Sample Paper (2026-27) CLASS: 12th (Sr Secondary)

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

शारीररक श्शाका

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

ACADEMIC

[Time allowed: 3 hours] [Maximum Marks: 60]

सामान श्रिरेश

कृपया सुश्शिशित कर ले श्क इस पशपत मे 30 पश है जो ...... पृ□ोपर ओश्कत है I Please make sure that the printed pages in the question paper are(..) in number and it contains 30 questions.

पश कमोक 1 से 15 वस्ुशि□ पकार के पश है, श्मि मे से पते्क पश एक ओक का है |

पश कमोक 16से 21 अश्ता लघु उतरीय पश है, (पश सोख I 16 व 17 मे ओतररक श्वकल के साथ) श्मि मे से पते्क पश रो ओक का है |

पश कमोक 22 से 27 लघु उतरीय पश है, (पश सोख I 22 व 23 मे ओतररक श्वकल के साथ) श्मि मे से पते्क पश तीि ओक का है |

पश कमोक 28से 30 रीघघउतरीय पश है, (सभी पश ओतररक श्वकल के साथ) पते्क पश पोच ओक का है |

GENERAL INSTRUCTIONS:-

*Question no. 1 to 15 are objective type questions carrying 1 mark each.

* Question no. 16 to 21 are Very Short type questions (with internal choice in question no. 16 and 17) carrying 2 marks each.

* Question no. 22 to 27 are Short type questions (with internal choice in question no. 22 and 23) carrying 3 marks each.

* Question no. 28 to 30 are Long answer type questions (with internal choice in all three questions) carrying 5 marks each.

SECTION - A

www.mseducationtv.com

(Objective Type Questions)

पश-1= 8 टीम ोके एक लीग टूर नामेट मे कतरे मैच खेले जाएगे?

(क) 44 (ख) 28

(ग) 46 (घ) 47

How many matches will be played in a league tournament of 8 teams ?

(a) 44 (b) 28

(c) 46 (d) 47

पश -2. पथम पैरालम िक खेल कब शुर हुए?

(क) 1960 (ख) 1985

(ग) 1964 (घ) 1990

When did the first Paralympics Games start?

(a) 1960 (b) 1985

(c) 1964 (d) 1990

पश 3. कस पकार के व मि त व लोग अकेले रहना पसंद करते है?

(क) अंतमुखी (ग) उभयमुखी

(ख) बहमुखी (घ) इि मे से कोई िहीं

Which type of personality people like to live alone?

a) Introvert b) Extrovert

c) Ambivert d) None of the above

पश 4. नूटर के तीसरे ियम क भी कहते है।

(क) जड़ता का ियम (ख) कया पतकया का ियम

(ग) गित का ियम (घ) बॉयल का ियम

www.mseducationtv.com

The Newton’s third law of motion is also known as

(a) Law of inertia (b) Law of action and reaction

(c) Law of momentum (d) Boyle’s law

पश-5. कसट -एड -रीच टेस दनरन(.................) की जनच की जनती है |

Sit & reach test is done to check (................)

पशः6. (...........) क कशेष ओलम क के संसथनपक के र प मे जनर नजनतनहै|

(.............) is known as founder of Special Olympics.

पश -7 कमतनली रनज ककस खेल से सम बकत है ?

To which sports is Mitali Raj related?

पश -8 (...............) क य ग कनकतनमह कहनजनतनहै ।

(..................) is known as father of yoga.

प्रश्न-9. किस देश ने सबसे पहले फ़ार्टलेक प्रशिक्षण विधि को अपनाया ?

Which country first adopted Fartlek Training method?

प्रश्न-10 . डेफ़लिम्पिक खेल कब शुरू हुए ?

When did the Deaflympics games started?

---

www.mseducationtv.com

पश -11. कौर से टूर नमेंट सबसे चुरौतीपूर ाह ते है |

Which tournaments is the most challenging.

पश -12. किस विटामिर की कमी से स वी र ग ह जनता है?

