aglasem.com

FOR RAJASTHAN CLASS 12 PREPARATION

Rajasthan Board 12th Model Paper 2027 Physical Education

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

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर

प्रस्तावित आदर्श प्रश्न–पत्र प्रारूप (**Design)** सत्र 2026–2027

(उच्च माध्यमिक स्तर के विषयों के लिए)

कक्षा –12 विषय :– शारीरिक शिक्षा समय : 3:15 धण्टे पूर्णांक – 56

1. उद्देश्य हेतु अंक भार –

योग्यताएं	उद्देश्य	अंक भार	प्रतिशत
Awarenes जागरूकता	ज्ञान (Knowledge)	10	17.86
	निर्माणात्मक समझ (Understanding of the Construct)	9	16.07
	प्रक्रिया की समझ– (Understanding of the Process)	9	16.07
संवेदनशीलता Sensitivity	संघर्ष समाधान (Conflict Resolution)	4	7.14
	व्यापक / उदार मानसिकता (Open Mindedness)	5	8.93
	सहयोग / योगदान (Collaboration)	5	8.93
सृजनात्मकता Creativity	नवाचारी विचार उत्पन्न करना (Generate Innovative Ideas)	3	5.36
	लचीलापन (Flexibility)	3	5.36
	प्रवाहशीलता (Fluency)	3	5.36
	अन्वेषण (Exploration)	3	5.36
	विचारों एवं अवधारणाओं का मिलान (Combining Idea & Concepts)	2	3.57
Total		56	100.00

2 प्रश्नों के प्रकार व अंकभार –

खण्ड.	प्रश्नों का प्रकार	प्रश्नों की	अंक प्रति	कुल अंक	प्रतिशत	करने के
अ	वस्तुनिष्ठ प्रश्न	11	1	11	19.6	11
ब	अतिलघुत्तरात्मक	5	2	10	17.9	10
स	लघुत्तरात्मक	5	3	15	26.8	20
द	दीर्घोत्तरीय एवं स्रोत / प्रकरण / घटना / चित्र / क्रियाविधि / ग्राफ आधारित प्रश्न आदि	2	4	8	14.3	70
	निबन्धात्मक / मानचित्र आधारित प्रश्न आदि	2	6	12	21.4	69
	योग	25		56	100	180
प्रश्न पत्र पढ़ने के के लिए निर्धारित समय।						15
कुल समय						195

नोटः–प्रश्न पत्र निर्माता न्यूनतम दो केस आधारित प्रश्न अनिवार्य रूप से देवें

3. प्रश्नों के उद्देश्य के आधर पर भारात्मक अनुपात –

योग्यताएं / दक्षताएं	Awarenes	संवेदनशीलता	सृजनात्मकता
प्रश्नों की संख्या	15	5	5
प्रतिशत	50	25	25

5. प्रश्नों के काठिन्य स्तर के आधर पर भारात्मक अनुपात –

कठिनाई स्तर	सरल	मध्यम	कठिन
प्रश्नों की संख्या	10	10	5
प्रतिशत	25	50	25

BSER

5. ईकाई एवं अध्यायवार अंकभार –

क्र.सं.	पाठ्यक्रम के अनुसार इकाई एवं अध्याय विवरण	पाठ्यक्रम में निर्धारित अंकभार	प्रतिशत
1.	शारीरिक शिक्षा का विद्यालयी शिक्षा में महत्व	9	16
2.	शारीरिक शिक्षा में व्यावसाय के आयाम	8	14.28
3.	शारीरिक शिक्षा एवं मनोविज्ञान	6	10.71
4	शारीरिक शिक्षा की सामाजिक सहभागिता	8	14.28
5	योग शिक्षा	9	16.7
6	खेल प्रशिक्षण	8	14.28
7	खेल–पोषण एवं परीक्षण	8	14.28
	योग	56	100

