

**Practice Paper**  
**Class-12<sup>th</sup> (Sr. Secondary)**

**Code: A**

**Roll No.**

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

**शारीरिक शिक्षा**  
**Physical Education**  
**(Hindi & English Medium)**  
**ACADEMIC**  
**(Only for Fresh/School Candidates)**

**Time: 2:30 hours**

**Marks: 60**

- कृपया सुनिश्चित करें कि इस प्रश्न पत्र में मुद्रित पृष्ठ संख्या में 5 हैं और इसमें 17 प्रश्न हैं  
Please make sure that the printed pages in this question paper are 5 in number and it contains 17 questions
- प्रश्न पत्र के दाईं ओर दिए गए कोड नम्बर को छात्र द्वारा उत्तर-पुस्तिका के पहले पृष्ठ पर लिखा जाना चाहिए।  
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.
- किसी प्रश्न का उत्तर देना शुरू करने से पहले उसका क्रमांक लिखना होगा।  
Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.
- अपनी उत्तर पुस्तिका में खाली पृष्ठ/पृष्ठ न छोड़ें।  
Don't leave blank page/pages in your answer-book.
- उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं दी जाएगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें व लिखा उत्तर कोन काटें।  
Except answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer.
- परीक्षार्थी अपना रोल नंबर प्रश्न पत्र पर अवश्य लिखें।  
Candidates must write their Roll Number on the question paper
- कृपया प्रश्नों का उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित करले कि प्रश्न पत्र पूर्ण व सही है परीक्षा के उपरांत इस संबंध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जाएगा।  
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.

P.T.O

सामान्यनिर्देश:

General Instructions:

1. सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

2. प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।

Marks for each question are indicated against it.

3. इस प्रश्न पत्र में कुल 17 प्रश्न हैं, जिन्हें चार खंडों अ, ब, स और द में विभाजित किया गया है।

This question paper contains 17 questions, which are divided into four Sections: A, B, C and D.

4. खंड अ (दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न) के तीन प्रश्नों में आंतरिक विकल्प उपलब्ध हैं। ऐसे प्रश्नों में दी गयी छूट में से आप को केवल एक प्रश्न करना है

Internal choice is available in three questions of Section-A (Long Answer Type Questions). You have to attempt only one of the given choice in such questions.

5. खंड अ में प्रश्न संख्या 1 से 3 तक दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न के 5 अंक हैं।

Section-A contains question numbers 1 to 3 of long answer type questions and carry 5 marks each.

6. खंड ब में प्रश्न संख्या 4 से 10 तक लघुतरात्मक प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न के 3 अंक हैं।

Section B contains question numbers 4 to 10 of short answer type questions and carry 3 marks each.

7. खंड स में प्रश्न संख्या 11 से 16 तक अतिलघुतरात्मक प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न के 2 अंक हैं।

Section C contains question numbers 11 to 16 of very short answer type questions and carry 2 marks each.

8. खंड द के प्रश्न संख्या 17 में बारह (i-xii) वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं। प्रत्येक का उत्तर एक या दो शब्दों या वाक्यों में दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

Section D contains question number 17 having twelve (i-xii) objective type questions. The answer of each question given in one or two words or sentences. Each question carries 1 mark.

P.T.O.

## खंड-अ

### दीर्घउत्तरीयप्रश्न

#### Section-A

#### Long answer type questions

1. निरंतर प्रशिक्षण विधि क्या है? इस विधि के लाभों का वर्णन कीजिए। 5  
What is Continuous Training Method? Describe the advantages of this method.

Or

गर्मने से आप का क्या अभिप्राय है? इसके महत्त्व पर प्रकाश डालिए।

What do you mean by heating? Throw light on its importance.

2. प्राणायाम क्या है? किन्हीं तीन प्राणायामों का वर्णन कीजिए। 5  
What is Pranayama? Describe any three types of Pranayama .

