

## प्रश्न-पत्र की योजना 2024-2025

कक्षा – 12<sup>th</sup>

विषय – शा.शिक्षा

अवधि – 3 घण्टे 15 मिनट

पूर्णांक – 56

1. उद्देश्य हेतुअंकभार-

क्र.सं.	उद्देश्य	अंकभार	प्रतिशत
1.	ज्ञान	17	30.36
2.	अवबोध	17	30.36
3.	ज्ञानोपयोग	11	19.64
4.	कौशल	06	10.71
5.	विश्लेषण	05	8.93
योग		56	100

2. प्रश्नों के प्रकारवारअंकभार-

क्र.सं.	प्रश्नों का प्रकार	प्रश्नों की संख्या	अंक प्रतिप्रश्न	कुलअंक	प्रतिशत (अंको का)	प्रतिशत (प्रश्नों का)	संभावित समय
1.	बहुविकल्पात्मक	18	½	9	16.07	33.97	15
2.	रिक्तस्थान	10	½	5	8.93	18.86	15
3.	अतिलघूत्तरात्मक	10	1	10	17.85	18.86	25
4.	लघूत्तरात्मक	10	1½	15	26.78	18.86	60
5.	दीर्घउत्तरात्मक	03	03	9	16.07	5.67	40
6.	निबंधात्मक	02	04	8	14.30	3.78	40
योग		53		56	100		195 मिनट

विकल्प योजना : खण्ड 'स' एवं 'द' में हैं

3. विषय वस्तु का अंकभार-

क्र.सं.	विषय वस्तु	अंकभार	प्रतिशत
1	शा.शिक्षा का विद्यालयी शिक्षा में महत्व	10	17.85
2	शा.शिक्षा में व्यवसाय के आयाम	08	14.30
3	शा. शिक्षा एवं मनोविज्ञान	07	12.50
4	शा.शिक्षा की सामाजिक सहभागिता	06	10.71
5	योग शिक्षा	12	21.43
6	खेल प्रशिक्षण	08	14.28
7	खेल पाषण एवं परीक्षण	05	8.93
योग		56	100

## प्रश्न-पत्र ब्यूप्रिन्ट 2024-2025

कक्षा -12<sup>th</sup>

विषय :-शा.शिक्षा

समय 3 घण्टे 15 मिनट

पूर्णांक-56

क्र.सं.	उद्देश्य इकाई / उपई काई	ज्ञान						अवबोध						ज्ञानोपयोग						कोशल						विश्लेषण						योग
		व्युत्पत्तिक	व्याख्या	आलोचनात्मक	वर्णन	दीर्घवर्णन	निष्कर्ष	व्युत्पत्तिक	व्याख्या	आलोचनात्मक	वर्णन	दीर्घवर्णन	निष्कर्ष	व्युत्पत्तिक	व्याख्या	आलोचनात्मक	वर्णन	दीर्घवर्णन	निष्कर्ष	व्युत्पत्तिक	व्याख्या	आलोचनात्मक	वर्णन	दीर्घवर्णन	निष्कर्ष	व्युत्पत्तिक	व्याख्या	आलोचनात्मक	वर्णन	दीर्घवर्णन	निष्कर्ष	
1	शा.शिक्षा का विद्यालयी शिक्षा में महत्व	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	4(1)*	1(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	10(8)
2	शा.शिक्षा में व्यवसाय के आयाम	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	3(1)*		1(2)																						8(7)	
3	शा. शिक्षा एवं मनोविज्ञान	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	3(1)*		1(1)																						7(6)	
4	शा.शिक्षा की सामाजिक सहभागिता	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	6(6)		
5	योग शिक्षा	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	12(11)		
6	खेल प्रशिक्षण	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	8(9)		
7	खेल पाषाण एवं परीक्षण	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	5(6)		
<b>योग</b>		3(6)	1(2)	6(4)	3(1)	4(1)	4(1)	3(6)	1/4(3)	1(1)4/2(3)	3(1)	4(1)	2(4)	1/4(2)	1/4(1)	2(2)	3(2)	3(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	1/4(1)	4(4)			
<b>सर्वयोग</b>		17(14)						17(15)						11(11)						6(7)						5(6)						56(53)