BSER

मॉडल प्रश्न पत्र ब्ल्यू प्रिन्ट 2026–2027

कक्षा – 12 विषय :– शारीरिक शिक्षा समय 3 घण्टे 15 मिनट पूर्णांक – 56

क्र. सं.	क्षमताएं / उद्देश्य / प्रश्नों के प्रकार	जागरूकता (AWARENESS)												संवेदनशीलता (SENSITIVITY)												रचनात्मकता (CREATIVITY)																अंको का योग
		ज्ञान				निर्माणात्मक समझ				प्रक्रिया की समझ				संघर्ष समाधान				व्यापक उदार				सहयोग				नवीन विचार				लचीलापन				प्रवाहशीलता				अन्वेषण				अवधारणाओं का संयोजन				
		वस्तुनिष्ठ	अति लघुत्तरिय	लघुत्तरिय	दीर्घ उत्तरीय	वस्तुनिष्ठ	अति लघुत्तरिय	लघुत्तरिय	दीर्घ उत्तरीय	वस्तुनिष्ठ	अति लघुत्तरिय	लघुत्तरिय	दीर्घ उत्तरीय	वस्तुनिष्ठ	अति लघुत्तरिय	लघुत्तरिय	दीर्घ उत्तरीय	वस्तुनिष्ठ	अति लघुत्तरिय	लघुत्तरिय	दीर्घ उत्तरीय	वस्तुनिष्ठ	अति लघुत्तरिय	लघुत्तरिय	दीर्घ उत्तरीय	वस्तुनिष्ठ	अति लघुत्तरिय	लघुत्तरिय	दीर्घ उत्तरीय	वस्तुनिष्ठ	अति लघुत्तरिय	लघुत्तरिय	दीर्घ उत्तरीय	वस्तुनिष्ठ	अति लघुत्तरिय	लघुत्तरिय	दीर्घ उत्तरीय	वस्तुनिष्ठ	अति लघुत्तरिय	लघुत्तरिय	दीर्घ उत्तरीय	
	इकाई / अध्याय																																									
1	शारीरिक शिक्षा का विद्यालयी शिक्षा में महत्व	1(1)						17(3)		2(1)						18(3)*														3(1)														9
2	शारीरिक शिक्षा में व्यावसाय के आयाम				24(2)*	4(1)							-2							-1				-1				5(1)															8
3	शारीरिक शिक्षा एवं मनोविज्ञान	6(1)				7(1)				8(1)														19(1)									19(1)				19(1)							6
4	शारीरिक शिक्षा की सामाजिक सहभागिता		12(2)					13(1)			13(1)					22(1)*				-1							-1				-1												8
5	योग शिक्षा	9(1)					14(2)				15(2)									23(1)*				-1											-1				-1				9
6	खेल प्रशिक्षण				25(2)*								-1					16(1)				-1							-1									-1				-1	8
7	खेल–पोषण एवं परीक्षण	10(1)				11(1)						20(1)						-1						-1																			
																														21(1)*				-1						-1		8
	कॉलम के अंको का योग	4	2		4	3	2	4		2	3	1	3			4		1	2	2		1	1	3		1		1	1	1		2			2	1			1	2			1	1	56
	उद्देश्यानुसार कुल योग	10				9				9				4				5				5				3				3				3				3				2			56
	कुल योग (क्षमताएं)	28												14												14																			56

नोट 1. (*) आंतरिक विकल्प 2. कोष्ठक के बाहर दी गई संख्या "प्रश्न क्रमांक" है तथा कोष्ठक के अंदर की संख्या "अंक" को दर्शाती है। **3. उक्त ब्ल्यू प्रिंट मॉडल प्रश्न पत्र का है जो प्रश्नों के प्रकारों का समझने की सुविधा मात्र के लिए है। मूल परीक्षा के प्रश्न पत्र का ब्ल्यू प्रिंट अलग हो सकता है।**

BSER

उच्च माध्यमिक परीक्षा, 2026–2027

Senior Secondary Examination, 2026-2027

नमूना प्रश्न–पत्र

Model Paper

विषय – शारीरिक शिक्षा

Sub : Physical Education

कक्षा – 12वीं

Class : 12th

कोड – 60

Code : 60

समय : 03 घण्टे 15 मिनट **पूर्णांक : 56**

BSER

परीक्षार्थी के लिए सामान्य निर्देश :–

GENERAL INSTRUCTIONS TO THE EXAMINEES:

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

   Candidate must write first his/her Roll No. on the question paper compulsorily.

