

CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 3641

Series : SS/Annual Exam.-2026

Roll No.

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

PHYSICAL EDUCATION

National Skills Qualification Framework (NSQF)

Level – 4

[Hindi and English Medium]

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

Time allowed : 2 : 30 hours]

[Maximum Marks : 60

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 8 तथा प्रश्न 30 हैं।
Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 in number and it contains 30 questions.
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।
The Code No. 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.
- 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.**

नोट : (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

(ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।

Marks for each question are indicated against it.

(iii) प्रश्नों के उत्तर उनके अंकानुसार दीजिए।

Answer the questions according to their marks.

खण्ड – अ

SECTION – A

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Type Questions)

1. संचार कौशल व्यक्तियों को अपने विचार में सहायता करते हैं। 1
Communication skills help individuals to express their ideas
2. सीखने का मूल्यांकन जानकारी एकत्रित करने से संबंधित होता है। 1
Evaluation of learning involves collecting information.
3. एक सॉफ्टवेयर उपकरण है जिसका उपयोग पंक्तियों और स्तंभों में डेटा व्यवस्थित करने और गणनाएँ करने के लिए किया जाता है। 1
A is a software tool used for making calculations and organizing data in rows and columns.
4. फ्रैक्चर शब्द से आप क्या समझते हैं ? 1
What do you understand by the term Fracture ?
5. अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने की क्षमता को किस शब्द से जाना जाता है ? 1
What is the term used for the ability to manage one's own emotions ?

6. उस व्यक्ति को क्या कहा जाता है जो नया उत्पाद या सेवा बनाने के लिए जोखिम उठाता है ? 1
What do you call a person who takes risk to create a new product or service ?
7. निम्नलिखित में से किस कमांड का उपयोग स्प्रेडशीट में डेटा की प्रतिलिपि बनाने के लिए किया जाता है ? 1
(A) Cut (B) Copy
(C) Paste (D) Delete
Which of the following commands is used to duplicate data in a spreadsheet ?
(A) Cut (B) Copy
(C) Paste (D) Delete
8. निम्नलिखित में से कौन-सी एक सॉफ्ट स्किल **नहीं** है ? 1
(A) टीमवर्क (B) नेतृत्व
(C) मशीन संचालन (D) रचनात्मकता
Which of the following is **not** a soft skill ?
(A) Teamwork (B) Leadership
(C) Machine operation (D) Creativity
9. प्रभावी संचार की कौन-सी **एक** आवश्यक विशेषता है ? 1
(A) प्रतिपुष्टि (B) विकृति
(C) शोर (D) अवरोध
Which **one** is an essential feature of effective communication ?
(A) Feedback (B) Distortion
(C) Noise (D) Barrier
10. निम्नलिखित में से कौन-सा कचरा प्रबंधन का एक पर्यावरण-अनुकूल तरीका है ? 1
(A) खुला डंपिंग (B) खाद बनाना
(C) जलाना (D) कोई नहीं
Which of the following is an eco-friendly method of managing waste ?
(A) Open dumping (B) Composting
(C) Burning (D) None

11. निम्नलिखित में से कौन-सा स्पष्ट संचार में बाधा है ? 1
- (A) स्पष्टता की कमी (B) अच्छा शब्द-भंडार
(C) सक्रिय सुनना (D) उचित हावभाव

Which of the following is an obstacle to clear communication ?

- (A) Lack of clarity (B) Good vocabulary
(C) Active listening (D) Proper gestures

12. निम्नलिखित में से कौन एक प्रकार का खुला घाव है ? 1
- (A) अब्रेशन (B) बुखार
(C) खिंचाव (D) मरोड़

Which of the following is a type of open wound ?

- (A) Abrasion (B) Fever
(C) Strain (D) Sprain

निम्नलिखित प्रश्नों (13, 14 एवं 15) में दो कथन दिए गए हैं : अभिकथन (A) तथा कारण (R)। कथनों को ध्यानपूर्वक पढ़कर सही विकल्प चुनिए :

In the following questions (13, 14 & 15) consists of **two** statements : **Assertion (A)** and **Reason (R)**. Read the statements carefully and choose the **correct** options :

13. अभिकथन (A) : वार्म-अप व्यायाम खेल चोटों को रोकने में मदद करते हैं। 1
कारण (R) : वार्म-अप मांसपेशियों में रक्त संचरण को बढ़ाता 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) : Warm-up exercises help in preventing sports injuries.

