Model Qeustion Paper (2026-27)

PHYSICAL EDUCATION

Class - 10+2

TIME- 3 HOUR. M.M. – 60

परीक्षार्थी यथासंभव अपने शब्दों में उत्तर दें।
Candidates should answer in their own words as far as possible.
जहां तक संभव हो, उम्मीदवारों से अनुरोध है कि वे अपने उत्तर अपने शब्दों में दें।
Candidates are required to give answers in their own words as far as Practicable.
प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए हैं।
The marks for each question are given against it.
प्रत्येक प्रश्न के लिए आवंटित अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।
Marks allotted to each question are indicated against it.
विशेष निर्देश : / General Instructions:
(1) प्रश्नों के उत्तर देते समय जो प्रश्न संख्या प्रश्न-पत्र पर दर्शाई गई है, उत्तर-पुस्तिका पर वही प्रश्न संख्या लिखना अनिवार्य है। सभी प्रश्न अनिवार्य है।
When answering questions, it is mandatory to write the question number on the answer sheet as it appears on the question paper. All questions are compulsory.
(ii) अपनी उत्तर-पुस्तिका में खाली पन्ना/पन्ने न छोड़िए।
Do not leave blank page/pages in your answer-book.
(iii) 2 अंकों वाले प्रश्नों के उत्तर 35-50 शब्दों के बीच, 3 अंक वाले प्रश्नों के उत्तर 60-75 शब्दों के बीच, 4 अंकों वाले प्रश्नों के उत्तर 85-100 शब्दों के बीच तथा 5 अंक वाले प्रश्नों के उत्तर 120-150 शब्दों के बीच होना चाहिए।
Answers to 2 marks questions should be between 35-50 words, 3 marks questions should be between 60-75 words, 4 marks questions should be between 85-100 words and 5 marks questions should be between 120-150 words.
(iv) प्रश्न संख्या 1 से 12 तक के प्रश्नों के उत्तर केवल उत्तर-पुस्तिका की ओ.एम.आर. (OMR) शीट पर ही देने हैं।
Question numbers 1 to 12 are to be answered only on the OMR sheet of the answer book.
प्रश्न संख्या 1 से 12 तक के उत्तर केवल उत्तर पुस्तिका की OMR शीट पर ही देने हैं।
Question No. 1 to 12 are to be answered on the OMR sheet of the answer book only.

Section – I $1 \times 12 = 12$

Q.1 . निम्न में से स्वस्थता के अवयव कौन से हैं?

(अ) सहनशक्ति (ब) गति
(स) शक्ति (द) उपर्युक्त सभी।

Which of the following are the components of fitness?

(a) Stamina (b) Speed
(c) Strength (d) All of the above.

Q.2. स्कूल की खेल गतिविधि में शिक्षक देखते हैं कि जो विद्यार्थी शारीरिक रूप से स्वस्थ हैं, वे अपने दैनिक कार्य बिना थके, रुचि और आनंद के साथ कर पाते हैं। इस क्षमता को क्या कहा जाता है?

(अ) शक्ति (ब) गति
(स) शारीरिक सुयोग्यता (द) लचीलापन

During a school sports activity, the teacher observes that students who are physically fit can perform their daily activities regularly with interest and without getting tired. What is this ability called?

(a) Strength (b) Speed
(c) Physical fitness (d) Flexibility

Q.3. किसी खेल गतिविधि को शुरू करने से पहले कोच छात्रों से वार्म-अप अभ्यास करवाता है ताकि उनका शरीर शारीरिक गतिविधि के लिए तैयार हो सके। गर्माने (Warm-up) का एक प्रभाव क्या होता है?
(अ) शरीर का तापमान कम हो जाता है (ब) चोट लगने का खतरा बढ़ जाता है
(स) शरीर का तापमान बढ़ता है और मांसपेशियाँ तैयार होती हैं (द) शरीर तुरंत थक जाता है

Before starting a sports activity, the coach makes students perform warm-up exercises to prepare their bodies for physical activity. What is one effect of warming up?
(a) Decreases body temperature (b) Increases risk of injury
(c) Increases body temperature and prepares muscles(d) Makes body tired immediately

Q.4. खेल से पहले गर्माने का प्राथमिक उद्देश्य क्या है?
(अ) शरीर को ठंडा करना (ब) व्यायाम की तीव्रता बढ़ाने के लिए
(स) शारीरिक गतिविधि के लिए शरीर को तैयार करना (द) शरीर की संरचना को मापने के लिए

What is the primary purpose of warming up before sports?
(a) To cool down the body (b) To increase exercise intensity
(c) To prepare the body for physical activity (d) To measure body composition

Q.5.स्कूल के खेल प्रतियोगिता के दौरान टीम का कप्तान सभी खिलाड़ियों को प्रेरित करता है, कठिन परिस्थितियों में जिम्मेदारी लेता है और टीम के सदस्यों के बीच होने वाले विवादों को सुलझाने में मदद करता है। कोच बताते हैं कि ऐसे व्यवहार एक अच्छे नेतृत्वकर्ता के गुण होते हैं।
निम्न में से कौन सा नेतृत्व का गुण है?
(अ) टीम के सदस्यों की अनदेखी करना (ब) जिम्मेदारी लेना
(स) निर्णय लेने से बचना (द) अकेले खेलना