विकल्पों की योजना :- खण्ड 'स' एवं 'द' मंत्रालय में एक आंतरिक विकल्प है नोट:-कोष्ठक के बाहर की संख्या 'अंकों' की तथा अंदर की संख्या 'प्रश्नों' के द्योतक है।

यह ब्यू प्रिंट केवल मॉडल प्रश्न पत्र का है, बोर्ड का प्रश्न पत्र निर्धारित पाठ्यक्रम एवं अंक योजनानुसार ही होगा।

उच्च माध्यमिक परीक्षा, 2025  
Senior Secondary Examination, 2025  
नमूना प्रश्न-पत्र  
Model Paper  
विषय – शारिरिक शिक्षा  
Sub : Physical Education  
समय : 03 घण्टे 15 मिनट  
पूर्णांक : 56

**सामान्य निर्देश :-**

1. परीक्षार्थी सर्वप्रथम अपने प्रश्न पत्र पर अपना नामांक अनिवार्यतः लिखें।  
Candidate must write first his/her Roll No. on the question paper compulsorily.
2. सभी प्रश्न हल करने 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 है उनके उत्तर एक साथ ही लिखें।  
For questions having more than one part, the answers to those parts are 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 सही मानें।  
If there is any kind of error/difference/contradiction in Hindi & English version of the question paper, the question of the Hindi version should be treated valid.

- 1) बहुविकल्पी प्रश्न : (i से viii) के निम्न प्रश्नों के उत्तर का सही विकल्प चयन कर उत्तर-पुस्तिका में लिखिए।

Multiple Choice Questions: Answer the following questions by selecting the correct option and write them in the answer sheet.

- i) पी.वी.सिन्धू किस खेल से संबन्धित है 1/2

- अ) बैडमिण्टन                      ब) कुश्ती  
स) जिमनाट्रिक                      द) कबड्डी

P.V. Sindhu is associated with which game.

- A) Badminton                      B) Wrestling  
C) Gymnastics                      D) Kabaddi

- ii) सचिन तेंदुलकर किस खेल से संबंधित है 1/2

- अ) बैडमिण्टन                      ब) हॉकी  
स) क्रिकेट                              द) फुटबाल

Sachin tendulkar is related to which game.

- A) Badminton                      B) Hockey  
C) Cricket                              D) Football

- iii) "निर्बल व्यक्ति आत्मा के दर्शन नहीं कर सकता" यह कथन किसने कहा। 1/2

- अ) हेलेन मानले                      ब) स्वामी विवेकानन्द  
स) गोरफार्थ                              द) इमर्सन

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

- A) Helen Manley                      B) Swami Vivekananda  
C) Gorforth                              D) Emersion

- iv) वाई.एम.सी.ए. शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय का गठन किस वर्ष में हुआ। 1/2

- अ) 1920                                      ब) 1955

स) 1957 द) 1961

Y.M.C.A. college of physical Education established in which year.

A) 1920 B) 1955  
C) 1957 D) 1961

v) किस दिनांक को प्रथम अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस मनाया गया।  $\frac{1}{2}$

अ) 21 जून 2012 ब) 21 जून 2013  
स) 21 जून 2014 द) 21 जून 2015

On Which date First international yoga day celebrated .

A) 21 June 2012 B) 21 June 2013  
C) 21 June 2014 D) 21 June 2015

vi) लोगस का अर्थ है—  $\frac{1}{2}$

अ) आत्मा ब) व्यवहार  
स) अध्ययन द) मन

Meaning of logus is

A) Soul B) behaviour  
C) Study D) Mind

vii) बौद्धिक क्षमता को बढ़ाती है—  $\frac{1}{2}$

अ) शारीरिक गतिविधि ब) मानसिक गतिविधि  
स) सामाजिक गतिविधि द) सांस्कृति गतिविधि

Enhances Intellectual ability -

A) Physical Activity B) Mental Activity  
C) Social Activity D) Culture Activity

viii) स्वदेशी खेल के अर्न्तगत आने वाले खेल है:—  $\frac{1}{2}$

अ) टेबल टेनिस, बैडमिण्टन ब) क्रिकेट, फुटबाल  
स) सितौलिया, रुमाल झपट्टा द) गोल्फ, जूडो

