश्न एक अंक का है।

प्रश्न क्रमांक 22 से 27 अति लघु उत्तरीय प्रश्न हैं, (प्रश्न संख्या 22 व 23 में आंतरिक विकल्प के साथ) जिनमें से प्रत्येक प्रश्न दो अंक का है।

प्रश्न क्रमांक 28 से 31 लघु उत्तरीय प्रश्न हैं, (प्रश्न संख्या 28 व 29 में आंतरिक विकल्प के साथ) जिनमें से प्रत्येक प्रश्न तीन अंक का है।

प्रश्न क्रमांक 32 से 34 दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं, (सभी प्रश्न आंतरिक विकल्प के साथ) प्रत्येक प्रश्न पांच अंक का है।

GENERAL INSTRUCTIONS:-

*Question no. 1 to 21 are objective type questions carrying 1 mark each.

* Question no. 22 to 27 are Very Short type questions (with internal choice in question no. 22 and 23) carrying 2 marks each.

* Question no. 28 to 31 are Short type questions (with internal choice in question no. 28 and 29) carrying 3 marks each.

* Question no. 32 to 34 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 जाएंगे?

- (क) 44 (ख) 45
(ग) 46 (घ) 47

How many matches will be played in a league tournament of 10 Teams?

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

प्रश्न 2. न्यूटन के तीसरे नियम को भी कहते हैं।

- (क) जड़ता का नियम (ख) क्रिया प्रतिक्रिया का नियम
(ग) गति का नियम (घ) बॉयल का नियम

The Newton's third law of motion is also known as

- (a) Law of inertia (b) Law of action and reaction
(c) Law of momentum (d) Boyle's law
-

प्रश्न -3. फार्टलेक प्रशिक्षण विधि किस देश में विकसित हुई?

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

Fartlek training method was developed in:

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

प्रश्न -4. मधुमेह रोग किस अंग से सम्बंधित है?

- क) हृदय (ख) गुर्दे ग) पैक्रियाज (घ) दिमाग

To which organ Diabetes is related: -

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

प्रश्न - 5 लॉर्डोसिस नामक विकृति किस अंग से सम्बंधित है?

- क) पंजा ग) रीढ़ की हड्डी
(ख) पैर (घ) हाथ

Lordosis deformity is related to?

- a) Claw b) foot c) spinal cord d) hand
-

प्रश्न -6. प्रथम पैरालम्पिक खेल कब शुरू हुए?

- (क) 1960 (ख) 1985
(ग) 1964 (घ) 1990

When did the first Paralympics Games start?

- (a) 1960 (b) 1985
(c) 1964 (d) 1990
-

प्रश्न 7. किस प्रकार के व्यक्तित्व वाले लोग अकेला रहना पसंद करते हैं?

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

Which type of personality people like to live alone?

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

प्रश्न -8 मिताली राज किस खेल से सम्बंधित है ?

To which sports is Mitali Raj related?

प्रश्न -9 (.....) को योग का पितामह कहा जाता है ।

(.....) is known as father of yoga.

प्रश्न-10. मानव शरीर और उस पर कार्य करने वाले बलों का अध्ययन (.....) कहलाता है ।

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

प्रश्न-11. सिट -एंड -रीच टेस्ट द्वारा (.....) की जांच की जाती है ।

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

प्रश्न -12 काइफोसिस (.....) अंग की विकृति है “

Kyphosis” is deformity of (.....)

प्रश्न:13. (.....) को विशेष ओलम्पिक के संस्थापक के रूप में जाना जाता है।

(.....) is known as founder of Special Olympics.

प्रश्न 14. मोच (.....) की चोट है ।

Sprain is the injury of (.....)

प्रश्न -15. किस विटामिन की कमी से स्कर्वी रोग हो जाता है?

Deficiency of which vitamin causes the disease called Scurvy?

प्रश्न-16 गति का विकास करने की विधियों के नाम लिखिए ।

Name some methods to develop speed.

प्रश्न-17. डेफ़लिम्पिक खेल कब शुरू हुए ?

When did the Deaflympics games started?

प्रश्न 18. कच्ची अस्थि-भंग से कौन प्रभावित होता है?

Who is affected by Green Stick Fracture?

प्रश्न-19. थाइराइड ग्रंथि के सही कार्य करने के लिए किस खनिज लवण की आवश्यकता है? Which salt is essential for the functioning of the thyroid gland?