Reason (R) : Warm-up increases blood circulation to the muscles.

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) : सुरक्षा उपकरण कार्यस्थल की चोटों की गंभीरता को कम करते हैं।

1

कारण (R) : सुरक्षा उपकरण दुर्घटनाओं की संभावना बढ़ाते हैं।

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) : Safety equipment reduces the severity of workplace injuries.

Reason (R) : Safety equipment increases the chances of accidents.

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) : स्व-आंकलन छात्रों को अपनी प्रगति का निरीक्षण करने में मदद करता है।

1

कारण (R) : स्व-आंकलन छात्रों को व्यक्तिगत लक्ष्य निर्धारित करने से रोकता 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) : Self-assessment helps learners monitor their own progress.

Reason (R) : Self-assessment restricts students from setting personal goals.

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.

खण्ड - ब

SECTION - B

(अतिलघु उत्तरीय प्रश्न)

(Very Short Answer Type Questions)

16. संचार अवरोध से आप क्या समझते हैं ? 2
 What is meant by communication barriers ?
17. सहकर्मी आकलन क्या है ? 2
 What is peer assessment ?
18. प्राथमिक चिकित्सा को परिभाषित करें। 2
 Define First Aid.
19. सक्रिय सुनने से आप क्या समझते हैं ? 2
 What is meant by active listening ?
20. खेल गतिविधियों के दौरान सुरक्षा उपकरण क्यों आवश्यक हैं ? 2
 Why is safety equipment necessary during sports activities ?

अथवा

OR

डिसलोकेशन से आप क्या समझते हैं ?

What do you understand by dislocation ?

21. 'वर्कप्लेस रेडीनेस' शब्द की व्याख्या करें। 2
 Explain the term 'Workplace Readiness'.

(7)

3641

अथवा

OR

कैरियर प्लानिंग से आप क्या समझते हैं ?

What is meant by career planning ?

खण्ड - स

SECTION - C

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

(Short Answer Type Questions)

22. विभिन्न नेतृत्व शैलियों का वर्णन करें। 3
Describe the different leadership styles.
23. हल्के जलने के उपचार में शामिल चरणों की व्याख्या करें। 3
Explain the steps involved in treating minor burns.
24. खेल क्षेत्र में पालन किए जाने वाले महत्त्वपूर्ण स्वच्छता अभ्यासों पर चर्चा करें। 3
Discuss important hygiene practices to be followed in a play area.
25. आपदा तैयारी की आवश्यकता और महत्त्व की व्याख्या करें। 3
Explain the need and importance of disaster preparedness.
26. फ्रैक्चरों के विभिन्न प्रकार क्या हैं ? 3
What are the different types of fractures ?
- अथवा
OR
- मस्तिष्क की चोट के कारणों की व्याख्या करें।
Explain the causes of brain injury.
27. सहकर्मी प्रतिक्रिया छात्र प्रदर्शन में सुधार कैसे करती है ? 3
How does peer feedback help in improving student performance ?
- अथवा
OR
- आकलन में रिकॉर्ड बनाए रखने का क्या महत्त्व है ?
What is the importance of maintaining records in assessment ?

3641

P. T. O.

खण्ड – द

SECTION – D

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

(Long Answer Type Questions)

28. आपातकालीन निकासी के दौरान पालन किए जाने वाले चरणों का विस्तारपूर्वक वर्णन करें। 5
Describe in detail the steps to be followed during an emergency evacuation.

अथवा

OR

छात्र सीखने के मूल्यांकन में आकलन उपकरणों के उपयोग का महत्त्व समझाइए।

Explain the importance of using assessment tools for evaluating student learning.

29. आकलन में प्रेक्षण के लिए उपयोग की जाने वाली चेकलिस्ट विधि की व्याख्या करें। 5
Explain the Checklist Method used for observation in assessment.

अथवा

OR

स्कूलों और खेल क्षेत्रों में उचित कचरा-प्रबंधन प्रणाली की आवश्यकता पर चर्चा करें।

Discuss the need for a proper waste-management system in schools and play areas.

30. प्रारूपिक, संक्षिप्त और डायग्नोस्टिक आकलनों की विशेषताओं और उपयोगों पर चर्चा करें। 5
Discuss the characteristics and uses of formative, summative, and diagnostic assessments.

अथवा

OR

इनडोर और आउटडोर खेलों के बीच अंतर स्पष्ट करें।

Differentiate between indoor and outdoor games.