2. सभी प्रश्न हल करने अनिवार्य है।

   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 है उन सभी के उत्तर एक साथ ही लिखें।

   For questions having more than one part, the answers to all parts should to be written together in continuity.

5. प्रश्न का उत्तर लिखने से पूर्व प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।

   Write down the serial number of the question before attempting it.

6. प्रश्न–पत्र के हिन्दी व अंग्रेजी रूपान्तरण 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 Hindi version should be treated valid.

7. प्रश्न क्रमांक 18,21,22,23,24,25 में आन्तरिक विकल्प दिये गये है किसी एक विकल्प का उत्तर देवें।

   There are internal choices in Question No.18,21,22,23,24,25.

खण्ड – अ
Section - A

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर का सही विकल्प उत्तर पुस्तिका में लिखिए।

Choose the corect option for the following question and write it in the answer book.

1) ''शारीरिक शिक्षा सम्पूर्ण शिक्षा का वह अंग है जिसका संबंध बडी मांसपेशियों की प्रक्रियाओं और संबंधित अनुक्रियाओं के साथ है।'' यह कथन किसने कहा ? (1)

अ) जे.बी.नेश ब) एच.सी.बक

स) जे.एफ.विलियमस द) सी.सी.कॉवेल

"Physical education is that part of complete education which is related to the processes of long muscles and their related reaction's" who said this statement ?

A) J.B.Ness B) H.C.Buck

C) J.F.William D) C.C. Cowell

2) पी.वी.सिन्धु किस खेल से संबंधित है– (1)

अ) बेडमिन्टन ब) जिमनास्टिक

स) कुश्ती द) कब्बड्डी

P.V. Sindhu is associated with which game ?

A) Badminton B) Gymnastic

C) Wrestling D) Kabaddi

3) ''निर्बल व्यक्ति आत्मा के दर्शन नहीं कर सकता'' यह कथन किसने कहा ? (1)

अ) एमर्सन ब) गोरफार्थ

स) स्वामी विवेकानंद द) हेलेन मानली

"A weak person can not see the soul" who said this statement ?

A) Emerson B) Gorfaarth

C) Swami Vivekananda D) Helen Manly

4) लक्ष्मी बाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा डीम्ड विश्व विश्वविद्यालय कहां स्थित है ? (1)

अ) अमरावती ब) जयपुर

स) ग्वालियर द) नई दिल्ली

Laxmi bai national deemed university of physical education situated at ?

A) Amravati B) Jaipur

C) Gwalior D) New Delhi

BSER

5) प्रथम अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया ? (1)

अ) 21 जून 2014 ब) 21 जून 2018

स) 21 जून 2015 द) 21 जून 2020

The first International Yoga Day was celebrated.

A) 21 June 2014 B) 21 June 2018

C) 21 June 2015 D) 21 June 2020

6) योग का अर्थ क्या है ? (1)

अ) आत्मा ब) अध्ययन

स) मन द) मिलन

What is the "Yoga" ?

A) Soul B) Study

C) Mind D) Behavior

7) '' मनोविज्ञान मानव व्यवहार एवं मानवीय संबधों का अध्ययन है।'' यह कथन किसने कहा। (1)

अ) क्रो एंड क्रो ब) वुडवर्थ

स) विलियम मेक्डूगल द) एन.एल.मैन

"Psychology is the study of human behavior and human relationships ? Who said this ?

