

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, राजस्थान,
अजमेर



मॉडल प्रश्न पत्र

कक्षा 12

विषय—शारीरिक शिक्षा

केवल बोर्ड परीक्षा 2021 के लिए

सामान्य दिशा-निर्देश
Model Question Paper 2021
General Instructions

1. मॉडल प्रश्न पत्र परीक्षा 2021 के लिए बोर्ड वेबसाईट पर अपलोड किये गये संशोधित पाठ्यक्रम के आधार पर तैयार किये गये हैं।

Model Question papers are uploaded on the Board website have been framed on the basis of the revised syllabus for Board Examination 2021.

2. कोविड-19 परिपेक्ष्य में लम्बे समय तक विद्यालय नहीं खुले और विधिवत शिक्षण बाधित हुआ है अतः मुख्य पाठ्यक्रम समिति द्वारा नवीन प्रश्नपत्र पेटर्न अनुमोदित किया गया है।

Due to the COVID-19 conditions schools have not been opened for the students for a long time. Teaching process has been hampered, hence the syllabus committee has approved a new Question paper pattern.

3. सभी प्रश्न पत्र नवीन पेटर्न पर आधारित हैं। प्रश्न पत्रों में बहुविकल्पी, एक पंक्ति में उत्तर वाले, रिक्त स्थान पूर्ति, लघुउत्तरात्मक- I, लघुउत्तरात्मक- II, निबधात्मक प्रश्नों का समावेश है।

All the Model Question papers are framed according to the new pattern. Multiple Choice Questions, one line answers, Fill in the blanks, Short Answer Type - I, Short Answer Type - II, Long Answer Type Questions are included in the Question Papers.

4. खण्ड स एवं द के प्रत्येक प्रश्न में एक-एक, तथा खण्ड य के प्रत्येक प्रश्न में 2-2 विकल्प दिये गये हैं।

Section C and D have one internal choice and Section E has two internal choices in each question.

5. पाठ्यक्रम में दिये गये इकाई वार अंक एवं अंक भार में 25% तक अंकभार में परिवर्तन बोर्ड परीक्षा के प्रश्नपत्रों में सम्भव है।

A change/ variation up to 25% can be there in the unit-wise marking scheme/weightage of marks as given in the syllabus and in the main Board Examination Question papers.

6. लेखा शास्त्र, संगीत, चित्रकला एवं भाषा विषयों के दिये गये पेटर्न में आंशिक परिवर्तन विषय की प्रकृति एवं आवश्यकता के अनुरूप किया गया है।

In the Model Question papers of Accountancy, Music, Drawing and language subjects partial changes have been made in the given pattern according to the nature and requirement of the subject.

उच्च माध्यमिक परीक्षा मॉडल प्रश्न-पत्र 2021
SENIOR SECONDARY EXAMINATION, MODEL QUESTION PAPER-2021
शारीरिक शिक्षा
Physical Education

समय: 3¼ 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 पत्र के हिन्दी पर अंग्रेजी रूपान्तरण में किसी प्रकार की त्रुटि/अन्तर/विरोधाभास होने पर हिन्दी भाषा के प्रश्न को सही मानें।

If there is any error/difference/contradiction in Hindi & English version of the question paper, the question of the Hindi version should be treated valid.

6. प्रश्न का उत्तर लिखने से पूर्व प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।

Write down the serial number of the question before attempting it.

7. प्रश्नों का अंकभार निम्नानुसार है।

Weightage of marks for the question is as follows.

खण्ड	प्रश्न संख्या	प्रश्नों की संख्या	अंक प्रत्येक प्रश्न	कुल अंक भार
खण्ड-अ(A)	1 (i to x), 2 to 11	20	1	20
खण्ड-ब(B)	12 to 15	4	2	8
खण्ड-स(C)	16 to 19	4	3	12
खण्ड-द(D)	20 to 21	2	4	8
खण्ड-य(E)	22 to 23	2	4	8

खण्ड अ
Section A

1. निम्न लिखित प्रश्नों के उत्तर का सही विकल्प चयनकर उत्तर पुस्तिका में लिखिए –

Write the answer of following multiple choice questions in the given answer book.

