

प्रश्न-पत्र की योजना

कक्षा – 12

विषय – शारीरिक शिक्षा

अवधि – 2 घण्टे 45 मिनट

पूर्णांक – 56

1. उद्देश्य हेतु अंकभार –

क्र.सं.	उद्देश्य	अंकभार	प्रतिशत
1.	ज्ञान	14	25%
2.	अवबोध	22	39%
3.	अभिव्यक्ति	14	25%
4.	मौलिकता	06	10%
योग		56	100:

2. प्रश्नों के प्रकारवार अंकभार –

क्र. सं.	प्रश्नों का प्रकार	प्रश्नों की संख्या	अंक प्रति प्रश्न	कुल अंक प्रतिशत	प्रतिशत प्रश्नों का	संभावित समय
1.	वस्तुनिष्ठ	13	1	23.21	34.21	18
2.	अतिलघूत्तरात्मक	8	1	14.21	21.05	16
3.	लघूत्तरात्मक	12	1.5	52.14	31.58	41
4.	दीर्घउत्तरीय प्रश्न	3	3	16.01	7.90	35
5.	निबंधात्मक	2	4	14.29	5.26	55
योग		38		100	100	165

विकल्प योजना : आन्तरिक

3. विषय वस्तु का अंकभार –

क्र.सं.	विषय वस्तु	अंकभार	प्रतिशत
1	शारीरिक शिक्षा का विद्यालयी शिक्षा में महत्व	5	8.93
		5	8.93
2	शारीरिक शिक्षा में व्यवसाय के आयाम	6	10.71
		4	7.44
3	शारीरिक शिक्षा एवं मनोविज्ञान	5	8.93
		6	10.71
4	योग शिक्षा	5	8.95
		7	12.50
5	खेल प्रशिक्षण	5	8.93
		5	8.93
		3	5.36
योग		56	100

प्रश्न-पत्र ब्ल्यू प्रिन्ट

कक्षा — 12

विषय :- शारीरिक शिक्षा

पूर्णांक — 56

क्र. सं.	उद्देश्य इकाई/उप इकाई	ज्ञान					अवबोध					ज्ञानोपयोग/अभिव्यक्ति					कौशल/मौलिकता					योग	
		वस्तुनिष्ठ	अति.लघु	लघु उत्तरात्मक	दीर्घउत्तरीय	निबन्धात्मक	वस्तुनिष्ठ	अति.लघु	लघु उत्तरात्मक	दीर्घउत्तरीय	निबन्धात्मक	वस्तुनिष्ठ	अति.लघु	लघु उत्तरात्मक	दीर्घउत्तरीय	निबन्धात्मक	वस्तुनिष्ठ	अति.लघु	लघु उत्तरात्मक	दीर्घउत्तरीय	निबन्धात्मक		
1	शारीरिक शिक्षा का विद्यालयी शिक्षा में महत्व	2(2)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4(1)	6(3)
2	शारीरिक शिक्षा में व्यवसाय के आयाम	—	—	1.5(1)	—	—	1(1)	3(3)	1.5(1)	—	—	—	—	1.5(1)	—	—	—	—	—	—	—	—	8.5(7)
3	शारीरिक शिक्षा एवं मनोविज्ञान	—	—	1.5(1)	—	—	1(1)	1(1)	1.5(1)	—	—	2(2)	—	1.5(1)	—	—	—	—	—	—	—	—	9.5(7)
4	योग शिक्षा	1(1)	—	1.5(1)	—	—	1(1)	2(2)	1.5(1)	—	—	—	—	1.5(1)	3(1)	—	2(2)	—	—	—	—	—	12.5(10)
5	खेल प्रशिक्षण	1(1)	2(2)	1.5(1)	3(1)	—	2(2)	—	1.5(1)	3(1)	—	—	—	1.5(1)	—	4(1)	—	—	—	—	—	—	19.5(11)
	योग	4(4)	2(2)	6(4)	3(1)		5(5)	6(6)	6(4)	3(1)		2(2)		6(4)	3(1)	4(1)	2(2)				4(1)	56(38)	

विकल्पों की योजना :- प्र.सं. में एक आंतरिक विकल्प है नोट:- कोष्ठक में बाहर की संख्या अंकों की तथा भीतर प्रश्नों की द्योतक है।

हस्ताक्षर

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर
उच्च माध्यमिक परीक्षा-2022

मॉडल प्रश्नपत्र

विषय – शारीरिक शिक्षा

कक्षा – 12

समय- 2 घण्टे 45 मिनट

पूर्णांक – 56

खण्ड – अ

SECTION- A

प्रश्न-1:-निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर का सही विकल्प चयनकर उत्तरपुस्तिका में लिखिए :-

Write the answers of following multiple choice questions in the given answer book.

(i). स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है। यह कथन किसने कहा 1

- (अ) आर कैसिडी (ब) हाल
(स) अरस्तु (द) इमर्सन

A sound mind lives in a sound body who says this.

- (a) R. cassiddy (b) Hall (C) Arastu (d) Imersion

(ii). साक्षी मलिक का सम्बन्ध है 1

- (अ) कबड्डी से (ब) कुश्ती से
(स) जिमनास्टिक से (द) बैडमिण्टन से

Sakshi malik is related to.

- (a) Kabaddi (b) Wrestling (C) Gymnastic (d) Badminton.

(iii). साइकी का अर्थ है 1

- (अ) आत्मा (ब) विज्ञान
(स) हृदय (द) सम्बन्ध

Psyche meaning is.

- (a) Soul (b) Science (C) Heart (d) Relation.

(iv). बौद्धिक क्षमता को बढ़ाती है 1

- (अ) शारीरिक गतिविधि (ब) मानसिक गतिविधि
(स) सामाजिक गतिविधि (द) सांस्कृतिक गतिविधि

Intelligence ability increases.