A) Crow & Crow B) Woodworth

C) William McDougall D) N.L. Mann

8) जब कोई खिलाड़ी अपनी स्वयं की प्रसन्नता के लिए खेलता है।'' यह किस प्रकार की अभिप्रेरणा है ? (1)

अ) सामाजिक अभिप्रेरणा ब) आंतरिक अभिप्रेरणा

स) नकारात्मक अभिप्रेरणा द) बाह्म अभिप्रेरणा

What type of motivation does a player have when he/She plays for his own happiness.

A) Social Motivation B) Intrinsic Motivation

C) Negative motivation D) External Motivation

9) अष्टांग योग का छठा अंग है। (1)

अ) ध्यान ब) समाधि

स) धारणा द) प्रत्याहार

BSER

Sixth part of Ashtang Yoga is -

A) Dhyan B) Samadhi

C) Dharna D) Pratyahara

10) किस विटामिन की कमी से बेरी–बेरी रोग हो सकता है। (1)

अ) विटामिन B_5 ब) विटामिन B_1

स) विटामिन B_3 द) विटामिन B_7

Deficiency of which vitamin can cause Beri – Beri disease.

A) Vitamin B_5 B) Vitamin B_1

C) Vitamin B_3 D) Vitamin B_7

11) एक जिम्नास्ट अपनी हड्डीयों को मजबूत रखने और फ्रेक्चर के जोखिम को कम करने के लिए पर्याप्त मात्रा में दूध और धूप का सेवन करती है। वह किन दो पोषक तत्वों पर ध्यान दे रही है। (1)

अ) वसा और कार्बोहाइड्रेड ब) केल्शियम और विटामिन डी

स) प्रोटीन और पोटेशियम द) विटामिन ए और लौहा

What are the two nutrients Gymnast should focus on when she consumes adequate amounts of Milk and Sun - light to keep her bones strong and reduce the risk of fractures.

A) Fats and carbohydrates B) Calcium and vitamin D

C) Proteins and Potassium D) Vitamin A and Iron

BSER

खण्ड – ब
Section - B

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्न : (शब्द सीमा 20 से 30 शब्दों में दीजिए)

Very short answer type questions (20-30 Words)

12) टीम खेलों के माध्यम से सहयोग और समूह भावना का विकास कैसे होता हैं ? (1+1=2)

How cooperation and group spirit are developed through team sports.

13) राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय खेल आयोजन राष्ट्रीय एकता को कैसे बढ़वा देते हैं ? (1+1=2)

How do National and International sporting events promote national unity ?

14) महर्षि पतंजलि ने अपने योग–सूत्र में योग के कितने अंग माने हैं – नाम

लिखिए ? (1+1=2)

How many limbs of Yoga did Maharishi Patanjali describe in the YOGA SUTRA ? Write their names.

15) प्राणायाम के घटक लिखिए। (2)

Write the components of PRANAYAMA.

16) आइसोमेट्रिक और आइसोटोनिक के बारे में लिखिए ? (1+1=2)

Write about Isometric and Isotonic.

खण्ड – स
Section - C

लघूत्तरात्मक प्रश्न
Short answers Questions

17) विश्व में आतंकवाद के जड़ से समाप्त करने और शान्तिपूर्ण समाज के निर्माण में शारीरिक शिक्षा की भूमिका का विश्लेषण कीजिए। (3)

Analyze the role of physical education in rooting out terrorism in the world and building a peaceful society .

18) विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा में सुधार हेतु कौनसे कदम उठायें जाने चाहिए। (3)

What steps should be taken to improve physical education in school.

अथवा

खेल और शारीरिक गतिविधियों वैश्विक बन्धुत्व एवं सामाजिक समरसता को बढ़ावा देने में किस प्रकार सहायक है विस्तार पूर्वक बताइये ?

Explain in detail how sports and physical activities are helpful in promoting global brother hard and social harmony.