- (i) "निर्बल व्यक्ति आत्मा के दर्शन नहीं कर सकता" यह कथन किसने कहा
(अ) आर. कैसिडी (ब) हाल (स) स्वामी विवेकानन्द (द) अरस्तू 1

"Nirbal Vyakti Aatma ke Darshan nahi kar sakta" who says this?
(A) R. Cassidy (B) Hall (C) Swami Vivekanand (D) Arastu

- (ii) अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया जाता है ?
(अ) 21 जून (ब) 21 मई (स) 2 अक्टूबर (द) 14 नवम्बर 1

When Internactional Yoga Day Celebrated.
(A) 21st June (B) 21st May (C) 2th October (D) 14th November

- (iii) "स्वास्थ्य पहली पूँजी है" यह कथन किसने कहा ?
(अ) हाल (ब) अरस्तू (स) इर्मसन (द) आर. कैसिडी 1

" Swasthya Pehli Poonji hai" Who says this ?
(A) Hall (B) Arastu (C) Imersion (D) R. Cassidy

- (iv) शारीरिक शिक्षा द्वारा विकास होता है ?
(अ) शारीरिक विकास (ब) मानसिक विकास (स) सामाजिक विकास (द) उपरोक्त सभी 1

Physical Eduaction Develops?
(A) Physical Development (B) Mental Development
(C) Social Development (D) All of the Above

- (v) शारीरिक शिक्षा में व्यवसाय के विकल्प हैं ?
(अ) शिक्षण (ब) प्रशिक्षण (स) खेल पत्रकारिता (द) उपरोक्त सभी 1

Options of Profession in physical Education is?
(A) Teaching (B) Coaching (C) Sports Journalism (D) All of the Above

- (vi) वाई.एम.सी.ए. शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय की स्थापना कब हुई?
(अ) 1930 (ब) 1920 (स) 1947 (द) 1925 1

When YMCA Collage of Physical Education Established ?
(A) 1930 (B) 1920 (C) 1947 (D) 1925

- (vii) बी.पी.एड. पाठ्यक्रम कितने वर्ष का होता है ?
(अ) 2 वर्ष (ब) 3 वर्ष (स) 1 वर्ष (द) 4 वर्ष 1

How many Years of B.P.E.D Course?

(A) 2 Years (B) 3 Years (C) 1 Years (D) 4 Years

(viii) निम्न में से किसके द्वारा खिलाड़ी अपने खेल के स्तर को जान पाता है ?

(अ) नृत्य द्वारा (ब) संगीत द्वारा (स) प्रतियोगिता द्वारा (द) परीक्षा द्वारा

1

How many Sports man knows his sports Performance from the following ?

(A) Through Dance (B) Through Music (C) Through Competition (D) Through Exam

(ix) योग: कर्मेशु कौशलम् यह कथन किसने कहा ?

(अ) पतंजलि (ब) श्रीकृष्ण (स) वेदव्यास (द) बाबा रामदेव

1

"Yoga Karmeshu Kaushlam" Who Says ?

(A) Patanjali (B) Shri Krishna (C) Vedvyas (D) baba Ramdev

(x) कार्बन हाइड्रोजन व आक्सीजन का मिश्रण है ?

(अ) प्रोटीन (ब) कार्बोहाइड्रेट (स) वसा (द) विटामिन

1

Combination of Carbon, Hydrogen and Oxygen is ?

(A) Protein (B) Carbohydrate (C) Fat (D) Vitamin

प्रश्न संख्या 2 से 8 का उत्तर एक पंक्ति में उत्तर-पुस्तिका में लिखिए –

Write the answer of question number 2 to 8 in one line in the answer book.

2. साई (S.A.I.) का पुरा नाम क्या है।

1

What is Full form of S.A.I.?

3. प्रेरणा के कितने प्रकार है।

1

How many types of Motivation?

4. प्रतियोगिता के दौरान खिलाड़ी के संवेगों या भावनाओं पर नियंत्रण रखने के लिए किस विज्ञान की आवश्यकता है ?

