CLASS : 12th (Sr. Secondary) **Code No. 2220**

Series : SS/Annual Exam.-2025

Roll No. | | | | | | | | | | |

SET : A

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

ACADEMIC/OPEN

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

समय : ***2:30*** *घण्टे]* *[पूर्णांक :* ***60***

Time allowed : ***2:30*** *hours]* *[Maximum Marks :* ***60***

- *कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ* ***15*** *तथा प्रश्न* ***30*** *हैं।*

  Please make sure that the printed pages in this question paper are ***15*** *in number and it contains* ***30*** *questions.*

- *प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये* ***कोड नम्बर*** *तथा* ***सेट*** *को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।*

  The ***Code No.*** *and* ***Set*** *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.

www.mseducationtv.com

- *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.***

सामान्य निर्देश :

(i) ***सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।***

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

(iii) प्रश्न संख्या **1** *से* **15** *तक वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न* 1 *अंक का है।*

(iv) प्रश्न संख्या **16** *से* **21** *तक अतिलघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न* 2 *अंकों का है।*

(v) प्रश्न संख्या **22** *से* **27** *तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न* 3 *अंकों का है।*

(vi) प्रश्न संख्या **28** *से* **30** *तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न* 5 *अंक का है।*

(vii) इस प्रश्न-पत्र के कुछ प्रश्नों में आंतरिक विकल्प उपलब्ध हैं।

www.mseducationtv.com

General Instructions :

(i) ***All questions are compulsory.***

(ii) Marks for each question are indicated against it.

(iii) Question Nos. **1** *to* **15** *are objective type questions. Each question carries* 1 *mark.*

(iv) Question Nos. **16** *to* **21** *are very short answer type questions. Each question carries* 2 *marks.*

(v) Question Nos. **22** *to* **27** *are short answer type questions. Each question carries* 3 *marks.*

(vi) Question No. **28** *to* **30** *are long answer type questions. Each question carries* 5 *marks.*

(vii) In this question paper internal choice is available in some questions.

खण्ड – अ
SECTION – A
(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)
(Objective Type Questions)

निम्नलिखित प्रश्नों के ***सही*** उत्तरों का चयन कीजिए :

Choose the ***correct*** answers of the following questions :

1. यदि एक नॉक-आउट टूर्नामेंट में 19 टीमें भाग ले रही हों, तो कुल कितनी बाइज़ दी जाएगी ? 1

(A) 12 (B) 13

(C) 14 (D) 15

If 19 teams are participating in a Knock-out Tournament, how many byes will be given in total ?

(A) 12 (B) 13

(C) 14 (D) 15

www.mseducationtv.com

2. कौन-से ओलम्पिक में महिलाओं ने प्रथम बार भाग लिया था ? 1

(A) 1896 (B) 1900

(C) 1904 (D) 1908

In which Olympics did women participate for the first time ?

(A) 1896 (B) 1900

(C) 1904 (D) 1908

3. 'स्पिरिट इन मोशन' किस खेल का मोटो है ? 1

(A) पैरालम्पिक्स (B) विशेष ओलम्पिक्स

(C) बधिर ओलम्पिक्स (D) इनमें से कोई नहीं

'Spirit in Motion' is the motto of which sport ?

(A) Paralympics (B) Special Olympics

(C) Deaf Olympics (D) None of these

www.mseducationtv.com

4. 1 ग्राम वसा से कितनी कैलोरी मिलती है ? 1

(A) 4 कैलोरी (B) 6 कैलोरी

(C) 9 कैलोरी (D) 10 कैलोरी

How many calories are obtained from 1 gram of fat ?

(A) 4 calories

(B) 6 calories

(C) 9 calories

(D) 10 calories

5. खिंचाव किसकी चोट है ? 1

(A) अस्थि (B) लिगामेंट

(C) मांसपेशी (D) इनमें से कोई नहीं

Strain is an injury to which of the following ?

(A) Bone (B) Ligament

(C) Muscle (D) None of these

www.mseducationtv.com

6. आइसोकाइनेटिक व्यायामों को किसने विकसित किया था ? 1

(A) क्रॉस वेबर (B) प्लेटो

(C) पेरीन (D) रोनाल्डो

Who developed Isokinetic exercises ?

(A) Kraus Weber (B) Plato

(C) Perrine (D) Ronaldo

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

Fill in the blanks :

7. .... का अर्थ, उन गतिविधियों या क्रियाओं से है जो संस्थान के परिसर के अन्दर खेली जाती हैं। 1

.... refers to those activities or actions that are played within the premises of an institution.

8. .... को नाइट्रोजन आहार के रूप में जाना जाता है। 1

.... is known as a nitrogen diet.

9. .... प्रकार के व्यक्ति सामाजिक रूप से अधिक सक्रिय होते हैं। 1

.... type of individual are more socially active.

www.mseducationtv.com

एक शब्द या ***एक वाक्य*** में उत्तर दीजिए :

Answer in ***one word*** or ***a sentence*** :

10. पी० वी० सिंधु किस खेल से संबंधित हैं ? 1

P. V. Sindhu is associated with which sport ?

11. प्रथम विशेष ओलम्पिक कब आयोजित किए गए थे ? 1

When were the first Special Olympics held ?

12. बी० एम० आई० की गणना करने का क्या फॉर्मूला है ? 1

What is the formula for calculating BMI ?