19) केस स्टडी : खेल का व्यक्तित्व पर प्रभाव – (1+1+1=3)

रोहन एक बहुत ही शर्मीला और अन्तर्मुखी बच्चा था जिसमें आत्मविश्वास की कमी थी। स्कूल की फुटबाल टीम में शामिल होने के बाद उसके व्यवहार में बदलाव आने लगा। उसने समूह में काम करना सीखा, अपनी गलतियों की जिम्मेदारी लेना शुरू किया, और टीम के हारने पर भी शांत रहने की क्षमता विकसित की। उसके शिक्षक ने देखा कि वह दुसरों के प्रतिअधिक अनुशासित और सम्मानजनक बन गया हैं।

(i) खेलों में रोहन ने किस सामाजिक गुण का विकास किया ?

(ii) टीम में खेलकर रोहन ने किस सामाजिक गुण का विकास किया ?

BSER

(iii) केस में बताएँ गए व्यक्त्वि के उन दो गुणों का पहचान करें जो एक अच्छे खिलाड़ी के लिए आवश्यक है।

Case Study : Impact of sports on personality.

Rohan was a very quiet and introverted child who lacked self-confidence. After joining the school's football team his behaviour began to change. He learned to work in a group, began to take responsibility for his mistakes, and developed the ability to remain calm even when the team lost. His teacher noticed that he became more disciplined and respectful to words others.

(i) How did sports help Rohan over come his introversion ?

(ii) What social skills did Rohan develop by playing in a team ?

(iii) Identify the personality traits mentioned in the case that are essential for a sports person ?

20) विटामिन ए., बी.कॉम्पलेक्स और विटामिन सी की कमी से होने वाले प्रमुख रोगों के नाम और लक्षण बताइये ? (1+1+1=3)

Name and symptoms of major disease caused by vitamin A, B complex and vitamin C deficiency.

21) घुलनशीलता के आधार पर विटामिनों का वर्गीकरण तथा मुख्य खनिज और सुक्ष्म खनिज में क्या अंतर है ? (1+1+1=3)

Write the classification of vitamins on the basis of solubility and the difference between major minerals and micro minerals.

अथवा

प्रोटीन का वर्गीकरण करते हुए प्रोटीन के कार्य व उपयोग व उपयोग बताते हुए रसोई घर से इसके कोई दो उदाहरण दीजिए ?

Write the classifying proteins, explain their. Functions and uses and give any two Examples from the kitchen.

BSER

खण्ड – द
Section - D

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न : (उत्तर शब्द सीमा लगभग 100 – 150 शब्द)

Long answer type questions: (Answer word limit approx: 100 - 150 words)

22) समाज में शारीरिक शिक्षा की महत्वता पर प्रकाश डालिए ? (2+2=4)

Highlight the importance of physical education in society.

अथवा / OR

''शारीरिक शिक्षा का सामाजिक उत्थान में योगदान'' विस्तार पूर्वक लिखिए ?

Write in detail the contributing of physical education in social progress.

23) सर्वांग पुष्टि विकासक व अंगुली–शक्ति विकासक को विस्तारपूर्वक बताइये ? (2+2=4)

Explain Sarvangpoashit Vikasaka and Anguli Shakti Vikasaka.

अथवा / OR

योग का ''शाब्दिक'' अर्थ लिखते हुए योग शिक्षा के उद्देश्यों को विस्तारपूर्वक बताइये ?

Write the "literal" meaning of Yoga Education and Explain Aims of Yoga Education in detail.

BSER

निबंधात्मक प्रश्न (उत्तर सीमा लगभग 150 – 200 शब्द)

Essay type question (Answer limit approximately 150 - 200 Words)

24) व्यवसाय चयन के लिए अभिप्रेरणा और आत्ममुल्यांकन की भूमिका तथा सिद्धान्तों को सविस्तार समझाइये ? (2+2+2=6)

Explain in detail the role and principles of motivation and self-assessment for profession selection.

अथवा / OR

शारीरिक शिक्षा में व्यवसायों के विभिन्न विकल्प बताइये।

Discuss different options of physical education profession.

