

Model Question Paper
Class-XII (SOS) (Session : 2020-21)
Subject-Physical Education

Roll No.....

Total No. of Questions : 7

Time Allowed : 3 hrs

Maximum Marks :75

परीक्षार्थी यथासंभव अपने शब्दों में ही उत्तर दें।

Candidates are required to Answer in their own words as far as practicable.

प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए हैं।

Marks allotted to each question are indicated against it.

विशेष निर्देश:-

Special Instructions:

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
All question are compulsory.
- (ii) प्रश्नों के उत्तर देते समय जो प्रश्न संख्या प्रश्न पत्र पर दर्शाई गई है उत्तर-पुस्तिका पर वही प्रश्न संख्या लिखना अनिवार्य है।
While answering your questions, you must indicate on your answer-book the same question numbers as appears in your question paper.
- (iii) अपनी उत्तर पुस्तिका में खाली पन्ना/पन्ने न छोड़िए।
Do not leave blank page/pages in your answer-book.
- (iv) प्रत्येक प्रश्न के विकल्प दिया गया है।
There is an internal choice in all the questions.
- (v) प्रत्येक प्रश्न के सभी भाग एक साथ हल करें।
Solve all the Parts of each question together.
- (vi) covid-19 महामारीको ध्यानर्थ रखते हुए सत्र 20-21 के लिए अतिरिक्त 30% वैकल्पिक प्रश्न जोड़े गए हैं।

30% optional questions have been added as per board guidelines for the session 20-20-2021

भाग-1/ Part-I

1. शारीरिक सुयोग्यता व आरोग्यता का क्या अर्थ है? इसका हमारे दैनिक जीवन में क्या महत्व है?

What is the meaning of Physical fitness and wellness? What is its importance in our daily life. 4+8=12

अथवा/Or

शारीरिक सुयोग्यता के विकासके सिद्धान्तों का वर्णन करें।

Explain the Principles of Physical fitness development. 12

अथवा/Or

शारीरिक सुयोग्यता व आरोग्यता को प्रभावित करने वाले मुख्य तत्व कौन-कौन से हैं? वर्णन करें।

What are the main factors which effect Physical fitness and wellness? Explain it. 12

2. गर्माणा क्या है? इसके महत्व का विस्तार से वर्णन कीजिए।

What is warming up? Write in detail the importance of warming up.

4+8=12

अथवा/Or

परिधि प्रशिक्षण से आप क्या समझते हैं? विस्तारसे वर्णन कीजिए।

What do you understand by circuite training? Explaint it. 4+8=12

3. “खेलकूद मनुष्य की सांस्कृतिक विरासत है” व्याख्या करें।

“Games and sports as man's cultural heritage” Explain it. 10

अथवा/Or

शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में समाजीकरण का क्या महत्व है? वर्णन करें।

What is the importance of socialization in sports and physical education. Explain it.. 10

भाग-II Part-II

4. भारत में खिलाड़ियों को दिए जाने वाले मुख्य चार खेल पुरस्कारों का वर्णन करें।
Explain the main four sports awards to the sports personalities in India. 10

अथवा/Or

अपनी मनपसन्द के किसी एक खेल का चित्र बनाये तथा उस खेल से सम्बन्धित नियमों का वर्णन करें।

Draw the diagram of any one of your choice and write the rules of that game. 5+5=10

5. एथलेटिक्स की किन्हीं दो फेंकने वाली स्पर्धाओं का वर्णन करें।

Explain any two throwing events of Athletics. 5+5=10

अथवा/Or

अपनी पसंद के किसी एक खेल का इतिहास सहित उसके मुख्य कौशलों का वर्णन करें।

Write down the history of any game of your choice and explain its main skills. 5+5=10

अथवा/Or

कबड्डी खेल के मुख्य कौशलों और नियमों का वर्णन करें।

Describe the fundamental skills and rules of Kabaddi game. 5+5=10

भाग-III Part-III

6. खेलकूद व अवकाश के समय गतिविधियों के दौरान होने वाली दुर्घटनाओं से बचने के लिए किन-किन सावधानियों को अपनाना आवश्यक है?

What Precautions should be taken to avoid accident during leisure time activities and sports. 12

अथवा/Or

आपदा किसे कहते हैं? प्राकृतिक आपदाओं और अप्राकृतिक आपदाओं का वर्णन करें।

What is Disaster? Explain the natural disasters and un-natural disasters.

4+8=12

अथवा/Or

वातावरण से क्या अभिप्राय है? वातावरण के क्षेत्र का विस्तार से वर्णन करें।

What do you mean by environment? Write in detail about the scope of environment.

4+8=12

7. किशोरावस्था की समस्याओं का समाधान कैसे करना चाहिए? वर्णन करें।

How should one manage the adolescents problem? Explain in detail.

अथवा/Or

खेलों में होने वाली आम चोटों का वर्णन करें।

Describe the common sports injuries.

9