

**Model Question Paper**  
**1<sup>st</sup> Term Exam (2021-22)**  
**Physical Education – XII**

**Time Allowed 3 Hours**

**Maximum Marks :--- 50**

- 1 परीक्षार्थी यथासंभव अपने शब्दों में ही उत्तर दें 1
- 2 एक अंक वाले बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर विकल्प में से लिखें 1
- 3 5 अंकों वाले प्रश्नों के उत्तर 100 से 150 शब्दों में दें 1
- 1 Candidates are requested to give answers in their own words l.
- 2 Chose and write the correct answers of MCQs given below in each question of 1 Mark.
- 3 Answers of 5 Marks questions should be between 100 – 150 words.

**Part - A**

- Q 1 शारीरिक सुयोग्यता एवं आरोग्यता से क्या अभिप्राय है ? शारीरिक सुयोग्यता एवं आरोग्यता को प्रभावित करने वाले कारक लिखिए । 2+3=5  
What do you mean by Physical Fitness & Wellness & Explain the affecting factors of Physical Fitness & Wellness.
- OR
- शारीरिक सुयोग्यता एवं आरोग्यता से क्या अभिप्राय है ? शारीरिक सुयोग्यता एवं आरोग्यता के महत्व लिखिए । 2+3=5  
What do you mean by Physical Fitness & Wellness & Explain the importance of Physical Fitness & Wellness.
- Q 2 वार्मअप ( गर्मना ) से क्या अभिप्राय है ? वार्मअप ( गर्मना ) के सिद्धांत लिखिए । 2+3=5  
What do you mean warming up & Explain the Principles of warming up.
- OR
- खेल कूद मनुष्य की सांस्कृतिक विरासत है व्याख्या करें । 2+3=5  
Explain the main components of Physical Fitness .
- Q 3 सामाज शास्त्र से क्या अभिप्राय है व्यक्ति के उत्थान में इसका योगदान लिखिए । 2+3=5  
What do you mean by Sociology ? Describes its importance in human development.
- OR
- कूलिंग डाउन से क्या अभिप्राय है ? कूलिंग डाउन के महत्व लिखिए । 5  
What do you mean by cooling down ? Describes the importance of cooling down.
- Q 4 अर्जुन पुरस्कार या द्रोणाचार्य पुरस्कार में से किसी एक पर Short नोट लिखिए । 5  
Write down the short note on Arjun award or Dronacharya award .
- OR
- राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार या मेजर ध्यान चंद पुरस्कार में से किसी एक पर Short नोट लिखिए । 5  
Write down the short note on Rajiv ghandi khel award or Dhyaan chand award .
- Q 5 वॉलीबॉल या फुटबॉल में से अपनी मनपसन्द के किसी एक खेल इतिहास का वर्णन करें । 5  
Write down the history of the Volley Ball or Football of any one game of your choice
- OR
- वॉलीबॉल या फुटबॉल में से अपनी पसन्द के किसी एक खेल के 5 कौशलों का वर्णन करें । 5  
Write down the five skills of the Volley Ball or Football of your choice

Q 6 वॉलीबॉल या कबड्डी में से किसी एक खेल मैदान का चित्र बना कर रेखांकित करें। 5  
Draw the field alongwith the measurement of the Volleyball or Kabaddi .

OR

फुटबॉल या बास्केटबाल में से किसी एक खेल के पाँच नियमों का संक्षिप्त वर्णन करें। 5  
Write down the five rules of the Football or Basketball game.

**Part B (MCQs)**

**(20x1=20)**

- Q 1 शारीरिक आरोग्यता के अवयव लिखें ? 1  
(क) स्वास्थ्य शिक्षा (ख) आध्यात्मिक निपुणता (ग) शारीरिक क्षमता (घ) उपयुक्त में सभी  
Write the component of wellness  
(A) Health Education (B) Spiritual well being (C) Physical fitness (D) All these above
- Q 2 निम्न शब्दावली कौन से खेल से संबन्धित है। 1  
(क) लॉबी (ख) बँक लाइन (ग) कैट (घ) रैड  
Write down these terminology related with which game.  
(A) Lobby (B) Buck line (C) Cantt (D) Raid
- Q 3 ट्रैक लेन की कम से कम कितनी चौड़ाई होती है ? 1  
(क) 1.10 मी० (ख) 1.20 मी० (ग) 1.22 मी० (घ) 1.25 मी०  
Minimum width of the track lane  
(A) 1.10 Mt. (B) 1.20 Mt. (C) 1.22 Mt. (D) 1.25 Mt.
- Q 4 वॉलीबॉल खेल मैदान में मध्य रेखा से की आक्रमण रेखा की दूरी होती है ? 1  
(क) 3 मी० (ख) 6 मी० (ग) 9 मी० (घ) 12 मी०  
Distance from center line to attack line in Volley Ball play ground  
(A) 3 Mt (B) 6 Mt. (C) 9 Mt. (D) 12 Mt.
- Q 5 कबड्डी में सीटिंग बॉक्स की संख्या ? 1  
(क) 4 (ख) 5 (ग) 6 (घ) 7  
No of Sitting boxes in Kabaddi  
(A) 4 (B) 5 (C) 6 (D) 7
- Q 6 सन्तोष ट्रॉफी का सम्बन्ध किस खेल से है ? 1  
(क) फुटबॉल (ख) हॉकी (ग) खो-खो (घ) बास्केट बॉल  
Santosh trophy is related with which game.  
(A) Football (B) Hockey (C) Kho- Kho (D) Basket
- Q 7 On your mark set go शब्दावली का प्रयोग किस एवेंट( क्रिया) में किया जाता है। 1  
(क) फुटबॉल (ख) हॉकी (ग) खो-खो (घ) एथ्लेटिक्स  
In which event on your mark set go terminology is used।  
(A) Football (B) Hockey (C) Kho- Kho (D) Athletics