25) केस स्टडी : सहन शीलता / फार्टलेक प्रशिक्षण (1+1+2+2=6)

एक खेल कोच ने देखा कि उनके लंबी दूरी के धावक अपनी दौड़ के अंतिम चक्करों के दौरान सहन शक्ति बनाएँ रखने में संघर्ष कर रहे थे। उनकी सहन शक्ति और समग्र प्रदर्शन में सुधार करने के लिए उन्होने फार्टलेक प्रशिक्षण को लागू करने का निर्णय लिया।

वह एथलीटों को विभिन्न प्रकार के प्राकृतिक वातावरण में ले गए। जैसे घास के मैदान, पहाड़ियों, कीचड़, वाले रास्ते और पक्की सड़कें।

किसी पूर्व नियोजित गति अनुसूचि का पालन करने के बजाय, एथलीटों ने अपनी गति, सुविधा और आसपास के क्षेत्र के अनुसार तेज दौड़ने, धीरे दौड़ने (जॉगिंग) और चलने के निरंतर से बदलाव करते हुए फार्टलेक प्रशिक्षण पूरा किया।

A sports coach noticed that his long-distance runners were struggling to maintain stamina during the five laps of their race. To improve their. Endurance and overall performance. he decided to implement fartlek training.

He took the athletes to anxious types of natural environment, Such as grasslands hill model paths, and paved roads. Instead of following a strict preplanned speed schedule, the athletes performed fartlek training by continuously alternating between fast running slow jogging and walking based on their own pace comfort. and the surrounding training.

(i) ''फार्टलेक'' शब्द का शाब्दिक अर्थ क्या है। और यह किस भाषा से लिया गया है।

What does the term "Fartlek" literally mean, and from which language is at derived ?

(अ) जर्मन, जिसका अर्थ है ''तेज दौड़''

(a) Garman, meaning "Fast Run"

(ब) स्वीडिश, जिसका अर्थ है ''गति खेल''

(b) Swedish, meaning "Speed play"

(स) फ्रेंच, जिसका अर्थ है '' ''सहनशीलता खेल''

(c) French, meaning "Endurance game"

(द) अंग्रेजी, जिसका अर्थ है ''परिवर्तनशील गति''

(d) English, meaning "variable pace"

(ii) फार्टलेक प्रशिक्षण मुख्य रूप से किन दो प्रशिक्षण विधियों का मिश्रण है ?

Fartlek training is primarily a combination of which two types of training ?

(अ) निरन्तर प्रशिक्षण और अन्तराल प्रशिक्षण

(a) Continuous training and Interval training

(ब) भार प्रशिक्षण और सर्किट प्रशिक्षण

(b) Weight training and circuit training

(स) आइसो मेट्रिक और आइसोटोनिक प्रशिक्षण

(c) Isometric and Isotonic Training

(द) गति प्रशिक्षण और लचीलापन प्रशिक्षण

BSER

(d) Speed training and Flexibility training

(iii) बेलेस्टिक विधि क्या है ?

What is balistic method ?

(iv) अन्तराल प्रशिक्षण क्या है।

What is interval training ?

अथवा / OR

आसन व प्राणायाम के चिकित्सकीय अनुप्रयोग पर आधारित–

किसी छात्र को परीक्षा के दौरान या अत्यधिक कार्यभार के कारण गंभीर तनाव, अनिद्रा, और उच्च रक्तचाप की समस्या होती है। वह नियमित रूप से दवाएँ लेता है। लेकिन स्थाई राहत नहीं मिलती।

Therapeutic application of Asana or Pranayama

During examinations or due to excessive workload a student suffers from severe stress. Insomnia and hypertension. He takes regular medications but receives no permanent relicf.

(i) श्वासन का अभ्यास करने का मुख्य उद्देश्य क्या है।

What is the primary objective of practicing Shavasana ?

