

Sl.No. :

नामांक			Roll No.			

SS - 60 - PHY.EDU.

No. of Questions – 18

No. of Printed Pages – 11

**उच्च माध्यमिक परीक्षा, 2025**  
**SENIOR SECONDARY EXAMINATION, 2025**  
**शारीरिक शिक्षा**  
**PHYSICAL EDUCATION**

समय : 3 घण्टे 15 मिनट

पूर्णांक : 56

**परीक्षार्थियों के लिए सामान्य निर्देश :**

**GENERAL INSTRUCTIONS TO THE EXAMINEES :**

- 1) परीक्षार्थी सर्वप्रथम अपने प्रश्न-पत्र पर नामांक अनिवार्यतः लिखें ।  
Candidate must write first his / her Roll No. on the question paper compulsorily.
- 2) सभी प्रश्न करना 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 questions having more than one part the answers to those parts are to be written together in continuity.
- 5) प्रश्न-पत्र के हिन्दी व अंग्रेजी रूपांतरण में किसी प्रकार की त्रुटि/अंतर/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 version should be treated valid.
- 6) प्रश्न का उत्तर लिखने से पूर्व प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें ।  
Write down the serial number of the question before attempting it.
- 7) प्रश्न संख्या 14 से 18 में आन्तरिक विकल्प है ।  
Internal choice from 14 to 18 questions.

SS - 60 - PHY.EDU.

7036

[ Turn Over

Tear Here

प्रश्न पत्र को खोलने के लिए यहाँ फाड़ें  
TEAR HERE TO OPEN THE QUESTION PAPER

यहाँ से काटिए

SECTION - A

1) बहुविकल्पी प्रश्न (i से xviii) प्रश्नों के उत्तर का सही विकल्प चयन कर उत्तरपुस्तिका में लिखिए।

Choose the Correct Answers from Multiple Choice Questions (i to xviii) and write in given Answer Book.

i) साक्षी मलिक ने रियो ओलम्पिक में किस खेल में पदक प्राप्त किया है? [½]

- |               |           |
|---------------|-----------|
| अ) जिमनास्टिक | ब) कुश्ती |
| स) बॅडमिण्टन  | द) कबड्डी |

In which Game, Sakshi Malik get a medal in Rio Olympics?

- |              |              |
|--------------|--------------|
| A) Gymnastic | B) Wrestling |
| C) Badminton | D) Kabaddi   |

ii) मुदालियर शिक्षा आयोग का गठन किस वर्ष में हुआ? [½]

- |         |         |
|---------|---------|
| अ) 1950 | ब) 1951 |
| स) 1953 | द) 1955 |

In which year was the Mudaliar Education Commission formed?

- |         |         |
|---------|---------|
| A) 1950 | B) 1951 |
| C) 1953 | D) 1955 |

iii) "स्वास्थ्य पहली पूंजी है" यह कथन किसने कहा? [½]

- |           |           |
|-----------|-----------|
| अ) कोठारी | ब) अरस्तु |
| स) हाल    | द) इमर्सन |

"Health is a first Asset" who said this statement?

- |            |              |
|------------|--------------|
| A) Kothari | B) Aristotle |
| C) Hall    | D) Emersion  |



viii) “यह शरीर का ठोस गठन है जो मन का सही और निश्चित संचालन करता है” यह कथन किसने कहा? [½]

- |                      |            |
|----------------------|------------|
| अ) स्वामी विवेकानन्द | ब) रविशंकर |
| स) रोशयू             | द) वूडवर्थ |

"This solidformation of the body which provides correct and Definite operation of the mind" who said this statement.