- Q 8 रोनाल्डो का सम्बन्ध किस खेल से है ? 1  
 (क) फुटबॉल (ख) हॉकी (ग) कबड्डी (घ) बास्केट बॉल  
 Ronaldo is related with which game.  
 (A) Football (B) Hockey (C) Kabaddi (D) Basket
- Q 9 वॉलीबॉल खेल में रिजर्व खिलाड़ियों की संख्या होती है । 1  
 (क) 2 (ख) 4 (ग) 6 (घ) 12  
 How many extra or substitute players in Volley Ball .  
 (A) 2 (B) 4 (C) 6 (D) 12
- Q 10 वार्म अप की प्रक्रिया होती है ? 1  
 (क) खेल से पूर्व (ख) खेल के दौरान (ग) खेल के बाद (घ) उपरोक्त में कोई नहीं  
 Warming up is process.  
 (A) Before game (B) During game (C) After game (D) None of these
- Q 11 बास्केटबॉल में सर्कल (केन्द्रीय वृत्त) का अर्धव्यास कितना होता है । 1  
 (क) 1.25 मी० (ख) 1.75 मी० (ग) 1.22 मी० (घ) 1.80 मी०  
 What is the half diameter of the central circle in a Basket Ball  
 (A) 1.25 Mt. (B) 1.75 Mt. (C) 1.22 Mt. (D) 1.80 Mt.
- Q 12 निम्न कौशल कौन से खेल से संबन्धित हैं । 1  
 (1) दिशा लेना (2) अचानक बदलना (3) चेजर को थकाना (4) फेक खो  
 Write down the name of the game related with which game.  
 (A) Football (B) Hockey (C) Handball (D) Kho-Kho
- Q 13 स्टैंडर्ड धावन पथ की कुल कितनी लम्बाई होती है । 1  
 (क) 300 मी० (ख) 500 मी० (ग) 400 मी० (घ) 600 मी०  
 Total distance of Standard track is.  
 (A) 300 Mt. (B) 500 Mt. (C) 400 Mt. (D) 600 Mt.
- Q 14 वॉलीबॉल खेल में सीमा रेखाओं की चौड़ाई होती है ? 1  
 (क) 2 Cm (ख) 3 Cm (ग) 4 Cm (घ) 5 Cm  
 Width of the Volleyball Play ground lines  
 (A) 2 Cm (B) 3 Cm (C) 4 Cm (D) 5 Cm
- Q 15 नीरज चोपड़ा एथलेटिक्स की कौन सी क्रिया से संबन्धित है ।  
 (क) शॉटपुट (ख) लम्बीकूद (ग) जैवलिन थ्रो (घ) तिहरीकूद  
 Neeraj Chopra is related with athletics event.  
 (A) Shotput (B) Long jump (C) Javlin throw (D) Triple jump
- Q 16 बास्केटबॉल का अधिकतम भार कितना होता है ? 1  
 (क) 260 ग्राम (ख) 450 ग्राम (ग) 280 ग्राम (घ) 650 ग्राम  
 Maximum Weight of the Basket Ball  
 (A) 260 gr (B) 450 gr (C) 280 gr (D) 650 gr

- Q 17 लम्बीकूद में रन वे की लम्बाई होती है । 1  
(क) 20-25 मी० (ख) 30-35 मी० (ग) 15-20 मी० (घ) 40-45 मी०  
The distance of long jump run way is.  
(A) 20-25 Mt. (B) 30-35 Mt (C) 15-20 Mt (D) 40-45 Mt
- Q 18 निम्न में कौन से कारक शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं । 1  
(क) आयु (ख) तनाव (ग) चिंता (घ) उपयुक्त में सभी  
Which components/factors are effect on human body .  
(A) Age (B) Stress (C) Tension (D) All these above
- Q 19 शारीरिक स्वस्थता के अवयव लिखें ? 1  
(क) सहनशक्ति (ख) गति (ग) शक्ति (घ) उपयुक्त में सभी  
Write the component of fitness  
(A) Endurance (B) Speed (C) Strength (D) All these above
- Q 20 स्टेगर कौन से इवेंट (क्रिया) में प्रयोग किया जाता है । 1  
(क) फुटबॉल (ख) हॉकी (ग) एथलैटिक्स (घ) बास्केट बॉल  
Stagger is used for which game .  
(A) Football (B) Hockey (C) Athletics (D) Basketball