Or

योगाभ्यास के मुख्य सिद्धांत कौन-कौन से हैं?

What are the main principles of yoga practice?

3. द्रोणाचार्य पुरस्कार पर विस्तार पूर्वक नोट लिखे। 5  
Write a detailed note on Dronacharya Award.

Or

Write a detailed note on BHIM Award.

भीम अवार्ड पर विस्तार पूर्वक नोट लिखे।

## खंड-ब

### लघुउत्तरीयप्रश्न

#### Section-B

#### Short answer type questions

4. परिधि प्रशिक्षण के लाभों का वर्णन कीजिए।  
Describe the benefits of perimeter training.
5. स्वास्थ्य अनुदेशन या निर्देशन क्या है? 3  
What is health instruction or guidance?
6. प्राथमिक चिकित्सक के कर्तव्यों का संक्षेप में उल्लेख कीजिए। 3  
Mention briefly the duties of a primary doctor.

P.T.O

7. खेल के मैदान में खेलते समय चोट लगने के कारण बताए। 3  
State the reasons for injury while playing in the playground.
8. नेतृत्व क्या है? खेलों में इसका क्या महत्व है? 3  
What is leadership? What is its importance in sports?
9. किशोरावस्था की समस्याओं के निवारण का संक्षेप में उल्लेख करें। 3  
Mention in brief the redressal of the problems of adolescence.
10. प्राचीन ओलम्पिक खेलों के बारे में आप क्या जानते हैं? 3  
What do you know about the ancient Olympic Games?

**खंड-स**

**अतिलघुउत्तरीयप्रश्न**

**Section-C**

**Very short answer type questions**

11. जॉगिंग से क्या अभिप्राय है? 2  
What is meant by jogging?
12. अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए आवश्यक कारक बताए। 2  
Mention the essential factors for maintaining good health.
13. समूह क्या है? 2  
What is a group?
14. परिवार कितने प्रकार के होते हैं? 2  
How many types of families are there?
15. योग का क्या उद्देश्य है? 2  
What is the purpose of yoga?
16. ओलम्पिक मोटो क्या है? 2  
What is the Olympic Motto?

**P.T.O.**

## खंड-द

### वस्तुनिष्ठप्रश्न

#### Section-D

#### Objective type questions

- 17 (i) लचक कितने प्रकार की होती है? 1  
How many types of flexibility are there?
- (ii) शरीर की शक्ति को किस में मापा जा सकता है? 1  
In what can the power of the body be measured?
- (iii) बंद दरवाजे को धकेलना किस व्यायाम का उदाहरण है? 1  
Pushing a closed door is an example of which exercise?
- (iv) कूलिंग डाउन करने से शरीर का तापमान कैसा हो जाता है? 1  
How does cooling down affect body temperature?
- (v) WHO का क्या अर्थ है? 1  
What is the meaning of WHO?
- (vi) समूह की सबसे छोटी इकाई कौन सी है? 1  
Which is the smallest unit of the group?
- (vii) भारतीय साहित्य में बच्चे का प्रथम गुरु किसे माना जाता है? 1  
Who is considered the first teacher of the child in Indian literature?
- (viii) किशोरावस्था का समय कैसा होता है? 1  
How is the time of adolescence?
- (ix) ओलम्पिक ध्वज में कितने चक्र हैं? 1  
How many cycles are there in the Olympic flag?
- (x) ओलम्पिक शपथ कब शुरू हुई? 1  
When did the Olympic oath start?
- (xi) राष्ट्रीय खेल दिवस प्रति वर्ष कब मनाया जाता है? 1  
When is the National Sports Day celebrated every year?
- (xii) अर्जुन पुरस्कार से सम्मानित किसी एक पुरुष खिलाड़ी का नाम बताए। 1  
Mention the name of any one male player awarded with Arjuna Award.

**Practice Paper**  
**Class-12<sup>th</sup> (Sr. Secondary)**

**Code: B**

Roll No.