निम्नलिखित प्रश्नों **13**, **14** एवं **15** में ***दो-दो*** कथन दिए गए हैं : **अभिकथन (A)** और **कारण (R)**। नीचे दिए गए ***सही*** विकल्प का चयन करते हुए उत्तर दीजिए।

In the following questions **13**, **14** & **15**, there are ***two*** statements each : **Assertion (A)** and **Reason (R)**. Answer the questions by selecting the ***correct*** option given below :

13. **अभिकथन (A) :** अस्थमा, फेफड़ों से सम्बन्धित बीमारी है। 1

कारण (R) : अस्थमा के अटैक का कारण उच्च रक्त चाप 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।

www.mseducationtv.com

Assertion (A) : Asthma is a disease related to the lungs.

Reason (R) : The cause of an asthma attack is high blood pressure.

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) : वसा, एक महत्त्वपूर्ण सूक्ष्म पोषक तत्त्व है। 1

कारण (R) : वसा, ऊर्जा का मुख्य स्त्रोत होता 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।

www.mseducationtv.com

Assertion (A) : Fat is an important micronutrient.

Reason (R) : Fat is the main source of energy.

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) :** बाहरी अभिप्रेरण आन्तरिक होता है जो व्यक्ति के अन्दर की इच्छा पर निर्भर होता है। 1

कारण (R) : बाहरी अभिप्रेरण में व्यक्ति नकद इनाम से प्रेरित होकर लक्ष्य की ओर अग्रसर होता 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।

www.mseducationtv.com

Assertion (A) : External motivation is internal and depends on the individual's desire.

Reason (R) : In external motivation, a person is motivated towards a goal by a cash reward.

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. योग से क्या अभिप्राय है ? 2

What is meant by Yoga ?

17. 4×10 मीटर दौड़ की प्रक्रिया का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2

Briefly describe the process of 4×10 meter running.

www.mseducationtv.com

18. कंट्यूशन से क्या अभिप्राय है ? 2

What is meant by contusion ?

19. घर्षण का अर्थ क्या है ? 2

What is the meaning of friction ?

20. खेलों में सफलता के लिए आत्म-सम्मान किस प्रकार सहायक है ? 2

How does self-esteem help in success in sports ?

अथवा

OR

संतुलित आहार का संक्षेप में वर्णन कीजिए।

Briefly describe a balanced diet.

21. फार्टलेक प्रशिक्षण क्या है ? 2

What is Fartlek Training ?

अथवा

OR

सीडिंग से क्या तात्पर्य है ?

What is meant by seeding ?

www.mseducationtv.com

खण्ड – स

SECTION – C

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

(Short Answer Type Questions)

22. भारत में महिलाओं को खेलों में भागीदारी करते समय किन-किन चुनौतियों का सामना करना पड़ता है ? 3

What challenges are faced by women in sports participation in India ?

23. भुजंगासन की प्रक्रिया, लाभ तथा विपरीत संकेतों का वर्णन कीजिए। 3

Describe the process, benefits and contraindications of Bhujangasana.

24. समावेशी शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्त्व का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Briefly describe the need and importance of inclusive education.

25. विटामिन के विभिन्न प्रकारों के नाम बताएँ। ये किन-किन पदार्थों से मिलते हैं ? 3

Name the different types of vitamins. From which substances are they obtained ?

www.mseducationtv.com

26. आंशिक कर्ल-अप परीक्षण का वर्णन कीजिए। 3

Describe the Partial Curl-up test.

अथवा

OR

टूर्नामेंट में बाइज़ फिक्स करने की विधि का उदाहरण सहित वर्णन कीजिए।

Describe the method of fixing byes in a tournament with an example.

27. गुरुत्व केन्द्र क्या है ? खेलों में इसके उपयोग का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

What is Centre of Gravity ? Briefly describe its use in sports.

अथवा

OR

गति के विकास की विधियों का संक्षेप में वर्णन कीजिए।

Briefly describe the methods of development of speed.

www.mseducationtv.com

खण्ड - द

SECTION – D

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

(Long Answer Type Questions)

28. लीग या राउंड-रॉबिन टूर्नामेंट से क्या तात्पर्य है ? इसके लाभ व हानियों का वर्णन कीजिए। 5

What is meant by a league or Round-Robin tournament ? Describe its advantages and disadvantages.

अथवा

OR

मुद्रा या आसन सम्बन्धी विकृतियों के लिए सुधारात्मक व्यायामों का वर्णन कीजिए।

Describe corrective exercises for posture or asana related deformities.

29. मोच किसे कहते हैं ? इसके कारण, लक्षण और उपचार का वर्णन कीजिए। 5

What is a Sprain ? Describe its causes, symptoms and treatment.

अथवा

OR

अभिप्रेरण को परिभाषित कीजिए। अभिप्रेरण की किन्हीं ***पाँच*** तकनीकों का वर्णन कीजिए।

Define Motivation. Describe any ***five*** techniques of motivation.

www.mseducationtv.com

30. अन्तराल प्रशिक्षण विधि का विस्तृत वर्णन कीजिए। 5

Describe the interval training method in detail.

अथवा

OR

अस्थि भंग कितने प्रकार के होते हैं ? इसके कारणों, लक्षणों तथा उपचार का वर्णन कीजिए।

How many types of fractures are there ? Describe their causes, symptoms and treatment.

www.mseducationtv.com