Games that comes under indigenous games are-

- A) Table Tennis, Badminton B) Cricket , Football  
C) Sitolia, Handkerchief Scarf D) Golf, Judo

ix) शारीरिक शिक्षा से विकास होता है— 1/2

- अ) एकता की भावना का                      ब) अन्तर्राष्ट्रीयता का  
स) टीम भावना का                              द) उपरोक्त सभी

Physical Education leads to development-

- A) of Unity                                      B) Internationality  
C) Team Spirit                                D) All of the above

x) अष्टांग योग का चौथा अंग है— 1/2

- अ) आसन                                        ब) प्रत्यहार  
स) नियम                                        द) प्रणायाम

Fourth part of ashtang yoga is-

- A) Asana                                        B) pratyahar  
C) Niyam                                        D) Pranayam

xi) रेचक का अर्थ है— 1/2

- अ) श्वास लेना                                ब) श्वास छोडना  
स) श्वास रोकना                              द) उपरोक्त सभी

Meaning of Rechak is -

- A) Inhale                                        B) Exhale  
C) Stop Breathing                            D) All of the above

xii) प्रणायाम के धटक है— 1/2

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

Components of pranayama

- A) Poorak                                        B) Kumbhak  
C) Rechak                                        D) All of the above

xiii) आइसोटोनिक व्यायाम का संबंध है— 1/2

- अ) शक्ति से                                      ब) सहनशीलता से

स) गति से

द) लचीलापन से

Isotonic Exercise is related to

A) Strength

B) Endurance

C) Speed

D) Flexibility

xiv) अन्तराल प्रशिक्षण विधि का विकास किया।

1/2

अ) बोल्टेमोर ने

ब) गोस्टा होल्मर ने

स) आई. मारगन ने

द) जी.टी. एडमसन ने

Interval training method developed by

A) Baldemor

B) Gosta Holmer

C) I.F. Morgan

D) G.T. Admeson

xv) फार्टलेक का अर्थ है—

1/2

अ) गति खेल

ब) एकल खेल

स) टीम खेल

द) उपरोक्त सभी

Meaning of fartlek is -

A) Speed play

B) Individual play

C) Team play

D) All of the above

xvi) थकान के बावजूद प्रतिरोध करने के गुण को कहा जाता है—

1/2

अ) गति

ब) शक्ति

स) सहनशीलता

द) लचीलापन

Ability to Resist fatigue is called -

A) Speed

B) Strength

C) Endurance

D) Flexibility

xvii) खिलाड़ी को संतुलित भोजन की आवश्यकता है—

1/2

अ) ऊर्जा प्राप्त करने के लिए

ब) पोषक तत्वों की प्राप्ति के लिए

स) हड्डियों की सुदृढ़ता के लिए

द) उपरोक्त सभी

Athletes need balanced nutrition -

A) To obtain Energy

B) To obtain Nutrients

C) Strongness of Bones

D) All of the above

xviii) खेल पोषण का महत्व है— 1/2

- |                                  |                                    |
|----------------------------------|------------------------------------|
| अ) खेल भावना के लिए              | ब) खेल भ्रांतियों को दूर करने हेतु |
| स) खेल मैदानों की सुरक्षा के लिए | द) उपरोक्त सभी                     |

Importance of sports nutrition-

- |                             |                                     |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| A) Sportsmanship            | B) To overcome sports misconception |
| C) For safety of playground | D) All of the above                 |

2) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:

Fill in the blanks:

i) स्वास्थ्य पहली ..... है। 1/2

Health is first .....

ii) लक्ष्मीबाई शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय ग्वालियर की स्थापना सन् ..... में हुई। 1/2

Laxmi Bai Physical Education college Gwalior started in ..... year.

iii) साइक का अर्थ ..... है। 1/2

Meaning of psyche is .....

iv) आउटडोर खेल का ..... उदाहरण है। 1/2

Example of outdoor game is .....

v) स्वदेशी खेल का ..... उदाहरण है। 1/2

Example of Indigenous game is .....

