Sl.No. :

नामांक Roll No.

SS - 60 - PHY.EDU.

No. of Questions – 18
No. of Printed Pages – 11

उच्च माध्यमिक परीक्षा, 2025
SENIOR SECONDARY EXAMINATION, 2025
शारीरिक शिक्षा
PHYSICAL EDUCATION

समय : 3 **घण्टे** 15 **मिनट**

पूर्णांक : 56

परीक्षार्थियों के लिए सामान्य निर्देश :

GENERAL INSTRUCTIONS 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 करना अनिवार्य हैं ।
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 हैं, 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 व अंग्रेजी रूपांतरण में किसी प्रकार की त्रुटि/अंतर/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.

6) प्रश्न का उत्तर लिखने से पूर्व प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें ।
Write down the serial number of the question before attempting it.

7) प्रश्न संख्या 14 से 18 में आन्तरिक विकल्प है ।
Internal choice from 14 to 18 questions.

Tear Here
प्रश्न पत्र को खोलने के लिए यहाँ से फाड़ें
TEAR HERE TO OPEN THE QUESTION PAPER
यहाँ से काटिए

खण्ड – अ

SECTION - A

1) बहुविकल्पी प्रश्न (i से xviii) प्रश्नों के उत्तर का सही विकल्प चयन कर उत्तरपुस्तिका में लिखिए ।

Choose the Correct Answers from Multiple Choice Questions (i to xviii) and write in given Answer Book.

i) साक्षी मलिक ने रियो ओलम्पिक में किस खेल में पदक प्राप्त किया है? [½]

अ) जिमनास्टिक ब) कुश्ती

स) बॅडमिण्टन द) कबड्डी

In which Game, Sakshi Malik get a medal in Rio Olympics?

A) Gymnastic B) Wrestling

C) Badminton D) Kabaddi

ii) मुदालियर शिक्षा आयोग का गठन किस वर्ष में हुआ? [½]

अ) 1950 ब) 1951

स) 1953 द) 1955

In which year was the Mudaliar Education Commission formed?

A) 1950 B) 1951

C) 1953 D) 1955

iii) ''स्वास्थ्य पहली पूंजी है'' यह कथन किसने कहा? [½]

अ) कोठारी ब) अरस्तु

स) हाल द) इमर्सन

"Health is a first Asset" who said this statement?

A) Kothari B) Aristotle

C) Hall D) Emersion

iv) लक्ष्मी बाई शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय ग्वालियर का गठन किस वर्ष में हुआ? [½]

अ) 1957 ब) 1960

स) 1963 द) 1966

In which year was the Laxmi Bai college of Physical Education, Gwalior Formed?

A) 1957 B) 1960

C) 1963 D) 1966

v) आर्ट ऑफ लिविंग के माध्यम से योग का प्रचार–प्रसार किसने किया? [½]

अ) गुरू रामदेव ब) गुरू पतंजली

स) गुरू रविशंकर द) गुरू वशिष्ठ

Who propagated the yoga through Art of Living?

A) Guru Ramdev B) Guru Patanjali

C) Guru Ravishankar D) Guru Vashishta

vi) ''मनोविज्ञान का संबंध व्यवहार की छानबीन से है'' यह कथन किसने कहा? [½]

अ) क्रो एवं क्रो ब) एन.एल. मन्न

स) वुडवर्थ द) विलियन मॅक्डूगल

Psychology is concerned with the Investigation of Behaviour who said this statement?

A) Crow & Crow B) N.L. Munn

C) Woodworth D) William Mcdugal

vii) प्रेरणा शब्द की उत्पत्ति लेटिन भाषा के किस शब्द से हुई? [½]

अ) गति ब) परसोना

स) आंदोलन द) मोवियर

From which Latin word did the word Motivation Originate?

A) Motion B) Persona

C) Movement D) Moviour

viii) ‘‘यह शरीर का ठोस गठन है जो मन का सही और निश्चित संचालन करता है’’ यह कथन किसने कहा? [½]

अ) स्वामी विवेकानन्द ब) रविशंकर

स) रोशयू द) वूडवर्थ

"This solidformation of the body which provides correct and Definite operation of the mind" who said this statement.