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

**शारीरिक शिक्षा**  
**Physical Education**  
**(Hindi & English Medium)**  
**ACADEMIC**  
**(Only for Fresh/School Candidates)**

Time: 2:30 hours

Marks: 60

- कृपया सुनिश्चित करें कि इस प्रश्न पत्र में मुद्रित पृष्ठ संख्या में 5 हैं और इसमें 17 प्रश्न हैं ।  
Please make sure that the printed pages in this question paper are 5 in number and it contains 17 questions
- प्रश्न पत्र के दाईं ओर दिए गए कोड नम्बर को छात्र द्वारा उत्तर-पुस्तिका के पहले पृष्ठ पर लिखा जाना चाहिए।  
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.
- किसी प्रश्न का उत्तर देना शुरू करने से पहले उसका क्रमांक लिखना होगा।  
Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.
- अपनी उत्तर पुस्तिका में खाली पृष्ठ/पृष्ठ न छोड़ें।  
Don't leave blank page/pages in your answer-book.
- उत्तर पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट न ही दी जाएगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें व लिखा उत्तर कोन काटें।  
Except answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer.
- परीक्षार्थी अपना रोल नंबर प्रश्न पत्र पर अवश्य लिखें।  
Candidates must write their Roll Number on the question paper
- कृपया प्रश्नों का उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर ले कि प्रश्न पत्र पूर्ण व सही है परीक्षा के उपरांत इस संबंध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जाएगा।  
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.

**P.T.O.**

सामान्यनिर्देश:

General Instructions:

1. सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

2. प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।

Marks for each question are indicated against it.

3. इस प्रश्न पत्र में कुल 17 प्रश्न हैं, जिन्हें चार खंडों अ, ब, स और द में विभाजित किया गया है।

This question paper contains 17 questions, which are divided into four Sections: A, B, C and D.

4. खंड अ (दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न) के तीन प्रश्नों में आंतरिक विकल्प उपलब्ध हैं। ऐसे प्रश्नों में दी गयी छूट में से आपको केवल एक प्रश्न करना है

Internal choice is available in three questions of Section-A (Long Answer Type Questions). You have to attempt only one of the given choice in such questions.

5. खंड अ में प्रश्न संख्या 1 से 3 तक दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न के 5 अंक हैं।

Section-A contains question numbers 1 to 3 of long answer type questions and carry 5 marks each.

6. खंड ब में प्रश्न संख्या 4 से 10 तक लघुतरात्मक प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न के 3 अंक हैं।

Section B contains question numbers 4 to 10 of short answer type questions and carry 3 marks each.

7. खंड स में प्रश्न संख्या 11 से 16 तक अतिलघुतरात्मक प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न के 2 अंक हैं।

Section C contains question numbers 11 to 16 of very short answer type questions and carry 2 marks each.

8. खंड द के प्रश्न संख्या 17 में बारह (i-xii) वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं। प्रत्येक का उत्तर एक या दो शब्दों या वाक्यों में दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

Section D contains question number 17 having twelve (i-xii) objective type questions. The answer of each question given in one or two words or sentences. Each question carries 1 mark.

P.T.O.

**खंड-अ**

**दीर्घउत्तरीयप्रश्न**

**Section-A**

**Long answer type questions**

1. कूलिंग डाउन से आप क्या समझते हैं? खिलाड़ियों के लिए कूलिंग डाउन क्यों आवश्यक है? 5  
What do you understand by cooling down? Why cooling down is necessary for the players?  
Or  
अंतराल प्रशिक्षण विधि क्या है? इस विधि के लाभों का वर्णन करो?  
What is interval training method? Describe the advantages of this method ?
2. अष्टांग योग क्या है? अष्टांग योग के विभिन्न अंगों का वर्णन करो। 5  
What is Ashtanga Yoga? Describe the different parts of Ashtanga Yoga.  
Or  
दैनिक जीवन में योग के महत्त्व पर विस्तारपूर्वक लिखें।  
Write in detail on the importance of yoga in daily life.
3. अर्जुन अवार्ड पर विस्तार पूर्वक नोट लिखें। 5  
Write a detailed note on Arjuna Award.  
Or  
राजीव गाँधी खेल रत्न पुरस्कार पर विस्तृत नोट लिखें।  
Write a detailed note on Rajiv Gandhi Khel Ratna Award.