vi) स्वाध्याय का अर्थ ..... है। 1/2

Meaning of Swadhyay is .....

vii) अष्टांग योग का आठवा भाग ..... है। 1/2

Eight part of ashtang yoga is .....

viii) यम का अर्थ ..... है। 1/2

Meaning of yam is .....

ix) भार प्रशिक्षण विधि ..... बढ़ाने का प्रशिक्षण है। 1/2



Weight training method .....	Enhancing training .	
x) संतुलित भोजन .....	होना चाहिए।	1/2
Balanced diet .....	Should be.	
3) अतिलघूत्तरात्मक प्रश्न :		
Very short answer type questions :		
i) शारिरिक शिक्षा का उद्देश्य क्या है।		1
What is the AIM of physical education.		
ii) राजस्थान के चार शारिरिक संस्थानों के नाम लिखिए।		1
Write four physical education institutes of Rajasthan .		
iii) खेल पत्रकारिता क्या है।		1
What is sports Journalism.		
iv) मनोविज्ञान की परिभाषा दीजिए।		1
Define psychology.		
v) किन्ही चार स्वदेशी खेलों के नाम लिखिए।		1
Write for traditional (Swadeshi) game.		
vi) प्रत्याहार क्या है।		1
What is pratyahar .		
vii) योग की परिभाषा दीजिए।		1
Define yoga.		
viii) खेल प्रशिक्षण क्या है।		1
What is sports training.		
ix) पोषण क्या है।		1
What is nutrition.		
x) वनस्पति प्रोटीन क्या है।		1
What vegetable protein.		

खण्ड – ब

Section - B

लघूत्तरात्मक प्रश्न :

Short answer type questions:

- 4) शारिरिक शिक्षा के लाभ लिखिए। 1½  
Write benefits of physical education.
- 5) शारिरिक शिक्षा के उद्देश्य लिखिए। 1½  
Write AIMS of physical education.
- 6) व्यवसाय चयन के लिए आत्ममुल्यांकन का महत्व बताइए। 1½  
Discuss importance of self evaluation in job selection.
- 7) प्रेरणा के प्रकार लिखिए। 1½  
Write types of motivation.
- 8) ज्ञान योग क्या है। 1½  
What is gyan yoga.
- 9) नेत्र शक्ति विकासक क्या है। 1½  
What in netra shakti vikashak.
- 10) अन्तराल प्रशिक्षण विधि के बारे में लिखिए। 1½  
Write about interval training method.
- 11) शारीरिक क्षमता के आयाम लिखिए। 1½  
Write components of physical fitness.
- 12) शारीरिक प्रशिक्षण का महत्व लिखिए। 1½  
Write impotence of physical training.
- 13) खेल पोषण का महत्व लिखिए। 1½  
Write importance of sport nutrition.

खण्ड – स

Section - C

दीर्घउत्तरात्मक प्रश्न :

Long answer type questions:

- 14) शारीरिक शिक्षा एक व्यवसाय के बारे में लिखिए। 3

Write about physical education -A profession.

अथवा /OR

व्यवसाय चयन के लिए अभिप्रेरणा का महत्व बताइए।

Discuss Importance of motivation in job selection.

- 15) खेल मनोविज्ञान का महत्व लिखिए। 3

Write importance of sports psychology.

अथवा /OR

प्रेरणा को बढ़ाने की विधियां लिखिए।

Write methods for developing motivation.

- 16) सांस्कृतिक विरासत को समझाइए। 3

Discuss culture heritage.

अथवा /OR

भारतीय व्यायाम पद्धति को लिखिए।

Write Indian exercise pattern .

खण्ड – द

Section – D

निबंधात्मक प्रश्न :

Essay type questions:

- 17) शारीरिक शिक्षा के प्रति भ्रामक धारणाएँ लिखिए। 4

Write misconceptions of physical education.

अथवा/OR

शारीरिक शिक्षक की भूमिका को समझाइए।

Discuss Role of physical education teacher.

18) बहिरंग योग को विस्तारपूर्वक समझाइए।

4

Explain bahirang yoga.

OR

प्रणायाम के घटकों को विस्तारपूर्वक समझाइए।

Explain components of pranyama.

BSEER