aglasem.com

FOR HARYANA CLASS 12 PREPARATION

HBSE Class 12 Sample Paper 2027 Physical Education

EXAM	YEAR	TYPE	SUBJECT
Haryana Class 12	2027	Sample Paper	Physical Education

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

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

शारीरिक शिक्षा
PHYSICAL EDUCATION
[Hindi and English Medium]
ACADEMIC

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

सामान्य निर्देश

कृपया सुनिश्चित कर लें कि इस प्रश्नपत्र में 30 प्रश्न हैं जो ..... पृष्ठों पर अंकित हैं। Please make sure that the printed pages in the question paper are(..) in number and it contains 30 questions.

प्रश्न क्रमांक 1 से 15 वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं, जिनमे से प्रत्येक प्रश्न एक अंक का है |

प्रश्न क्रमांक 16से 21 अति लघु उत्तरीय प्रश्न हैं, (प्रश्न संख्या 16 व 17 में आंतरिक विकल्प के साथ) जिनमे से प्रत्येक प्रश्न दो अंक का है |

प्रश्न क्रमांक 22 से 27 लघु उत्तरीय प्रश्न हैं, (प्रश्न संख्या 22 व 23 में आंतरिक विकल्प के साथ) जिनमे से प्रत्येक प्रश्न तीन अंक का है |

प्रश्न क्रमांक 28से 30 दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं, (सभी प्रश्न आंतरिक विकल्प के साथ) प्रत्येक प्रश्न पांच अंक 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

(Objective Type Questions)

प्रश्न-1= 8 टीमों के एक लीग टूर्नामेंट में कितने मैच खेले जाएंगे?

(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

प्रश्न -2. प्रथम पैरालम्पिक खेल कब शुरू हुए?

(क) 1960 (ख) 1985

(ग) 1964 (घ) 1990

When did the first Paralympics Games start?

(a) 1960 (b) 1985

(c) 1964 (d) 1990

प्रश्न 3. किस प्रकार के व्यक्तित्व वाले लोग अकेला रहना पसंद करते हैं?

(क) अंतर्मुखी (ग) उभयमुखी

(ख) बहिर्मुखी (घ) इनमे से कोई नहीं

Which type of personality people like to live alone?

a) Introvert b) Extrovert

c) Ambivert d) None of the above

प्रश्न 4. न्यूटन के तीसरे नियम को भी कहते हैं।

(क) जड़ता का नियम (ख) क्रिया प्रतिक्रिया का नियम

(ग) गति का नियम (घ) बॉयल का नियम

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

प्रश्न-5. सिट -एंड -रीच टेस्ट द्वारा (.....) की जांच की जाती है |

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

प्रश्न:6. (.....) को विशेष ओलम्पिक के संस्थापक के रूप में जाना जाता है|

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

प्रश्न -7 मिताली राज किस खेल से सम्बंधित है ?

To which sports is Mitali Raj related?

प्रश्न -8 (.....) को योग का पितामह कहा जाता है।

(.....) 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?

प्रश्न -11. कौन से टूर्नामेंट सबसे चुनौतीपूर्ण होते हैं |

Which tournaments is the most challenging.

प्रश्न -12. किस विटामिन की कमी से स्कर्वी रोग हो जाता है?

Deficiency of which vitamin causes the disease called Scurvy?

(अभिकथन/ कारण (ASSERTION/ REASONING)

(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 अभिकथन (A) –कन्ट्यूशन एक कोमल उत्तक चोट है।

कारण (R) - अस्थिभंग एक कठोर उत्तक चोट 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. 13 ASSERTION (A): Contusion is a soft tissue injury.

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

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)

प्रश्न -14 अभिकथन (A) – नॉक -नीज, आसन सम्बन्धी विकृति है।

कारण (R) -नॉक -नीज में घुटने आपस में टकराते हैं ।

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)

प्रश्न 15. अभिकथन (A): मैक्रो चक्र सभी प्रशिक्षण चक्रों में सबसे बड़ा है

कारण (R): इसमें प्रशिक्षण योजना के 10 -12 दिन शामिल होते हैं

उपर्युक्त कथनों के आधार पर सही विकल्प चुनिए।

उत्तर:–

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।

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)

प्रश्न - (16) बी. एम्. आई. क्या है इसकी गणना करने का सूत्र लिखिए।

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

अथवा (OR)

प्रश्न-(16/अथवा) विभिन्न खेल प्रशिक्षण चक्रों का नाम लिखिए।

Name different sports training cycles

प्रश्न -17. भुजंगासन के कोई दो लाभ लिखिए।

अथवा (OR)

प्रश्न- 17(अथवा): सन्तुलन के विभिन्न प्रकार कौन-कौन से हैं? Qn: What are different types of equilibrium?