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| A) Swami Vivekanand | B) Ravi Shankar |
| C) Roseu            | D) Woodworth    |

ix) इण्डोर खेल है : [½]

- |               |            |
|---------------|------------|
| अ) जिमनास्टिक | ब) फुटबाल  |
| स) हॉकी       | द) क्रिकेट |

Indoor Game is :

- |              |             |
|--------------|-------------|
| A) Gymnastic | B) Football |
| C) Hockey    | D) Cricket  |

x) अपरिग्रह भाग है : [½]

- |        |             |
|--------|-------------|
| अ) यम  | ब) नियम     |
| स) आसन | द) प्रणायाम |

Aparigraha is a Part of :-

- |          |             |
|----------|-------------|
| A) Yam   | B) Niyam    |
| C) Asana | D) Pranayam |

xi) बहिरंग योग का अंग नहीं है : [½]

- |          |         |
|----------|---------|
| अ) यम    | ब) नियम |
| स) ध्यान | द) आसन  |

This is Not a part of Bahiranga yoga:-

- |           |          |
|-----------|----------|
| A) Yam    | B) Niyam |
| C) Dhyana | D) Asana |

xii) यह वह व्यायाम है जिसमें कार्य तो होता है पर दिखाई नहीं पड़ता । [½]

- अ) आइसोकाइनेटिक व्यायाम                      ब) आइसोटोनिक व्यायाम  
स) आइसोमेट्रिक व्यायाम                      द) उपरोक्त में से कोई नहीं

This is a Exercise in which work is done but cannot be seen

- A) Isokinetic Exercise                      B) Isotonic Exercise  
C) Isometric Exercise                      D) None of the Above

xiii) आइसोमेट्रिक व्यायाम का संबंध है :- [½]

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

Isometric Exercise is Related to :-

- A) Speed                      B) Endurance  
C) Strength                      D) Flexibility

xiv) फार्टलेक प्रशिक्षण विधि का विकास किया । [½]

- अ) आई.ई. मॉरगन                      ब) बोल्डेमोर  
स) बिकिला                      द) गोस्टा होल्मर

Fartlek Training method developed by:-

- A) I.E.Morgan                      B) Boldemor  
C) Bikila                      D) Gosta Holmer

xv) लगातार प्रशिक्षण विधि का विकास किया :- [½]

- अ) बिकिला                      ब) डॉ. अर्नेस्ट वेनआकेन  
स) बोल्डेमोर                      द) गोस्टा होल्मर

Continuous Training method Developed By :-

- A) Bikila                      B) Dr. Arnest Vanaaken  
C) Boldemor                      D) Gosta Holmer

xvi) संतृप्त वसा में शामिल है :-

[½]

अ) तिल

ब) मूंगफली

स) घी

द) उपरोक्त में कोई नहीं

Saturated Fat Includes in:-

A) Til

B) Ground Nut

C) Ghee

D) None of the above

xvii) पानी में घुलने वाले विटामिन है :-

[½]

अ) बी-6

ब) ए

स) ई

द) डी

Water Soluble vitamin is :-

A) B-6

B) A

C) E

D) D

xviii) वनस्पति वसा है :-

[½]

अ) मूंगफली

ब) मछली

स) दूध

द) अंडा

Vegetable Fat is :-

A) Ground Nut

B) Fish

C) Milk

D) Egg

## 2) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

Fill in the Blanks :

- i) शारीरिक शिक्षा ..... शिक्षा का ही अंग है । [½]  
Physical Education is the part of \_\_\_\_\_ Education.
- ii) प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस ..... है । [½]  
First International Yoga Day \_\_\_\_\_ .
- iii) व्यक्तित्व शब्द लेटिन शब्द ..... से लिया गया है । [½]  
Personality word Derived from Latin word \_\_\_\_\_.
- iv) सितौलिया ..... खेल है । [½]  
Sitolia is \_\_\_\_\_ Game.
- v) नौकायन ..... खेल है । [½]  
Sailing is \_\_\_\_\_ Game.
- vi) श्वास को छोड़ना ..... है । [½]  
Exhale is \_\_\_\_\_ .
- vii) स्वाध्याय का अर्थ ..... है । [½]  
Meaning of Swadhyaya is \_\_\_\_\_.
- viii) आसन की परिभाषा ..... है । [½]  
Definition of Asana is \_\_\_\_\_ .
- ix) तेज दौड़ के बीच आराम की अवधि ..... प्रशिक्षण विधि हैं । [½]  
Rest in sprint is \_\_\_\_\_ Training Method.
- x) विटामिन "बी" की खोज ..... ने की । [½]  
Discovery of "Vitamin B" \_\_\_\_\_.