A) Swami Vivekanand B) Ravi Shankar

C) Roseu D) Woodworth

ix) इण्डोर खेल है : [½]

अ) जिमनास्टिक ब) फुटबाल

स) हॉकी द) क्रिकेट

Indoor Game is :

A) Gymnastic B) Football

C) Hockey D) Cricket

x) अपरिग्रह भाग है : [½]

अ) यम ब) नियम

स) आसन द) प्रणायाम

Aparigraha is a Part of :-

A) Yam B) Niyam

C) Asana D) Pranayam

xi) बहिरंग योग का अंग नही है : [½]

अ) यम ब) नियम

स) ध्यान द) आसन

This is Not a part of Bahiranga yoga:-

A) Yam B) Niyam

C) Dhyan D) Asana

xii) यह वह व्यायाम है जिसमे कार्य तो होता है पर दिखाई नही पडता । [½]

अ) आइसोकाईनेटिक व्यायाम　　ब) आइसोटोनिक व्यायाम

स) आइसोमेट्रिक व्यायाम　　द) उपरोक्त में से कोई नही

This is a Exercise in which work is done but cannot be seen

A) Isokinetic Exercise　　B) Isotonic Exercise

C) Isometric Exercise　　D) None of the Above

xiii) आइसोमेट्रिक व्यायाम का संबंध है :– [½]

अ) गति　　ब) सहनशीलता

स) शक्ति　　द) लचीलापन

Isometric Exercise is Related to :-

A) Speed　　B) Endurance

C) Strength　　D) Flexibility

xiv) फार्टलेक प्रशिक्षण विधि का विकास किया । [½]

अ) आई.ई. मॉरग्न　　ब) बोल्देमोर

स) बिकिला　　द) गोस्टा होल्मर

Fartlek Training method developed by:-

A) I.E.Morgan　　B) Boldemor

C) Bikila　　D) Gosta Holmer

xv) लगातार प्रशिक्षण विधि का विकास किया :– [½]

अ) बिकिला　　ब) डॉ. अर्नेस्ट वेनआकेन

स) बोल्देमोर　　द) गोस्टा होल्मर

Continuous Training method Developed By :-

A) Bikila　　B) Dr. Arnest Vanaaken

C) Boldemor　　D) Gosta Holmer

xvi) **संतृप्त वसा में शामिल है :–** [½]

अ) तिल   ब) मूंगफली

स) घी   द) उपरोक्त में कोई नही

Saturated Fat Includes in:-

A) Til   B) Ground Nut

C) Ghee   D) None of the above

xvii) **पानी में घुलने वाले विटामिन है :–** [½]

अ) बी–6   ब) ए

स) ई   द) डी

Water Soluble vitamin is :-

A) B-6   B) A

C) E   D) D

xviii) **वनस्पति वसा है :–** [½]

अ) मूंगफली   ब) मछली

स) दूध   द) अंडा

Vegetable Fat is :-

A) Ground Nut   B) Fish

C) Milk   D) Egg

2) रिक्त स्थानो की पूर्ति कीजिए :

Fill in the Blanks :

i) शारीरिक शिक्षा ………… शिक्षा का ही अंग है । [½]

Physical Education is the part of _________ Education.

ii) प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस ………… है । [½]

First International Yoga Day __________ .

iii) व्यक्तित्व शब्द लेटिन शब्द …………. से लिया गया है । [½]

Personality word Derived from Latin word __________.

iv) सितौलिया ………… खेल है । [½]

Sitolia is __________ Game.

v) नौकायन …………… खेल है । [½]

Sailing is __________ Game.

vi) श्वास को छोडना …………… है । [½]

Exhale is ___________ .

vii) स्वाध्याय का अर्थ ……………. है । [½]

Meaning of Swadhyaya is __________.

viii) आसन की परिभाषा ………….. है । [½]

Definition of Asana is __________ .

ix) तेज दौड़ के बीच आराम की अवधि …………. प्रशिक्षण विधि हैं । [½]

Rest in sprint is ___________Training Method.

x) विटामिन ''बी'' की खोज ……………. ने की । [½]

Discovery of "Vitamin B"_________.

