

CLASS : 12th (Sr. Secondary)

Code No. 2241

Series : SS/Annual Exam.-2025

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

PHYSICAL EDUCATION

National Skills Qualification Framework (NSQF)

Level – 4

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/Re-appear/Improvement/Additional Candidates)

Time allowed : **2 : 30** hours]

[Maximum Marks : **60**

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **8** तथा प्रश्न **30** हैं।
*Please make sure that the printed pages in this question paper are **8** in number and it contains **30** questions.*
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये **कोड नम्बर** को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।
*The **Code No.** on the right side of the question paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.*
- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।
Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.
- उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/पन्ने न छोड़ें।
Don't leave blank page/pages in your answer-book.
- उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं मिलेगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें और लिखा उत्तर न काटें।
Except answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer.
- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें। रोल नं० के अतिरिक्त प्रश्न-पत्र पर अन्य कुछ भी न लिखें और वैकल्पिक प्रश्नों के उत्तरों पर किसी प्रकार का निशान न लगाएँ।
Candidates must write their Roll No. on the question paper. Except Roll No. do not write anything on question paper and don't make any mark on answers of objective type questions.

2241

P. T. O.

- कृपया प्रश्नों के उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरान्त इस सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।

*Before answering the questions, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.***

नोट : (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

(ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।

Marks for each question are indicated against it.

(iii) प्रश्नों के उत्तर उनके अंकानुसार दीजिए।

Answer the questions according to their marks.

खण्ड – अ

SECTION – A

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Type Questions)

1. एक क्षैतिज रूप में सेल्स का एक व्यवस्थापन है। 1
A is an arrangement of cells in a horizontal manner.
2. “हीट स्ट्रोक” को स्ट्रोक के रूप में भी जाना जाता है। 1
"Heat Stroke" is also known as Stroke.
3. सुनना में सबसे महत्वपूर्ण कौशलों में से एक है। 1
Listening is one of the most important skills in
4. एलर्जी के दो लक्षण लिखिए। 1
Write **two** symptoms of allergies.
5. किस शब्द का तात्पर्य विशिष्ट परिणाम प्राप्त करने पर ध्यान केंद्रित करना है ? 1
What term refers to focusing on achieving specific results ?

6. किस उपकरण का उपयोग दृश्य प्रस्तुतियाँ बनाने के लिए किया जाता है ?

1

Which tool is used for creating visual presentations ?

7. निम्नलिखित में से कौन सक्रिय सुनने का एक चरण **नहीं** है ?

1

(A) प्राप्त करना

(B) समझना

(C) उत्तर न देना

(D) मूल्यांकन करना

Which of the following is **not** a stage of active listening ?

(A) Receiving

(B) Understanding

(C) Non-responding

(D) Evaluating

8. सलमान एक कपड़ों की फैक्ट्री में दर्जी के रूप में नए विचार आजमाते हैं। सलमान एक है।

1

(A) उद्यमी

(B) वेतनभोगी व्यक्ति

(C) कुशल कार्यकर्ता

(D) व्यवसायी

Salman tries new ideas as a tailor in a garment factory. Salman is a/an

(A) Entrepreneur

(B) Waged employed person

(C) Skilled worker

(D) Businessman

9. वाक्य का कौन-सा हिस्सा क्रिया को दर्शाता है ?

1

(A) संज्ञा

(B) क्रिया

(C) पूर्वसर्ग

(D) विशेषण

Which part of speech represents action ?

(A) Noun

(B) Verb

(C) Preposition

(D) Adjective

10. किसी सेल में संख्याओं का डिफॉल्ट संरेखण क्या है ?

1

(A) बाईं ओर संरेखित

(B) दाईं ओर संरेखित

(C) केन्द्र संरेखित

(D) यादृच्छिक रूप से संरेखित

What is the default alignment of numbers in a cell ?

(A) Left aligned

(B) Right aligned

(C) Center aligned

(D) Randomly aligned

11. ग्रीन जॉब्स का मुख्य ध्यान किस पर केंद्रित है ?

