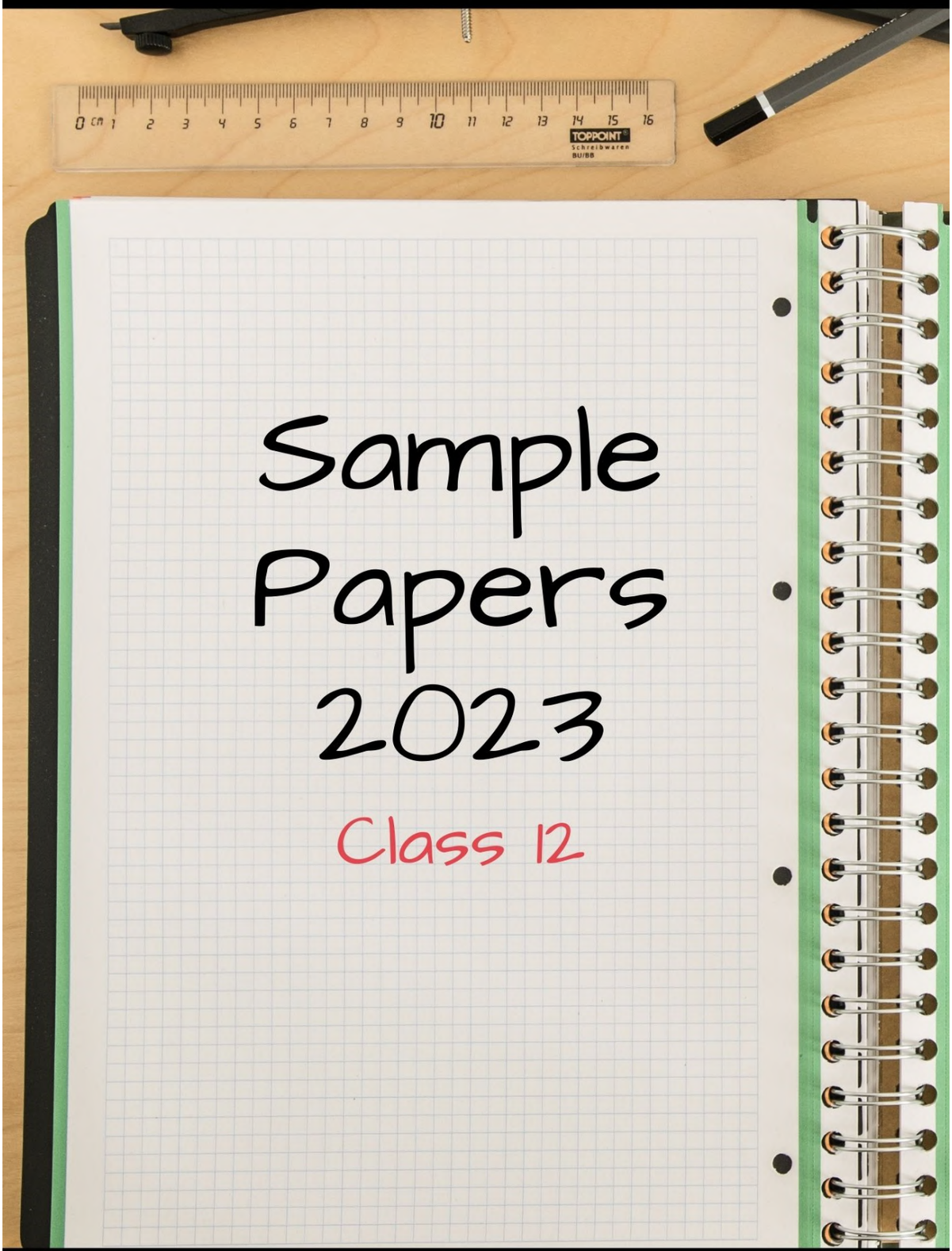
RAJASTHAN BOARD



Sample Papers 2023

Class 12

AGLASEM.COM

प्रश्न–पत्र की योजना

कक्षा – **12**
विषय – शारीरिक शिक्षा
अवधि – 3 घण्टे 15 मिनट पूर्णांक – 56

1. उद्देश्य हेतु अंकभार –

क्र.सं.	उद्देश्य	अंकभार	प्रतिशत
1.	ज्ञान	16	25
2.	अवबोध	22	39
3.	अभिव्यक्ति	14	25
4.	मौलिकता	06	11
योग		56	100 %

2. प्रश्नों के प्रकारवार अंकभार –

क्र. सं.	प्रश्नों का प्रकार	प्रश्नों की संख्या	अंक प्रति प्रश्न	कुल अंक	प्रतिशत प्रश्नों का	संभावित समय मिनट
1.	वस्तुनिष्ठ	13	1	23.21	34.21	23 मि.
2.	अतिलघूत्तरात्मक	08	1	14.21	21.05	21 मि.
3.	लघूत्तरात्मक	12	1.5	52.14	31.58	46 मि.
4.	दीर्घउत्तरीय प्रश्न	03	3	16.14	07.90	40 मि.
5.	निबंधात्मक	02	4	14.29	05.26	65 मि.
	योग			100	100 %	195