VERY SHORT ANSWER QUESTIONS

- 3) i) विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार शारीरिक शिक्षा की परिभाषा दीजिए । [1]  
Define Physical Education According to World Health Organisation.
- ii) खेल प्रसारण क्या है? [1]  
What is Sports Telecast?
- iii) निर्णायक व्यवसाय क्या है? [1]  
What is official occupation?
- iv) व्यक्तित्व क्या है? [1]  
What is Personality?
- v) अनुशासन की भावना कैसे बढ़ायी जाती है? [1]  
How Promoting sense of Discipline?
- vi) नियम के उपांगों के नाम लिखिए । [1]  
Write Names of Subparts of Niyama.
- vii) समाधि पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए? [1]  
Write short note on Samadhi?
- viii) ठहराव विधि क्या है? [1]  
What is Holiday Method?
- ix) पोषक तत्वों को रासायनिक आधार पर कैसे विभक्त कर सकते हैं? [1]  
How can Nutrients be classified on the basis of chemicals?
- x) प्रोटीन के स्रोत लिखिए? [1]  
Write sources of Protein?

- 4) शारीरिक शिक्षा की वस्तुस्थिति लिखिए । [1½]  
Write correct concept of Physical Education.
- 5) योग साधना पर टिप्पणी लिखिए । [1½]  
Write short note on Yog Sadhna.
- 6) बाह्य प्रेरणा क्या है? [1½]  
What is Extrinsic Motivation?
- 7) अष्टांग योग क्या है? [1½]  
What is Ashtang Yoga?
- 8) ग्रीवा शक्ति विकासक के बारे में लिखिए । [1½]  
Write about Greeva Shakti Vikasaka.
- 9) शारीरिक क्षमता क्या है? [1½]  
What is Physical Fitness?
- 10) समन्वयता क्या है? [1½]  
What is Co-ordinative Ability?
- 11) भार प्रशिक्षण विधि पर टिप्पणी लिखिए । [1½]  
Write short note on Weight Training Method.
- 12) शारीरिक शिक्षा को विस्तार से बताइए । [1½]  
Explain Physical Education.
- 13) संतुलित भोजन के तत्वों के बारे में लिखिए । [1½]  
Write about Elements of Balanced Diet.

SECTION - C

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

Long Answer Questions

- 14) अभिप्रेरणा और आत्ममुल्यांकन की चयन प्रक्रिया के सिद्धान्त लिखिए । [3]

Write the principles of selection process of Motivation and Self Evaluation.

अथवा/OR

शारीरिक शिक्षा में रोजगार की ओर अभिप्रेरित किस प्रकार करेंगे?

How to motivate for Employment in Physical Education?

- 15) व्यक्तित्व विकास के आयामों की विस्तार से बताइए । [3]

Explain Dimensions of Personality Development?

अथवा/OR

प्रेरणा के प्रकारों को विस्तार से बताइए ।

Explain Types of Motivation.

- 16) समाज में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता लिखिए । [3]

Write Need of Physical Education in Society.

अथवा/OR

समुदाय में सामाजिकरण को विस्तारपूर्वक बताइए ।

Explain Socialization in Community.

- 17) शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य प्राप्ति के चरण लिखिए । [4]

Write steps to gain Aims of Physical Education.

अथवा/OR

विद्यालयी शिक्षा में शारीरिक शिक्षा का महत्व लिखिए ।

Write Importance of Physical Education in School Education.

- 18) योग शिक्षा के उद्देश्यो को विस्तारपूर्वक बताइए । [4]

Explain Aims of Yoga Education.

अथवा/OR

सर्वांगपुष्टि विकासक व अंगुली-शक्ति-विकासक को विस्तारपूर्वक बताइए ।

Explain Sarvangpooshti Vikasaka and Anguli Shakti Vikasaka.



**DO NOT WRITE ANYTHING HERE**