During a school sports event, the team captain motivates all players, takes responsibility during difficult situations, and helps solve conflicts among team members. The coach explains that such behaviors are important qualities of a good leader.
Which of the following is a quality of leadership?
(a) Ignoring team members (b) Taking responsibility
(c) Avoiding decision making (d) Playing alone

Q.6. अमन वॉलीबॉल टीम का कप्तान है और वह अपनी टीम को प्रतियोगिता के लिए अभ्यास करवा रहा है। कोच उसे बताते हैं कि पुरुषों के वॉलीबॉल मैच में नेट की एक निर्धारित ऊँचाई होती है, जिससे खेल को मानक रूप में खेला जा सके। ऐसे में पुरुषों के लिए वॉलीबॉल नेट की सही ऊँचाई कितनी होती है?
(अ) 2.20 मीटर (ब) 2.30 मीटर
(स) 2.43 मीटर (द) 2.50 मीटर

Aman is the captain of a volleyball team and is conducting practice for an upcoming competition. The coach informs him that in men’s volleyball matches, there is a standard net height to ensure the game is played according to official rules. What is the correct height of the volleyball net for men?
(a) 2.20 meters (b) 2.30 meters
(c) 2.43 meters (d) 2.50 meters

Q. 7. प्रशांत इंटर-स्कूल एथलेटिक्स प्रतियोगिता में जैवलिन थ्रो इवेंट में भाग ले रहा है। यदि वह पुरुष वर्ग में खेल रहा है, तो उसे किस वजन का जैवलिन उपयोग करना चाहिए?
(अ) 600 ग्राम (ब) 700 ग्राम
(स) 800 ग्राम (द) 900 ग्राम

Prashant is participating in an inter-school athletics competition in the javelin throw event. If he is playing in the men’s category, what weight of javelin should he use?

(a) 600 grams (b) 700 grams
(c) 800 grams (d) 900 grams

Q.8. रवि को अपने स्कूल के खेल प्रोजेक्ट के लिए भारत के प्रमुख राष्ट्रीय फुटबॉल टूर्नामेंटों के बारे में जानकारी एकत्र करनी है। उसके शिक्षक उसे बताते हैं कि एक प्रसिद्ध टूर्नामेंट "संतोष ट्रॉफी" है, जिसमें विभिन्न राज्यों की टीमें भाग लेती हैं। ऐसे में संतोष ट्रॉफी किस खेल से संबंधित है?

(अ) क्रिकेट (ब) हॉकी
(स) फुटबॉल (द) बैडमिंटन

Ravi is working on a school sports project to collect information about major national sports tournaments in India. His teacher tells him about a famous tournament called the "Santosh Trophy," in which teams from different states participate. In which sport is the Santosh Trophy associated?

(a) Cricket (b) Hockey
(c) Football (d) Badminton

Q.9 राहुल एक स्टैंडर्ड एथलेटिक्स ट्रैक (400m.)पर दौड़ने की तैयारी कर रहा है। उसे बताया गया कि प्रतियोगिता वाले ट्रैक में हर खिलाड़ी के लिए अलग-अलग लेन होती हैं ताकि दौड़ में कोई बाधा न हो। ऐसे स्टैंडर्ड ट्रैक में सामान्यतः कितनी लेन होती हैं?

(अ) 6 लेन (ब) 7 लेन
(स) 8 लेन (द) 9 लेन

Rahul is preparing to run on a standard athletics track (400 m). He is told that in competition tracks, each athlete is assigned a separate lane to avoid interference during the race. How many lanes are generally present in such a standard track?

(a) 6 lanes (b) 7 lanes
(c) 8 lanes (d) 9 lanes

Q.10. वातावरण को प्रदूषित करने का कारण कौन सा है

(अ) वायु प्रदूषण (ब) ध्वनि प्रदूषण
(स) जल प्रदूषण (द)उपरोक्त सभी

Which of the following causes environmental pollution?

(a) Air pollution (b) Noise pollution
(c) Water pollution (d) All of the above

Q.11. बच्चों में अधिकतर कौन सा अस्थि भंग पाया जाता है?

(अ) बहुखंड अस्थि भंग (ब) विवृत अस्थि भंग
(स) धंसा हुआ अस्थि भंग (द) कच्ची अस्थि भंग

Which type of fracture is most commonly found in children?

(a) Comminuted fracture (b) Open fracture
(c) Depressed fracture (d) Greenstick fracture

Q.12. राहुल बिना वार्म-अप और सही तकनीक के क्रिकेट खेलता है, जिसके कारण उसे बार-बार कलाई में चोट लगती है। इस स्थिति का विश्लेषण करने पर सबसे उपयुक्त कारण क्या होगा?

(अ) चोट का कारण केवल खेल का समय ज्यादा होना है
(ब) चोट का मुख्य कारण वार्म-अप की कमी और गलत तकनीक है
(स) चोट का कारण केवल खराब मौसम है
(द) चोट का कारण केवल खेल का उपकरण है

Rahul plays cricket without proper warm-up and correct technique, due to which he frequently gets wrist injuries. On analyzing this situation, what is the most appropriate reason for his injuries?