Deficiency of which vitamin causes the disease called Scurvy?

(<u>अभिकथन/ कारण (ASSERTION/ REASONING)</u>

(नीचे दो कथन दिए गए हैं। एक को **अभिकथन (A)** और दुसरे को **कारण (R)** के रूप में दर्शाया गया है | सही कथन चुनिए | There are two statements which are stated below and labelled as **Assertion (A**) and **Reasoning (R).** Choose the correct statement.

प्रश्न -13 अभिकथर (A) –कन्यूशर एक क मल उतक च ट है।

कारण (R) - अस्थिभंग एक कठोर उतक चोट है।

उतर – सही विकल्प चुनिए।

अ) अभिकथि (A) सही है, लेकिन कारण (R) गलत है।

ब) अभिकथि (A) गलत है, लेकिन कारण (R) सही है।

स) (A) और (R) दोनों सही है और (R); (A) की सही व ाख ा करता है।

र) (A) और (R) दोनों सही है लेकिन (R); (A) की सही व ाख ा नहीं करता।

Q. 13 ASSERTION (A): Contusion is a soft tissue injury.

REASON (R): Fracture is a hard tissue injury.

<u>Ans: Select the correct statement</u>

(a) (A) is right but (R) is wrong

(b) (A) is wrong but (R) is right

www.mseducationtv.com

(c) (A) and (R) both are right and (R) is correct explanation of (A)

(d) (A) and (R) both are right but (R) is not correct explanation of (A)

पश -14 अक्ष्यकथर (A) – रॉक -रीज, आसर सम नी क्षकृक्ष है।

कन्नर (R) -िॉक -िीज मे घुटि आपस मे टकराते है ।

उत्तर – **सही विकल्प चुनें।**

अ) अभिकथन (A) सही है लेकिन कारण (R) गलत है।
ब) अभिकथन (A) गलत है लेकिन कारण (R) सही है।
स) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R); (A) की सही व्याख्या करता है।
द) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R); (A) की सही व्याख्या नहीं करता।

Q. 14 ASSERTION (A): Knock-knees is a postural deformity.

REASON (**R):** Both knees collide with each other in knock-knees**.**

Ans: Select the correct statement

(a) (A) is right but (R) is wrong

(b) (A) is wrong but (R) is right

(c) (A) and (R) both are right and (R) is correct explanation of (A)

(d) (A) and (R) both are right but (R) is not correct explanation of (A)

पश 15. अक्ष्यकथर (A): मैक चक सभी पक्षाकर चक ोमे सबसे बड़नहै
कन्नर (R): इसमे पक्षाकण योजिा के 10 -12 श्ि शाश्राल होते है

उपयुक्त कथिोके आधार पर सही श्वकल चुश्िए।
उतर:–
अ) अभिकथन (A) सही है लेकिन कारण (R) गलत है।
ब) अभिकथन (A) गलत है लेकिन कारण (R) सही है।
स) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R); (A) की सही व्याख्या करता है।
द) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R); (A) की सही व्याख्या नहीं करता।

www.mseducationtv.com

15. ASSERTION (A): Macro Cycle is the largest of all training cycles.

REASON (R): It includes only 10-12 days of training plan.

Ans: Select the correct statement

(a) (A) is right but (R) is wrong

(b) (A) is wrong but (R) is right

(c) (A) and (R) both are right and (R) is correct explanation of (A)

(d) (A) and (R) both are right but (R) is not correct explanation of (A)

SECTION - B

(Very Short Answer Type Questions)

पश - (16) बी. एम्. आई. क नहै इसकी गर र नकररे कनसूत क्ामखए।

What is B.M.I. Write formula to calculate it?

अथवा (OR)

पश-(16/अथवन) क्ाकमन खेल पक्शाकर चक ोकनर न्स क्ामखए |

Name different sports training cycles

पश -17. भुजोान्सर के क ई द लन्भ क्ामखए।

अथवा (OR)

पश- 17(अथवन): सन्ुलर के क्ाकमन पकन्र कौर -कौर से है? Qn: What are different types of equilibrium?