1

- (A) उच्च अपशिष्ट उत्पन्न करना (B) पर्यावरणीय प्रभाव को कम करना
(C) उत्सर्जन बढ़ाना (D) प्राकृतिक संसाधनों को समाप्त करना

Green jobs are primarily focused on :

- (A) Generating high waste (B) Reducing environmental impact
(C) Increasing emissions (D) Depleting natural resources

12. आत्म-प्रबंधन में प्रेरणा आवश्यक है क्योंकि यह :

1

- (A) आत्म-संदेह पैदा करती है (B) दिशा का बोध प्रदान करती है
(C) विलंब को प्रोत्साहित करती है (D) आत्म-सम्मान को कम करती है

Motivation is essential in self-management because it :

- (A) Creates self-doubt (B) Provides a sense of direction
(C) Encourages procrastination (D) Lowers self-esteem

निम्नलिखित प्रश्नों (13, 14 एवं 15) में दो कथन दिए गए हैं : अभिकथन (A) तथा कारण (R) । कथनों को ध्यानपूर्वक पढ़कर **सही** विकल्प चुनिए :

13. अभिकथन (A) : व्यायाम से पहले उचित स्ट्रेचिंग से मांसपेशियों में चोट लगने का खतरा कम हो जाता है। 1
कारण (R) : स्ट्रेचिंग लचीलेपन और मांसपेशियों में रक्त प्रवाह में सुधार करता है।

विकल्प :

- (A) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं तथा कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।
(B) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं, लेकिन कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) अभिकथन (A) सही है, लेकिन कारण (R) गलत है।
(D) अभिकथन (A) गलत है, लेकिन कारण (R) सही है।

In the following questions (13, 14 & 15) consists of **two** statements : **Assertion (A)** and **Reason (R)**. Read the statements carefully and choose the **correct** options :

Assertion (A) : Proper stretching before exercise reduces the risk of muscle injuries.

Reason (R) : Stretching improves flexibility and blood flow to muscles.

Options :

- (A) Both Assertion (A) and Reason (R) are correct and Reason (R) is the correct explanation of Assertion (A).
(B) Both Assertion (A) and Reason (R) are correct, but Reason (R) is not the correct explanation of Assertion (A).
(C) Assertion (A) is correct, but Reason (R) is incorrect.
(D) Assertion (A) is incorrect, but Reason (R) is correct.

14. अभिकथन (A) : ग्रीन जॉब्स का ध्यान उद्योगों के पर्यावरणीय प्रभाव को कम करने पर है। 1

कारण (R) : ग्रीन जॉब्स का उद्देश्य पर्यावरणीय रूप से अस्थिर प्रथाओं का समर्थन करना है।

विकल्प :

- (A) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं तथा कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।
- (B) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं, लेकिन कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (C) अभिकथन (A) सही है, लेकिन कारण (R) गलत है।
- (D) अभिकथन (A) गलत है, लेकिन कारण (R) सही है।

Assertion (A) : Green jobs are focused on reducing the environmental impact of industries.

Reason (R) : Green jobs aim to support practices that the environmentally unsustainable.

Options :

- (A) Both Assertion (A) and Reason (R) are correct and Reason (R) is the correct explanation of Assertion (A).
- (B) Both Assertion (A) and Reason (R) are correct, but Reason (R) is not the correct explanation of Assertion (A).

(C) Assertion (A) is correct, but Reason (R) is incorrect.

(D) Assertion (A) is incorrect, but Reason (R) is correct.

15. अभिकथन (A) : व्यक्तिगत विकास के लिए आत्म-जागरूकता आवश्यक है। 1

कारण (R) : आत्म-जागरूकता व्यक्तियों को उनकी ताकत और सुधार के क्षेत्रों की पहचान करने में मदद करती है।

विकल्प :

- (A) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं तथा कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है।
- (B) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं, लेकिन कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।
- (C) अभिकथन (A) सही है, लेकिन कारण (R) गलत है।
- (D) अभिकथन (A) गलत है, लेकिन कारण (R) सही है।

Assertion (A) : Self-awareness is essential for personal growth.