विकल्प योजना : आन्तरिक (निबंधात्मक प्रश्नों में है)

3. विषय वस्तु का अंकभार –

1	शारीरिक शिक्षा का विद्यालयी शिक्षा में महत्व	5	8.93
		5	8.93
2	शारीरिक शिक्षा में व्यावसायिक आयाम	4	7.44
		4	7.44
3	शारीरिक शिक्षा एवं मनोविज्ञान	4	7.44
		3	5.36
4	शारीरिक शिक्षा की सामाजिक सहभागिता	3	5.36
		3	5.36
5	योग शिक्षा	5	8.93
		4	7.44
		3	5.36
6	खेल प्रशिक्षण	4	7.44
		4	7.44
7	खेल पोषण एवं परीक्षण	5	8.93
	योग	56	100%

प्रश्न–पत्र ब्ल्यू प्रिन्ट3

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		1(2)						1(2)						3(1)							10
2	शारीरिक शिक्षा में व्यावसायिक आयाम			1(1)	3(1)						4(1)											08
3	शारीरिक शिक्षा एवं मनोविज्ञान		1(1)	1(1)							4(1)								1(1)			07
4	शारीरिक शिक्षा की सामाजिक सहभागिता										4(1)							1(1)	1(1)			06
5	योग शिक्षा											1(1)		1.5(3)		4(1)				3(1)		12
6	खेल प्रशिक्षण	1(1)	1(2)												1.5(3)							08
7	खेल पोषण एवं परीक्षण	1(3)					1(2)	1(2)														06
	योग	2(4)	3(5)	2(2)	3(1)		1(2)	1(2)	1(2)		12(3)	1(1)		1.5(3)	4.5(3)	4(1)		1(1)	2(2)	3(1)		56
		14(12)					22					14					06					

विकल्पों की योजना :– प्र.सं. 19 व 20 में एक आंतरिक विकल्प है। नोटः– कोष्ठक में बाहर की संख्या अंकों की तथा भीतर प्रश्नों की द्योतक है।

हस्ताक्षर

No of Question :- 20
No of Printing pages :-

उच्च माध्यमिक परीक्षा, 2023

SENIOR SECONDARY EXAMINATION, 2023

मॉडल प्रश्न पत्र

(Model Question Paper)

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

Class : - 12

समय : 3:15 घण्टे

पूर्णांक : 56

परीक्षार्थियों के लिए सामान्य निर्देश :–

GENERAL INSTRAUCTIONS TO THE EXAMINEES

1. परीक्षार्थी सर्वप्रथम अपने प्रश्न पत्र पर नामांक अनिवार्यतः लिखें।

Candidate must write first his/ her Roll on the question paper compulsory.

2.सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All the questions are compulsory.

3. प्रत्येक प्रश्न का उत्तर दी गई उत्तर पुस्तिका में ही लिखें।

Write the answer to each question in the given answer book only.

4. जिन प्रश्नों में आन्तरिक खण्ड हैं, उन सभी के उत्तर एक साथ ही लिखें।

For question having more than one part, the answers to those parts are to be written togeather in continuity.

5. प्रश्न पत्र के हिन्दी व अंग्रेजी रूपान्तर में किसी प्रकार की त्रुटि/अन्तर/विरोधाभास होने पर हिन्दी भाषा के प्रश्न को ही सही मानें।

If there is any error/difference/contradiction in Hindi & English versions of the question paper, the question of Hindi versions should be treated valid.

खण्ड–अ
SECTION-A

(i) 'स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है' यह कथन किसने कहां है 1

(अ) इमर्सन (ब) आर केसेडी

(स) अरस्तू (द) हॉल

"A Healthy mind Resides in Healthy" who says this statement.

(A) Immersion (B) R Cassidy

(C) Aristotle (D) Hall

(ii) शारीरिक शिक्षा द्वारा होता है :– 1

(अ) आत्मविस्वास का विकास (ब) गामक कौशल का विकल

(स) टीम भावना का विकास (द) उपरोक्त सभी

Through Physical Education :-

(A) Self-confidence- Development (B) Motor & skill Developer

(C) Team Spirit Development (D) All of the Above

(iii) मुदालियर शिक्षा आयोग का गठन कब हुआ ? 1

(अ) 1950 (ब) 1951

(स) 1952 (द) 1953

When Mudaliyor Education Commission Established?