प्रश्न -20 कौन सा टूर्नामेंट सबसे चुनौतीपूर्ण होते हैं।

Which tournaments is the most challenging.

प्रश्न -21. उष्ट्रासन में उष्ट्र का क्या अर्थ होता है।

What is the Meaning of Ustra in Ustrasana?

SECTION - B
(Very Short Answer Type Questions)

प्रश्न-22 "फ़ार्टलेक" शब्द का क्या अर्थ है? "फ़ार्टलेक" प्रशिक्षण विधि का विकास किसने किया? What does the term "Fartlek" mean and who developed this training method?
अथवा (OR)

प्रश्न-(22/अथवा) विभिन्न खेल प्रशिक्षण चक्रों का नाम लिखिए।

Name different sports training cycles

प्रश्न (23) बी. एम्. आई. क्या है इसकी गणना करने का सूत्र लिखिए।

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

अथवा (OR)

प्रश्न (23/अथवा). टूर्नामेंट के दौरान आवश्यक समितियों की सूची बनाओ

|List down the important committees during tournament.

प्रश्न- 24 सन्तुलन के विभिन्न प्रकार कौन-कौन से हैं?

What are different types of equilibrium?

प्रश्न -25: आत्म-सम्मान पर एक संक्षिप्त टिपणी करें ।

Qn: -25: Write a short note on Self-Esteem.

प्रश्न 26 खाद्य - मिथक से आप क्या समझते हैं?

. What do you understand by food myths?

प्रश्न -27 इंद्राम्यूरल और एक्सट्राम्यूरल से आप क्या समझते हैं?

What do you mean by Intramurals and Extramural? (1+1)

SECTION - C
(Short Answer Type Questions)

प्रश्न 28 (B.M.I.) से आपका क्या अभिप्राय है? 63 किलोग्राम वजन और 170 सेंटीमीटर ऊंचाई वाले व्यक्ति की बी. एम् .आई. (B.M.I.) की गणना कीजिए ।

What do you mean by B.M.I.? Calculate the BMI of a person with mass of 63 Kgs and height 170 cms .

अथवा (OR)

प्रश्न-28 (अथवा): टूर्नामेंट की सर्वश्रेष्ठ टीम का आंकलन करने के लिए लीग टूर्नामेंट ही बेहतर तरीका है, टिपणी कीजिए । League tournament is a better way to judge the best team of the tournament. Comment.

प्रश्न – 29 समावेशी शिक्षा की आवश्यकता और महत्त्व का वर्णन कीजिए ।

Explain the need and importance of Inclusive Education.

अथवा (OR)

प्रश्न – 29 (अथवा): विशेष आवश्यकता वाले (CWSN) बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों को सुगम बनाने की किन्ही तीन युक्तियों की व्याख्या कीजिए ।

Explain any three strategies to Make Physical Activities Accessible for CWSN.

प्रश्न -30 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 31. खेल भागीदारी में महिलाओं के सामने आने वाली समस्याओं को सूचीबद्ध करें ।
Enlist the problems faced by women in sports participation)

SECTION - D
(Long Answer Type Questions)

प्रश्न 32. फिक्स्चर से आपका क्या अभिप्राय है? नॉक - आउट आधार पर 23 टीमों का फिक्स्चर तैयार कीजिए ।

अथवा (OR)

प्रश्न 32 (अथवा) उप्युक्त उदाहरणों के साथ खेलों में न्यूटन के नियमों के प्रयोग की व्याख्या कीजिए। Explain Newton's Laws of Motion with example.

प्रश्न -33 आसन संबंधी विकृतियों को सूचीबद्ध कीजिए और किन्ही चार के लक्षण लिखिए ।
Enlist postural deformities along with any of the four with symptoms.

अथवा (OR)

प्रश्न 33 (अथवा) मोच के कारण, लक्षण और उपचार लिखो ।

Qn: 33 (OR) Write causes, symptoms and treatment of Sprain.

प्रश्न 34 -जंग के व्यक्तित्व वर्गीकरण को सूचीबद्ध करें और समझाएं ।

Enlist and explain Jung's classification of personality.

अथवा (OR)

प्रश्न-34 (अथवा) शक्ति को परिभाषित करें और इसे विकसित करने वाले तरीकों का वर्णन कीजिए । Define strength and explain methods to develop strength.

COMPLETE