(ii) इस स्थिति में शारीरिक–शिक्षा शिक्षक के रूप में आप उसे कौन से योग अभ्यासों (जैसे–विशिष्ट आसन, प्राणायाम और ध्यान) की सलाह देंगें ?

As a physical education teacher, which yoga practices (such as specific asanas, Pranayanaya and mediation) would you recommend in this situation ?

(iii) अनुलोम–विलोम और भ्रामरी प्राणायाम किस प्रकार स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को विनियमित करने में मदद करते है इसके जैव–रासायनिक प्रभाव को समझाइये।

Explain the biochemical impact of Anulom vilom and Bhramari Pranayama in regulating the Autonomic nervous system.

(iv) खिलाड़ी छात्र की मानसिक एकाग्रता और फोकस बढ़ाने के लिए योग निद्रा या त्राटक का अभ्यास कैसे मदद कर सकता है ?

How can the practice of yoga Nidra or Trataka help increase the player student mental concentration and focus ?

BSER

उच्च माध्यमिक परीक्षा, 2026–2027
Senior Secondary Examination, 2026-2027
उत्तर कुंजी
Answer Sheet

विषय – शारीरिक शिक्षा

Sub : Physical Education

कक्षा – 12

Class : 12Th

कोड – 60

Code - 60

प्रश्न संख्या	अपेक्षित उत्तर	मूल्यांकन मापदण्ड (रूब्रिक्स)	पाठ्य पुस्तक की पृष्ठ संख्या
	खण्ड – अ		
1.	(अ) जे.वी नेश	1	2
2.	(अ) बेडमिन्टन	1	9
3.	(स) स्वामी विवेकानंद	1	1, 9
4.	(स) ग्वालियर	1	15
5.	(स) 21 जून 2015	1	15
6.	(द) मिलन	1	22
7.	(अ) क्रो एंड क्रो	1	22
8.	(ब) आंतरिक अभिप्रेरणा	1	26
9.	(स) धारणा	1	42
10.	(द) विटामिन B_1	1	66
11.	(ब) केल्शियम और विटामिन डी	1	67
	(खण्ड – ब) अतिलघूत्तरात्मक प्रश्न		
12.	व्यक्ति को आत्मविश्वासी, सामाजिक शिष्टाचार,नैतिकता सामाजिक योगदान, परस्पर सहयोग व समूह की भावना।	2	67
13.	भारत व विश्व में जहाँ राष्ट्रीय व अन्तर्राष्ट्रीय प्रति में विभिन्न धर्मों,	2	32

BSER

	जातियों नस्लों, भाषाओं के		
14.	आठ अंग माने है इसे अष्टांग योग भी कहते है.....	2	42
15.	प्राणायाम के तीन घटक है पूरक, कुम्भक, रेचक.....	2	44
16.	मेट्रीक में कार्य तो होता है पर दिखाई नहीं पडता..... आइसोटोनिक में गति प्रत्यक्ष रूप से दिखाई पड़ती है।	2	53
	(खण्ड – स) लघूत्तरात्मक प्रश्न		
17.	व्यक्ति का सर्वागीण विकास, राष्ट्रीय एकता व समानता, सम्पूर्ण विश्व का एक प्रति में एकम होना, भाईचारें का बढ़ावा, व्यक्तिका बौद्धिक व मानसिक उत्थान, आपसी सहयोग, भावनात्मक रूप से अपने देश से लगाव	3	9
18.	विद्यालयों में बालकों को समूचित वातावरण से अवगत करवाना खेल कुद की क्रियाओं का जीवन में महत्व बताना सामुहिक कार्यक्रमों का आयोजन, शारीरिक गतिविधियों में बालको की सहभागिता अथवा शारीरिक की अवधारणा का जन्म सभ्यता के विकास के साथ ही प्रारम्भ हो गया था, राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर पर खेल के सभी मापक प्रमाणन समान रूप से कार्य करते है समाज में भेदभाव को मिटाकर एकजुट टीम भावना से रहना सीखाता है खेल से परस्पर विश्व सामाजिक समरसता एक	1+1+1= 03	58