(A) 1950 (B) 1951

(C) 1952 (D) 1953

(iv) वाई.एम.सी. ए. शारीरिक महाविद्यालय स्थित है :– 1

(अ) नई दिल्ली (ब) ग्वालियर

(स) अमरावती (द) मद्रास

Y.M.C.A. collage of physical education situated at :-

(A) New Delhi (B) Gwalior

(C) Amravati (D) Madras

(v) साइ का अर्थ है :– 1

(अ) आत्मा (ब) व्यवहार

(स) अध्ययन (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

Meawing of psycte is :-

(A) Soul (B) Behaviour

(C) Study (D) None of the above

(vi) '' भारत को आजभगवत गीता की नहीं बल्कि फुटबाल के मैदान की जरूरत है। '' 1

(अ) रोशयू (ब) स्वामी विवेकानन्द

(स) अरस्तू (द) आर. कैसडी

" Today India needs Football field not Bhagwad Geeta"

(A) Resue (B) Swami Vivekanand

(C) Aristotte (D) R. casidy

(vii) इन्द्रियो पर अनुशासन है :– 1

(अ) प्रणायाम (ब) प्रत्याहार
(स) धारणा (द) ध्यान

Cantrol of senses :-

(A) Pranayam (B) Pratayahar
(C) Dharna (D) Dhyan

(viii) आइसोटोनिक व्यायामा का संबंध है :– 1

(अ) गति (ब) शक्ति
(स) सहनशीलता (द) लचीलापन

Isotonic Exercises are related yo :-

(A) Speed (B) Strength
(C) Endurance (D) Flexiblity

(ix) शक्ति को कौन से व्यायामो से बढ़ाया जा सकता है ? 1

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

From Which Exercise Strength Increases ?

(A) Isometric (B) Isotonic
(C) Isokinetic (D) All of the above

रिक्त स्थानों की पूर्णी कीजिए Fill in the Blanks

(i) ईश्वर प्राणिधान का ..... अर्थ है। 1

Ishwar Praawidhan means .....

(i) अर्न्तराष्ट्रीय योग दिवस (i) दिनांक को मनाया जाता है। 1

International Yoga Day celebrates on ..... Date.

(iii) वाई एम.सी.ए. की स्थापना ..... सन् में हुई। 1

YMCA Established in ..... Year.

(iv) फार्टलेक का अर्थ ..... है। 1

Meaning of Fartlek is .....

अति लघूत्तरात्मक प्रश्न

Very Short Answers Questions

निम्न प्रश्नो के उत्तर एक पंक्ति में दीजिए :–

Write Answers of following Questions in one sentence :-

1. शारीरिक शिक्षा की परिभाषा दीजिए ? 1

Define Physical Education ?

2. शारीरिक शिक्षा में व्यवसाय के विकल्प लिखिए ? 1

write options in physical Education profession ?

3. व्यक्तित्व की परिभाषा दीजिए ? 1

Define Personality

4. योग क्या है ? 1
What is Yoga?

5. शक्ति क्या है? 1
What is strength ?

6. आहार क्या है? 1
What is Diet ?

7. पोष्टिकता की परिभाषा दीजिए ? 1
Define Nutrition ?

8. आउटडोर खेल क्या है ? 1
What is outdoor games ?

खण्ड – ब
SECTION-B

लघूत्तरीय प्रश्न
SHORT ANSWER QUESTIONE

4. शारीरिक शिक्षा के मनोरथ लिखिए ? 1.5
Write objectives of Physical Education ?

5. खेल पत्रकारिता क्या हूँ ? 1.5
What is Sports Journalism ?

6. प्रेरणा के बारे में लिखिए ? 1.5
Write About Motivation ?

7. अन्तराल प्रशिक्षण विधि क्या है 1.5
What is Intend Trading Method ?

8. भार प्रशिक्षण विधि के बारे में लिखिए ? 1.5
Write about weight Training method ?

9. खेल प्रशिक्षण की महत्वता बताइए ? 1.5
Write Importance of Sports traning ?

10. किन्ही पाँच प्रणायाम के नाम लिखिए। 1.5
Write Names of Any Five Prenayama ?

11. प्रत्याहार क्या है? 1.5
What is Pratyher

12. प्रोटीन के स्रोत क्या है? 1.5
What are sources of Protein ?

13. कार्बोहाइड्रेटस क्या है? 1.5
What is Carbohydrates ?

14. वसा क्या है ? 1.5
What is fat ?

15. नियम के पांच उप–अंगो के नाम लिखिए ? 1.5
Write five Subparts of Niyama ?

खण्ड–स
SECTION-C

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (लगभग 100 शब्द)
Long Answer Question (Approx 100 words)

16. प्रणायाम के घटको को विस्तारपूर्ण बताइए ? 3
Explain components of pranayama in detal ?

17. शारीरिक शिक्षा के वास्तविक स्वरूप को विस्तारपूर्वक बताइए ? 3
Explain Correct Concept of Physical Education ?

18. शारीरिक शिक्षा एक व्यवसाय को विस्तारपूर्वक लिखिए ? 3
Write in detail about Physical Education Profession ?

खण्ड–द
SECTION D

निबंधात्मक प्रश्न (200 शब्द)
Essay Type Question (200 words)

19. समाज मे शारीरिक शिक्षा की महत्वता पर प्रकाश डालिए ? 4
Highlight the Importance of Physical Education in socity?

अथवा / OR

भारतीय व्यायाम पद्धति को बताइये ?
Explain Indian Exercise Pattern ?

20. खेल मनोविज्ञान के महत्व को विस्तारपूर्व समझाइए ? 4
Explain importance of spots psychology ?

अथवा / OR

प्रेरणा को बढाने की तिथियाँ लिखिए ?
Write Methods of devloping Motivation ?