(a) Physical activities (b) Mental activities (C) Social activities (d) Cultural activities.

(v). प्रणायाम के घटक हैं- 1

- (अ) पूरक (ब) कुम्भक
(स) रेचक (द) सभी

Components of pranayama.

- (a) Poorak (b) Kumbhak (C) Rechak (d) All

(vi). शक्ति को कौन से व्यायामों से बढ़ाया जा सकता है 1

- (अ) आइसोमेट्रिक (ब) आइसोटोनिक
(स) आइसोकाइनेटिक (द) उपरोक्त सभी

Strength increases by which exercises.

- (a) Isometric (b) Isotonic (C) Isokinetic (d) All of the above

(vii). प्रथम अन्तर्राष्ट्रीययोग दिवस मनाया गया है 1

- (अ) 21 जून 2015 (ब) 21 जून 2014
(स) 21 अप्रैल 2015 (द) 21 जून 2016

First international yoga day celebrated on.

- (a) 21 june 2015 (b) 21 june 2014 (C) 21 april 2015 (d) 21 june 2016

(viii). लक्ष्मीबाई शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय स्थित है 1

- (अ) पटियाला (ब) मद्रास
(स) नई दिल्ली (द) ग्वालियर

Laxmi bai college of physical education situated at.

- (a) Patiala (b) Madras (C) New delhi (d) Gwalior

(ix). शारीरिक शिक्षा में व्यवसाय के विकल्प हैं— 1

- (अ) शिक्षण (ब) प्रशिक्षण
(स) खेल पत्रकारिता (द) उपरोक्त सभी

Options of profession in physical education is.

- (a) Teaching (b) Training (C) Sports journalism (d) All of the above

प्रश्न:- 2:-रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—

(i). स्वाध्याय का..... अर्थ क्या है। 1

Swadhyay means-----.

(ii). फार्टलेक शब्द.....भाषा से लिया गया है। 1

The word fartlek is derived from the ----- language

(iii). लोगस काअर्थ है। 1

Logus means-----

(iv). योग शब्द.....धातु से लिया गया है। 1

Yoga word is derived from-----

अतिलघूत्तरीय प्रश्न

प्रश्न:- 3:-निम्न प्रश्नों के उत्तर एक पंक्ति में दीजिए-

- (i). रेचक का अर्थ लिखिए ? 1
Write meaning of rechak.
- (ii). अष्टांग योग का पाचवां अंग कौन सा है ? 1
Which is the fifth part of ashtang yoga.
- (iii). एकाग्रता क्या है ? 1
What is concentration .
- (iv). प्रेरणा के कितने प्रकार हैं ? 1
How many types of motivation.
- (v). गति को कौन से व्यायाम से बढ़ाया जा सकता है ? 1
Which exercises can increase speed ?
- (vi). सहनशीलता क्या है ? 1
What is endurance
- (vii). साई (एस.ए.आई.) का पूरा नाम क्या है ? 1
What is the full form of sai S.A.I.
- (viii). व्यक्तित्व क्या है ? 1
What is personality.

खण्ड – ब SECTION- B

लघूत्तरीय प्रश्न

निम्न प्रश्नों के उत्तर लगभग 50 शब्दों में दीजिए-

- प्रश्न:- 4. नियम के अंगों के नाम लिखिए ! 1.5
Write the names of Parts of niyamas.
- प्रश्न:- 5. ग्रीवा शक्ति क्या है ? 1.5
What is greeva shakti vikashan ?
- प्रश्न:- 6. भावनात्मक विकास क्या है ? 1.5
What is the emotional development ?
- प्रश्न:-7. खेल पत्रकारिता क्या है ? 1.5
What is sports journalism ?
- प्रश्न:- 8. पेशेवर खिलाड़ी क्या है ? 1.5
What is professional players.

- प्रश्न:— 9.** स्वास्थ्य सम्बन्धी व्यवसाय क्या है ? 1.5
What is health related occupation.
- प्रश्न:— 10.** प्रेरणा का अर्थ समझाइए ! 1.5
Discuss meaning of motivation.
- प्रश्न:— 11.** खेल मनोविज्ञान क्या है ? 1.5
What is sports psychology.
- प्रश्न:— 12.** आइसोमेट्रिक व्यायाम क्या है ? 1.5
What is isometric exercises.
- प्रश्न:— 13.** फार्टलेक प्रशिक्षण विधि क्या है ? 1.5
What is fartlek training method ?
- प्रश्न:— 14.** समन्वयता क्या है ? 1.5
What is coordinative ability ?
- प्रश्न:— 15.** नेत्र शक्ति विकासन क्या है ? 1.5
What is netra shakti vikashak ?

खण्ड – स
SECTION- C

दीर्घउत्तरीय प्रश्न उत्तर लगभग 100 शब्दों में दीजिए—

- प्रश्न:— 16.** खेल प्रशिक्षण का महत्त्व लिखिए ! 3
Write importance of sports Training.
- प्रश्न:— 17.** शारीरिक क्षमता के घटकों को विस्तार से लिखिए ? 3
Write components of physical ability in detail.
- प्रश्न:— 18.** अंतरंग योग को विस्तारपूर्वक समझाइए 3
Explain antarang yoga.

खण्ड – द
SECTION- D

निबन्धात्मक प्रश्न उत्तर लगभग 200 शब्दों में दीजिए—

- प्रश्न:— 19.** शारीरिक शिक्षा में शारीरिक शिक्षण की भूमिका समझाइए 4
Explain the role of physical teacher in physical education.
- प्रश्न:— 20.** खेल प्रशिक्षण की प्रमुख विधियों को विस्तारपूर्वक समझाइए 4
Explain main methods of sports training.