



नामांक

Roll No.

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

Question Booklet No.

SS-60-PHY.EDU.

No. of Questions – 18

No. of Printed Pages – 11

उच्च माध्यमिक परीक्षा, 2026
SENIOR SECONDARY EXAMINATION, 2026

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 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.

SS-60-PHY.EDU.

[Turn Over



- 4) जिन प्रश्नों के 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 and 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.

खण्ड – अSECTION – 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) “निर्बल व्यक्ति आत्मा के दर्शन नहीं कर सकता” यह कथन किसने कहा ? [½]

अ) हाल

ब) स्वामी विवेकानन्द

स) आर. कैसिडी

द) अरस्तु

“A weak person cannot see the soul” who said this statement ?

A) Hall

B) Swami Vivekanand

C) R. Cassidy

D) Aristotle

- ii) “स्वास्थ्य शिक्षा सभी स्वास्थ्य सम्बन्धी कार्यक्रमों का एक अनिवार्य अंग है” । यह कथन किसने कहा ? [½]

अ) हेलेन मानले

ब) मुदालियर शिक्षा आयोग

स) माध्यमिक शिक्षा आयोग

द) कोठारी शिक्षा आयोग

“Physical Education is an Integral Part of all Physical Activity Programs”. Who said this statement ?

A) Helen Maanley

B) Mudaliar Education Commission

C) Secondary Education Commission

D) Kothari Education Commission


$$[\frac{1}{2}]$$

- P. V. Sindhu is associated with which Game ?

- $$[\frac{1}{2}]$$

- Y. M. C. A. College of Physical Education formed in which year ?

- $$[\frac{1}{2}]$$

- Indira Gandhi Institute of Physical Education and Sports Sciences

$$[\frac{1}{2}]$$

- A) Woodworth B) Singer
C) William McDugall D) Crow and Crow



vii) लोगस का अर्थ है

[½]

अ) अध्ययन

ब) आत्मा

स) व्यवहार

द) मन

Meaning of Logas is

A) Study

B) Soul

C) Behaviour

D) Mind

viii) “भारत को आज भागवत गीता की नहीं बल्कि फुटबाल के मैदान की आवश्यकता है” ।

यह कथन किसने कहा ?

[½]

अ) रविशंकर

ब) रामदेव

स) स्वामी विवेकानन्द

द) रोशयू

“India needs Football field not Bhagwad Geeta”. Who said this statement ?

A) Ravi Shankar

B) Ramdev

C) Swami Vivekanand

D) Roseu

ix) स्वदेशी खेल है

[½]

अ) जूडो, गोल्फ

ब) क्रिकेट, फुटबाल

स) सितोलिया, रूमाल झपट्टा

द) टेबल टेनिस, बैडमिंटन

Indigenous Games are

A) Judo, Golf

B) Cricket, Football

C) Sitolia, Roomaal Jhapatta

D) Table Tennis, Badminton

x) पूरक, कुंभक व रेचक का अनुपात है

[½]

अ) 1 : 2 : 4

ब) 1 : 4 : 2

स) 2 : 4 : 1

द) 4 : 2 : 1

Ratio of Poorak, Kumbhak and Rechak is

A) 1 : 2 : 4

B) 1 : 4 : 2

C) 2 : 4 : 1

D) 4 : 2 : 1



- $$[\frac{1}{2}]$$

ब) नियम

द) प्रणायाम

A) Yam

B) Niyam

C) Aasan

D) Pranayam

- $$[\frac{1}{2}]$$

अ) प्रणायाम

ब) यम

स) धारणा

द) नियम

Antarang Yog is

A) Pranayam

B) Yam

C) Dharna

D) Niyam

- $$[\frac{1}{2}]$$

अ) फार्टलेक प्रशिक्षण विधि

ब) सर्किट प्रशिक्षण विधि

સ) અન્તરાલ પ્રશિક્ષણ વિધિ

द) लगातार प्रशिक्षण विधि

“Speed Play” is related to

A) Fartlek Training Method

B) Circuit Training Method

C) Internal Training Method

D) Continuous Training Method

- $$[\frac{1}{2}]$$

अ) बोल्देमोर

ब) गोस्टा होल्मर

સ) આઈ.ઈ. મૉરગન

द) वेनआकेन

Interval Training Method is developed by

A) Boldemor

B) Gosta Holmer

C) I.E. Morgan

D) Vanaaken

- $$[\frac{1}{2}]$$

अ) गति

ब) शक्ति

स) लचीलापन

द) सहनशीलता

Ballistic method is related to

A) Speed

B) Strength

C) Flexibility

D) Endurance



- [Turn Over**



- v) अस्तेय का अर्थ _____ है । [½]
Meaning of Astey is _____.
- vi) श्वास की श्वास त्याग प्रक्रिया को कहते हैं _____ [½]
Exhale of respiration is _____.
- vii) प्रणायाम के घटक _____ है । [½]
Component of Pranayam is _____.
- viii) यह _____ व्यायाम है जिसमें कार्य तो होता है पर दिखाई नहीं पड़ता । [½]
_____ is a exercise in which work is done but cannot be seen.
- ix) लंगडी दौड़ _____ खेल है । [½]
Langdi race is _____ game.
- x) _____ खेल अमेरिकियों का देन है । [½]
_____ game is American's gift.