अति लघूत्तरात्मक प्रश्न

VERY SHORT ANSWER QUESTIONS

3) i) विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार शारीरिक शिक्षा की परिभाषा दीजिए। **[1]**

Define Physical Education According to World Health Organisation.

ii) खेल प्रसारण क्या है? **[1]**

What is Sports Telecast?

iii) निर्णायक व्यवसाय क्या है? **[1]**

What is official occupation?

iv) व्यक्तित्व क्या है? **[1]**

What is Personality?

v) अनुशासन की भावना कैसे बढायी जाती है? **[1]**

How Promoting sense of Discipline?

vi) नियम के उपांगो के नाम लिखिए। **[1]**

Write Names of Subparts of Niyama.

vii) समाधि पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए? **[1]**

Write short note on Samadhi?

viii) ठहराव विधि क्या है? **[1]**

What is Holiday Method?

ix) पोषक तत्वो को रासायनिक आधार पर कैसे विभक्त कर सकते है? **[1]**

How can Nutrients be classified on the basis of chemicals?

x) प्रोटीन के स्त्रोत लिखिए? **[1]**

Write sources of Protein?

खण्ड – ब

SECTION - B

लघूत्तरीय प्रश्न

SHORT ANSWER QUESTIONS

4) शारीरिक शिक्षा की वस्तुस्थिति लिखिए। [1½]
Write correct concept of Physical Education.

5) योग साधना पर टिप्पणी लिखिए। [1½]
Write short note on Yog Sadhna.

6) बाह्य प्रेरणा क्या है? [1½]
What is Extrinsic Motivation?

7) अष्टांग योग क्या है? [1½]
What is Ashtang Yoga?

8) ग्रीवा शक्ति विकासक के बारे में लिखिए। [1½]
Write about Greeva Shakti Vikasaka.

9) शारीरिक क्षमता क्या है? [1½]
What is Physical Fitness?

10) समन्वयता क्या है? [1½]
What is Co-ordinative Ability?

11) भार प्रशिक्षण विधि पर टिप्पणी लिखिए। [1½]
Write short note on Weight Training Method.

12) शारीरिक शिक्षा को विस्तार से बताइए। [1½]
Explain Physical Education.

13) संतुलित भोजन के तत्वो के बारे में लिखिए। [1½]
Write about Elements of Balanced Diet.

खण्ड – स

SECTION - C

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

Long Answer Questions

14) अभिप्रेरणा और आत्ममुल्यांकन की चयन प्रक्रिया के सिद्धान्त लिखिए। **[3]**

Write the principles of selection process of Motivation and Self Evaluation.

अथवा/OR

शारीरिक शिक्षा में रोजगार की ओर अभिप्रेरित किस प्रकार करेंगे?

How to motivate for Employment in Physical Education?

15) व्यक्तित्व विकास के आयामो की विस्तार से बताइए। **[3]**

Explain Dimensions of Personality Development?

अथवा/OR

प्रेरणा के प्रकारो को विस्तार से बताइए।

Explain Types of Motivation.

16) समाज में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता लिखिए। **[3]**

Write Need of Physical Education in Society.

अथवा/OR

समुदाय में सामाजिकरण को विस्तारपूर्वक बताइए।

Explain Socialization in Community.

खण्ड – द

SECTION - D

निबंधात्मक प्रश्न

Essay Type Questions

17) शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य प्राप्ति के चरण लिखिए। **[4]**

Write steps to gain Aims of Physical Education.

अथवा/OR

विद्यालयी शिक्षा में शारीरिक शिक्षा का महत्व लिखिए।

Write Importance of Physical Education in School Education.

18) योग शिक्षा के उद्देश्यो को विस्तारपूर्वक बताइए। **[4]**

Explain Aims of Yoga Education.

अथवा/OR

सर्वांगपुष्टि विकासक व अंगुली–शक्ति–विकासक को विस्तारपूर्वक बताइए।

Explain Sarvangpooshti Vikasaka and Anguli Shakti Vikasaka.

▽ ▽ ▽ ▽

DO NOT WRITE ANYTHING HERE