पश -18: आत -सम न्र पर एक सोक्षप क्ूपण ी करे।

www.mseducationtv.com

Qn: - Write a short note on Self-Esteem.

पश 19. टूर नमेट के दौरन आवश क सकाक्रय ोकी सूची बर नओ ।

List down the important committees during tournament.

पश -20 सहर कमतनसे आप क नसमझते है? इसके कवकनस की कर्कियनेबतनइए

Define Endurance, Write methods to develop endurance?

पश 21 खनद - कथक से आप क नसमझते है?

What do you understand by food myths?

SECTION - C

(Short Answer Type Questions)

पश22. कवकभन पकनर के र माउतक ोकी च ट ोकनउल`ख करे । Mention various Soft tissue Injuries

अथवा (OR)

पश 22 (अथवन अस्थ-भोग क नहै इसके पकनर ोपर चचनकरे I What do you mean by Fracture? Discuss the types of Fractures.

पश -23 आसर सोबंधी कवकृकय ोक सूचीबद कीकए और ककनी चनर के लकर कलखए I Enlist postural deformities along with any of the four with symptoms.

अथवा (OR)

www.mseducationtv.com

पश23 (अथवन् रीढ की हडी मे ककृकय ोकी व नख नकरे। कनइफ कसस के कनरर और सनि नकय ोकी व नख न करे | Explain spinal postural deformities. Explain causes of Kyphosis and precautions to avoid it.

पश 24 बी. एम् .आई. (B.M.I.) से आपकनक नअकपनम है? 63 ककल गनम वजर और 170 सेटीमीटर ऊेचनई वनले व मि की बी. एम् .आई. (B.M.I.) की गर र न कीकनए | Qn: What do you mean by B.M.I.? Calculate the BMI of a person with mass of 63 Kgs and height 170 cms.

पश-25 टूर नमेट की सवशेष टीम कनओकलर करर े के कनए लीग टूर नमेट ही बेहतर तरीकनहै, कपण ी कीकनए | Qn League tournament is a better way to judge the best team of the tournament. Comment.

पश-26 अरुल म-कवल म की पककयनकनवरर कर | इसके क ई तीर लनभ कनखए | QN.: Explain the process of Anulom-Vilom. Write any three benefits of it.

पश – 27 कशेष आवश ि नवनले बच ो(CWSN) के कनए शनरीरक गककन कय ो क सुगम बर नरे की ककनी तीर युमि य ोकी व नख नकीकनए | Qn: Explain any three strategies to Make Physical Activities Accessible for CWSN.

SECTION - D
(Long Answer Type Questions)

---

www.mseducationtv.com

पश28. क्कक चर से आपकनक नअक्मपन्म है? रॉक - आउट आन्िर पर 23 टीम ो कनक्कक चर तैयन्र कीकाए I Que: What do you mean by fixture? Prepare fixture for 23 teams on knock-out basis.

अथवा (OR)

पश28 (अथवन्) उपु ि उदन्हरर ोके सन्थ खेल ोमे नूटर के कायम ोके पय ग की व न्ख न कीकाए। Explain Newton's Laws of motion with suitable examples.

पश29 पररकि पकशाकर कनकास न्र से वर ि कीकाए |

Qn: Explain circuit training in detail.

अथवा (OR)

पश-29 (अथवन्) शमि क पररभन्कात करे और इसे कांककात करर वन्ले तरीक ो कनवर ि कीकाए I Qn. Define strength and explain methods to develop strength.

पश –30 कनक्ााओो-शशर पर नली पर व न्मन्म कनक नपभन्म पड़तनहै? कास न्र से कामखए I Qns: What are the effects of exercise on cardio-respiration System? Write in detail.

अथवा (OR)

पश30 (अथवन्) -जोग के व मि त वगीकरर क सूचीबद करे और समझन्ए।

Qn: Enlist and explain Jung's classification of personality.

COMPLETE

www.mseducationtv.com

www.mseducationtv.com