BSER

	जुट रहती है।		
19	(i) आत्म विश्वास और सामाजिक संपर्क (ii) सहयोग और टीम वर्क (iii) अनुशासन और भावनात्मक स्थिरता	1+1+1= 03	23
	(खण्ड – द) लघूत्तरात्मक प्रश्न		
20.	(A)शरीर की वृद्धि व विकास करता है, (B) यह शरीर को सूचारु रूप से चलाने में बहुत लाभदायक है इसकी कमी से बच्चों का शारीरिक विकास रुक जाता है।	1+1+1= 03	66
21.	हमारें शरीर में विटामिनौ, केल्शियम, पोटेशियम, लोहा फास्फोरस, आयोडिन गंधक होते है ये शरीर को पूर्ण रूप से स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक है। अथवा प्रोटीन का वर्गीकरण :– वनस्पति प्रोटीन जन्तु प्रोटीन	1+1+1= 03	66 64
22	शारीरिक शिक्षा की आज स्तर पर आवश्यकता है 1. सर्वांगीय विकास 2. सही मूल्य स्थापित करना 3. शारीरिक वृद्धि में सहायक 4. एकता की भावना का विकास, अर्न्तराष्ट्रीयकता का विकास, टीम भावना का विकास अथवा सही मूल्य स्थापित करना, गहरा अनुभव प्रदान करना, उदार मानसिकता का विकास, समुदायों को करीब लाना, भय और अविश्वास दूर करना, धर्म निरपेक्षता, धार्मिक सहिष्णुता का बढ़ावा	2+2= 04	32 36

BSER

	देना।		
	खण्ड – द दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न		
23.	स्वांगपुष्टि विकास व अंगुली शक्ति विकासक अथवा योग शब्द संस्कृत की ''युज'' धातु से लिया गया है जिसका अर्थ है–जोडना, बांधना, गठबंधन करना तथा अपना ध्यान केन्द्रित करना। योग के उद्देश्य	**2+2= 04**	**48** **40,42**
24.	आत्म सम्मान और व्यक्तित्व, व्यक्तिगत मूल्यों, रूचि कौशल व योग्यताओं कपा मूल्यांकन, अभिप्रेरणा और आत्म मूल्यांकन के माध्यम से व्यवसाय का निर्णय, कार्य मूल्यों की पहचान। अथवा शिक्षण व्यवसाय, कोचिंग व्यवसाय, खेल पत्रकारिता, स्वास्थ्य सम्बन्धी व्यवसाय, खेल फोटोग्राफी व्यवसाय, खेल प्रसारण खेल सामग्री निर्माण व बिक्री उधोग आदि, योग साधना चिकित्सा केन्द्र	**3+3= 06**	**19** **12**
25	केस स्टडी : सहन शीलता/फार्टलेक प्रशिक्षण (i) स्वीडिश, जिसका अर्थ ''गति का खेल'' (ब) (ii) गति प्रशिक्षण और लचीलापन प्रशिक्षण (द) (iii)इसका अर्थ तेज हस्कत से खिचांव की मुद्रा प्राप्त करना। (iv) ''तेज दौड़ के बीच आराम की	**1+1+2+2= 06**	**55,56**

BSER

	अवधि'' अथवा (i) शरीर मन को पूर्ण विश्राम देने और तनाव मुक्त करना। (ii) योगासन, प्रणायाम और ध्यान (iii) अनुलोम और विलोम और भ्रामरी प्रणायाम यह प्रक्रिया कार्टिसोल के स्तर को घटाती है। और गाबा को बढ़ाती है।..... (iv) योग निद्रा – गहरे विश्राम की स्थिति में लाती है। और आत्मविश्वास को पुनः स्थापित करती है। त्राटक – एकाग्रता को बढ़ता है। व विजुअलाइजेशन क्षमता को मजुबत करती है।	2+2+2= 06	51
	योग	80	

BSER