अति लघूत्तरात्मक प्रश्न :

Very Short Answer Questions :

3. i) पेशेवर खिलाड़ी क्या है ? [1]
What is professional players ?
- ii) खेल पत्रकारिता क्या है ? [1]
What is sports journalism ?
- iii) खेल प्रशिक्षण क्या है ? [1]
What is sports training ?
- iv) सांस्कृतिक विरासत की परिभाषा दीजिए । [1]
Define cultural heritage.
- v) अपरिग्रह क्या है ? [1]
What is Aparigrah ?
- vi) हठयोग की परिभाषा दीजिए । [1]
Define Hathyoga.



- vii) साधना क्या है ? [1]
What is Sadhna ?
- viii) मापन क्या है ? [1]
What is Measurement ?
- ix) अनुसंधान का संचालन क्या है ? [1]
What is research operation ?
- x) खनिज लवण क्या है ? [1]
What is Mineral Salt ?

खण्ड – ब

SECTION – B

लघूत्तरीय प्रश्न ।

Short Answer Questions.

4. शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य लिखिए । [1½]
Write aims of physical education.
5. नौकरी के चयन के लिए आत्ममूल्यांकन का महत्व बताइए । [1½]
Discuss importance of self evaluation in job selection.
6. शारीरिक शिक्षा के प्रति भ्रामक धारणाएँ लिखिए । [1½]
Write misconceptions about physical education.
7. व्यक्तित्व विकास को विस्तारपूर्वक बताइए । [1½]
Explain personality development in detail.
8. समाज में शारीरिक शिक्षा के महत्व को विस्तार से समझाइए । [1½]
Explain importance of physical education in society.



9. कटि शक्ति विकासक की विधी लिखिए । [1½]
Write method of Kati Shakti Vikasak.
10. अष्टांग योग को विस्तार से लिखिए । [1½]
Write Ashtang Yoga in detail.
11. खेल प्रशिक्षण का महत्व बताइए । [1½]
Discuss importance of sports training.
12. शारीरिक शिक्षा के आयामों पर चर्चा करें । [1½]
Discuss components of physical education.
13. लगातार प्रशिक्षण विधि क्या है ? [1½]
What is continuous training method ?

खण्ड – स

SECTION – C

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न । (लगभग 100 शब्द)

Long Answer Questions. (Approximately 100 words)

14. शारीरिक शिक्षा में व्यवसाय के विकल्पों को समझाइए । [3]
Discuss options of physical education profession.

अथवा/OR

अभिप्रेरणा और आत्ममूल्यांकन को विस्तार से बताइए । [3]
Explain motivation and self evaluation.

15. आन्तरिक अन्तः प्रेरणा व बाह्य प्रेरणा को विस्तार से बताइए । [3]
Explain intrinsic motivation and extrinsic motivation.

अथवा/OR

खेल मनोविज्ञान की उपयोगिता पर प्रकाश डालिए । [3]
Highlight the utility of sports psychology.



16. भारतीय व्यायाम पद्धति की विशेषताएँ लिखिए । [3]
Write characteristics of Indian Exercise pattern.

अथवा/OR

- भारत में शारीरिक शिक्षा के अभ्युदय पर प्रकाश डालिए । [3]
Highlight startup of physical education in India.

खण्ड – द

SECTION – D

निबंधात्मक प्रश्न ।

Essay Type Questions.

17. शारीरिक शिक्षा के वास्तविक स्वरूप को विस्तार से समझाइए । [4]
Explain correct concept of physical education.

अथवा/OR

- शारीरिक शिक्षक के उत्तरदायित्वों को विस्तार से समझाइए । [4]
Explain responsibilities of physical education teacher.

18. पोषक तत्वों का वर्गीकरण को विस्तार से समझाइए । [4]
Explain classification of nutrition elements.

अथवा/OR

- संतुलित भोजन की आवश्यकता को विस्तार से समझाइए । [4]
Explain need of Balanced Diet.



DO NOT WRITE ANYTHING HERE