1

What science is needed to control a player's emotions during a competition?

5. अष्टांग योग का सातवां अंग कौनसा है ?

1

Which is the seventh part of Ashtanga Yoga?

6. कुम्भक का अर्थ लिखिये ।

1

Write the meaning of Kumbhak?

7. शक्ति को कौन से व्यायाम से बढ़ाया जा सकता है?

Which exercises can increase strength?

8. एकाग्रता का क्या अर्थ है ?

1

What does concentration mean?

प्रश्न संख्या 9 से 11 में रिक्त स्थान की पूर्ति करते हुए उत्तर-पुस्तिका में लिखिए –
Fill in the Blanks of questions No. 9 to 11 in the given answer book.

9. "व्यक्तित्व" शब्द लेटिन भाषा के शब्द से लिया गया है। 1

The word "personality" is derived from the Latin word

10. अस्तेय का अर्थ है । 1

Asteya means

11. फार्टलेक शब्द भाषा से लिया गया है 1

The word fortlack is derived from the language

खण्ड ब

Section-B

12. खेल पत्रकारिता के बारे में टिप्पणी लिखिए । 2

Write about sports Journalism.

13. यम के अंगों के नाम लिखिए । 2

Write the names of Yama's Parts.?

14. किन्ही चार आरामदायक आसनों के नाम लिखिए । 2

Write the names of any four Relaxative Asanas.

15. नेत्रशक्ति विकासक क्या है 2

What is Netra Shakti Vikasak

खण्ड स

Section-C

16. खेल प्रशिक्षण के बारे में समझाइए । 3

Discuss about sports training

अथवा

शारीरिक प्रशिक्षण का महत्व लिखिए । 3

Write the importance of Physical Training .

17. शारीरिक शिक्षा की महत्ता लिखिए । 3

Write the importance of physical education

अथवा

शारीरिक क्षमता के घटकों को विस्तार से लिखिए । 3

Write the components of physical ability in detail.

18. आइसोमेट्रिक एवम् आइसोटोनिक व्यायाम को समझाइए ।

Explain isometric and isotonic exercises.

अथवा

खेल पोषण का महत्व लिखिए ।

Write the importance of sports nutrition

19. खेल मनोविज्ञान का खेलों में प्रभाव पर प्रकाश डालिए ।

Highlight the impact of sports psychology in sports

अथवा

1+1+1=3

बहिरंग योग को विस्तारपूर्वक समझाइए ।

Explain Bahirang Yoga in detail.

खण्ड द

Section-D

20. शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य एवम् उद्देश्य लिखिए ।

Write Aims and objectives of Physical Education

अथवा

शारीरिक शिक्षा में शारीरिक शिक्षक की भूमिका समझाइए ।

Explain the role of physical teacher in physical education.

21. व्यक्तित्व क्या है? व्यक्तित्व विकास के विभिन्न पहलुओं का वर्णन कीजिए ।

What is Personality? Explain different Aspects of personality Development.

अथवा

शारीरिक शिक्षा के प्रति भ्रामक धारणाएं एवम् वस्तुस्थिति विस्तारपूर्वक समझाइए ।

Explain in Detail Misconceptions about physical Education and their Correct Concept.

खण्ड ई

Section-E

22. "शारीरिक शिक्षा—एक व्यवसाय है" विस्तारपूर्वक समझाइए ।

Explain in detail "Physical education is a business".

अथवा

राजस्थान के शारीरिक शिक्षा महाविद्यालयों के नाम लिखिए ।

Write Names of physical Education colleges of Rajasthan.

अथवा

प्राणायाम को विस्तारपूर्वक समझाइए ।

Explain Pranayama in detail.

23. खेल प्रशिक्षण की प्रमुख विधियों को विस्तारपूर्वक बताइए ।

Explain Main Methods of sports training

अथवा

पोषक तत्वों के विभिन्न प्रकारों को विस्तारपूर्वक समझाइए ।

Explain Different Elements of Nutrition .

अथवा

किन्ही चार यौगिक व्यायामों को विस्तारपूर्वक समझाइए ।

Explain any Four Yogic Exercise