**खंड-ब**

**लघुउत्तरीयप्रश्न**

**Section-B**

**Short answer type questions**

4. भार प्रशिक्षण के लाभों का वर्णन कीजिए। 3  
Describe the benefits of weight training.
5. स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम से आप क्या समझते हैं? 3  
What do you understand by school health programme?

**P.T.O.**



6. प्राथमिक सहायता से क्या अभिप्राय है? 3  
What is meant by first aid?
7. खेलों में लगने वाली चोटों से बचने के लिए क्या करना चाहिए? 3  
What should be done to avoid sports injuries?
8. एक अच्छे नेता में कौन-कौन से गुण होने चाहिए? 3  
What qualities should a good leader have?
9. किशोरावस्था को परिवर्तन की अवस्था क्यों कहा जाता है? 3  
Why is adolescence called the stage of change?
10. आधुनिक ओलम्पिक खेलों के बारे में आप क्या जानते हैं? 3  
What do you know about the modern Olympic Games?

### खंड-स

### अतिलघुउत्तरीयप्रश्न

#### Section-C

#### Very short answer type questions

11. एरोबिक क्रियाएं क्या होती हैं? 2  
What is aerobic exercise?
12. विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम के विभिन्न अंग या तत्व कौन-कौन से हैं? 2  
What are the different parts or elements of the school health program?
13. संस्कृति किसे कहते हैं? 2  
What is culture?
14. परिवार के कार्य का उल्लेख कीजिए। 2  
Mention the functions of a family.
15. प्राणायाम का क्या अर्थ है? 2  
What is the meaning of Pranayama?
16. ओलम्पिक खेलों के प्रमुख प्रतीक कौन-कौन से हैं? 2  
What are the main symbols of the Olympic Games?

P.T.O.

खंड-द

वस्तुनिष्ठप्रश्न

Section-D

Objective type questions

17. (i) शक्ति कितने प्रकार की होती है? 1  
How many types of power are there?
- (ii) भार प्रशिक्षण किस आयु वर्ग में आरम्भ करना चाहिए? 1  
In which age group should weight training be started?
- (iii) बाल्टी उठाना किस व्यायाम का उदाहरण है। 1  
Lifting a bucket is an example of which exercise.
- (iv) शरीर को कब गर्माना चाहिए? 1  
When should the body be heated?
- (v) विश्व स्वास्थ्य दिवस प्रतिवर्ष कब मनाया जाता है? 1  
When is World Health Day celebrated every year?
- (vi) मनुष्य कैसा प्राणी है? 1  
What kind of creature is a human being?
- (vii) बच्चे की प्रथम पाठशाला किसे कहा जाता है? 1  
What is called the first school of the child?
- (viii) बाल्यावस्था के बाद तथा युवावस्था से पहले की अवस्था क्या कहलाती है? 1  
What is the stage after childhood and before adolescence called?
- (ix) IOC का पूरा नाम लिखे? 1  
Write the full name of IOC?
- (x) ओलम्पिक खेल कितने वर्ष बाद आयोजित किए जाते हैं? 1  
After how many years the Olympic Games are organized?
- (xi) राष्ट्रीय खेल पुरस्कार किस के द्वारा प्रदान किया जाता है? 1  
By whom the National Sports Award is given?
- (xii) द्रोणाचार्य पुरस्कार किन्हें सम्मानित करने के लिए दिया जाता है? 1  
To whom Dronacharya Award is given to honor?