प्रश्न -18: आत्म-सम्मान पर एक संक्षिप्त टिपण्णी करें।

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

प्रश्न 19. टूर्नामेंट के दौरान आवश्यक समितियों की सूची बनाओ।

List down the important committees during tournament.

प्रश्न -20 सहनक्षमता से आप क्या समझते हैं? इसके विकास की विधियां बताइए

Define Endurance, Write methods to develop endurance?

प्रश्न 21 खाद्य - मिथक से आप क्या समझते हैं?

What do you understand by food myths?

SECTION - C

(Short Answer Type Questions)

प्रश्न 22. विभिन्न प्रकार के नर्म उत्तकों की चोटों का उल्लेख करें। Mention various Soft tissue Injuries

अथवा (OR)

प्रश्न 22 (अथवा) अस्थि-भंग क्या है इसके प्रकारों पर चर्चा करें I What do you mean by Fracture? Discuss the types of Fractures.

प्रश्न -23 आसन संबंधी विकृतियों को सूचीबद्ध कीजिए और किन्ही चार के लक्षण लिखिए I Enlist postural deformities along with any of the four with symptoms.

अथवा (OR)

प्रश्न 23 (अथवा) रीढ़ की हड्डी में विकृतियों की व्याख्या करें। काइफोसिस के कारण और सावधानियों की व्याख्या करें | Explain spinal postural deformities. Explain causes of Kyphosis and precautions to avoid it.

प्रश्न 24 बी. एम् .आई. (B.M.I.) से आपका क्या अभिप्राय है? 63 किलोग्राम वजन और 170 सेंटीमीटर ऊंचाई वाले व्यक्ति की बी. एम् .आई. (B.M.I.) की गणना कीजिए | Qn: What do you mean by B.M.I.? Calculate the BMI of a person with mass of 63 Kgs and height 170 cms.

प्रश्न-25 टूर्नामेंट की सर्वश्रेष्ठ टीम का आंकलन करने के लिए लीग टूर्नामेंट ही बेहतर तरीका है, टिपण्णी कीजिए | Qn League tournament is a better way to judge the best team of the tournament. Comment.

प्रश्न-26 अनुलोम-विलोम की प्रक्रिया का वर्णन करो | इसके कोई तीन लाभ लिखिए | QN.: Explain the process of Anulom-Vilom. Write any three benefits of it.

प्रश्न – 27 विशेष आवश्यक्ता वाले बच्चों (CWSN) के लिए शारीरिक गतिविधियों को सुगम बनाने की किन्ही तीन युक्तियों की व्याख्या कीजिए | Qn: Explain any three strategies to Make Physical Activities Accessible for CWSN.

SECTION - D
(Long Answer Type Questions)

प्रश्न 28. फिक्स्चर से आपका क्या अभिप्राय है? नॉक - आउट आधार पर 23 टीमों का फिक्स्चर तैयार कीजिए । **Que:** What do you mean by fixture? Prepare fixture for 23 teams on knock-out basis.

अथवा (OR)

प्रश्न 28 (अथवा) उप्युक्त उदाहरणों के साथ खेलों में न्यूटन के नियमों के प्रयोग की व्याख्या कीजिए। Explain Newton's Laws of motion with suitable examples.

प्रश्न 29 परिधि प्रशिक्षण का विस्तार से वर्णन कीजिए |

Qn: Explain circuit training in detail.

अथवा (OR)

प्रश्न-29 (अथवा) शक्ति को परिभाषित करें और इसे विकसित करने वाले तरीकों का वर्णन कीजिए । Qn. Define strength and explain methods to develop strength.

प्रश्न –30 कार्डिओ-श्वशन प्रणाली पर व्यायाम का क्या प्रभाव पड़ता है? विस्तार से लिखिए । Qns: What are the effects of exercise on cardio-respiration System? Write in detail.

अथवा (OR)

प्रश्न 30 (अथवा) -जंग के व्यक्तित्व वर्गीकरण को सूचीबद्ध करें और समझाएं ।

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

COMPLETE