Reason (R) : Self-awareness helps individuals identify their strengths and areas for improvement.

Options :

- (A) Both Assertion (A) and Reason (R) are correct and Reason (R) is the correct explanation of Assertion (A).
- (B) Both Assertion (A) and Reason (R) are correct, but Reason (R) is not the correct explanation of Assertion (A).
- (C) Assertion (A) is correct, but Reason (R) is incorrect.
- (D) Assertion (A) is incorrect, but Reason (R) is correct.

खण्ड - ब

SECTION - B

(अतिलघु उत्तरीय प्रश्न)

(Very Short Answer Type Questions)

16. प्रेरणा प्रदर्शन को कैसे प्रभावित करती है ? 2

How does motivation impact performance ?

17. आपातकालीन कार्य योजना (EAP) क्या है ? 2

What is an Emergency Action Plan (EAP) ?

18. आकलन चेकलिस्ट क्या है ? 2

What is an assessment checklist ?

19. ओवरयूज़ चोट क्या है ? 2

What is overuse injury ?

20. खेल क्षेत्र में स्वच्छता बनाए रखने से छात्रों को क्या लाभ होता है ? 2

How does maintaining hygiene in the play area benefit students ?

अथवा

OR

प्रासंगिक आकलन के प्राथमिक उद्देश्य पर चर्चा करें।

Discuss the primary purpose of formative assessment.

21. आप अन्तरवैयक्तिक कौशल से क्या समझते हैं ?

2

What do you understand by interpersonal skills ?

अथवा

OR

- उद्यमिता की व्यक्तिगत बाधाएँ क्या हैं ?

What are the personal barriers to entrepreneurship ?

खण्ड - स

SECTION - C

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

(Short Answer Type Questions)

22. गुणात्मक आकलन और मात्रात्मक आकलन पर चर्चा करें।

3

Discuss the qualitative assessment and the quantitative assessment.

23. एलर्जी के विभिन्न लक्षणों पर चर्चा करें।

3

Discuss the different symptoms of allergies.

24. खेल क्षेत्रों में संक्रमण को कैसे नियंत्रित कर सकते हैं ?

3

How can you control infection in game areas ?

25. आपातकालीन प्रतिक्रिया की आवश्यकता और महत्व पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

3

Write a short note on the need and importance of Emergency Response.

26. छात्र आकलन में रूब्रिक का उपयोग करने का उद्देश्य समझाइए।

3

Explain the purpose of using rubrics in student assessment ?

अथवा

OR

- प्राथमिक चिकित्सा प्रक्रियाएँ क्या हैं ?

What are the first aid procedures ?

27. स्वच्छता क्या है और कुछ अच्छी स्वच्छता आदतों के बारे में लिखिए ?

3

What is hygiene and write some good hygiene practices ?

अथवा

OR

सतत विकास में ग्रीन जॉब्स की भूमिका का वर्णन करें।

Describe the role of green jobs in sustainable development.

खण्ड – द

SECTION – D

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

(Long Answer Type Questions)

28. समय अंतराल विधि के बारे में विस्तार से चर्चा करें। 5
Discuss the Interval Time Method in detail.

अथवा

OR

आपातकालीन कार्य योजना में प्रथम प्रतिक्रिया देने वाले की भूमिकाओं और जिम्मेदारियों का वर्णन करें।

Explain the roles and responsibilities of first responder in an emergency action plan.

29. गर्दन की चोट क्या है ? गर्दन की चोट के लक्षण और कारणों पर चर्चा कीजिए। 5
What is a neck injury ? Discuss the symptoms and causes of neck injury.

अथवा

OR

खेल क्षेत्रों में कचरे के लिए एक सुरक्षित निपटान प्रणाली के महत्त्व पर चर्चा करें।

Discuss the importance of a safe disposal system for waste in play areas.

30. आकलन क्या है और विभिन्न प्रकार के आकलन को समझाइए ? 5
What is an assessment and explain the different types of assessment ?

अथवा

OR

व्यक्तियों की व्यक्तिगत ताकत के बारे में विस्तार से चर्चा करें।

Discuss the personal strengths of individuals in detail.