(a) Injuries are only due to longer playing time
(b) The main cause of injury is lack of warm-up and incorrect technique
(c) Injuries are only due to bad weather conditions
(d) Injuries are only due to poor sports equipment

Section – II

2×5= 10

Q.13. शारीरिक सुयोग्यता और आरोग्यता से क्या अभिप्राय है ।

What do you understand by physical fitness and wellness?

Q.14. Assertion (A): एक स्पोर्ट्समैन को रोज़ अभ्यास करना चाहिए।

Reason (R): अभ्यास से शरीर फिट और प्रदर्शन बेहतर होता है।

(A) A और R दोनों सही हैं, और R सही कारण है

(B) A और R दोनों सही हैं, लेकिन R सही कारण नहीं है

(C) A सही है, R गलत है

(D) A गलत है, R सही है

Assertion (A): A sportsman should practice daily.

Reason (R): Practice keeps the body fit and improves performance.

A. Both A and R are correct, and R is the correct explanation of A

B. Both A and R are correct, but R is not the correct explanation of A

C. A is correct, R is incorrect

D. A is incorrect, R is correct

Q.15. पर्यावरण से आप क्या समझते हैं ?

What do you understand by environment?

Q. 16. Assertion (A): मोच आने पर प्रभावित भाग में सूजन और दर्द होता है।

Reason (R): मोच में लिगामेंट्स खिंच जाते हैं या फट जाते हैं।

(A) A और R दोनों सही हैं तथा R, A की सही व्याख्या है।

(B) A और R दोनों सही हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।

(C) A सही है लेकिन R गलत है।

(D) A गलत है लेकिन R सही है।

Assertion (A): In a sprain, the affected area shows swelling and pain.

Reason (R): In a sprain, the ligaments get stretched or torn.

(A) Both A and R are true, and R is the correct explanation of A.

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

(C) A is true, but R is false.

(D) A is false, but R is true.

Q.17. खेलों में चोटों से किस प्रकार बचा जा सकता है।

How to prevent injuries in sports?

Or

Q.17. बच्चों की देखभाल में माता-पिता की क्या भूमिका होती है?

What is the role of parents in child care?

SECTION- III (3×4 =12)

Q.18. व्यायाम से पहले वार्मिंग पर बाद में कॉलिंग डाउन न करने पर शरीर पर क्या प्रभाव पड़ सकता है समझाइए?

What effects can occur on the body if warming up before exercise and cooling down after exercise are not done? Explain.

Q.19. नेतृत्व की परिभाषा व नेतृत्व के गुना का वर्णन करें।

Define leadership and describe the qualities of a leader.

Q.20. फ्रैक्चर की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए तथा इसके प्रकारों का विश्लेषण करते हुए उनके प्रभाव और उपचार में अंतर बताइए।

Explain the concept of fracture and while analyzing its types, describe the differences in their effects and treatment.

Or

Q.20. जोड़ों की चोटें क्या होती हैं? उनके कारण तथा उपचार का वर्णन कीजिए।

What are the joint injuries ? Mention it's causes and treatment.

Q.21. Match the column

Column A (आपदा)	Column B (कार्रवाई / उपाय)
1. भूकंप (Earthquake)	A. सुरक्षित ऊँचे स्थान पर जाना
2. बाढ़ (Flood)	B. टेबल के नीचे छिपना और सिर ढकना
3. आग (Fire)	C. बिजली बंद करना और आग बुझाने का प्रयास करना

4. चक्रवात (Cyclone) D. मजबूत भवनों में शरण लेना और चेतावनी सुनना

सही मिलान कीजिए
A. 1–B, 2–A, 3–C, 4–D
B. 1–A, 2–B, 3–C, 4–D
C. 1–B, 2–C, 3–A, 4–D
D. 1–D, 2–A, 3–B, 4–C

Q.21. Column A (Disasters) Column B (Actions / Measures)

1. Earthquake A. Move to a safe higher place
2. Flood B. Hide under a table and cover your head
3. Fire C. Turn off electricity and try to control the fire
4. Cyclone D. Take shelter in strong buildings and listen to warnings

Choose the correct matching

A. 1–B, 2–A, 3–C, 4–D

B. 1–A, 2–B, 3–C, 4–D

C. 1–B, 2–C, 3–A, 4–D

D. 1–D, 2–A, 3–B, 4–C

Section – IV (4×4= 16)

Q.22. समाजशास्त्र का अर्थ तथा खेलों में इसके महत्व का वर्णन करें ।

Define sociology and describe its importance in sports.

Q.23. एक स्कूल अंतर सदन प्रतियोगिता के लिए वॉलीबॉल कोर्ट तैयार करना चाहता है एक मानक वॉलीबॉल कोर्ट बनाने के लिए आवश्यक मैप कॉन की व्याख्या करें।

A school wants to prepare a volleyball court for an inter-house competition. Explain the measurements (dimensions) required to construct a standard volleyball court.

Q.24. अर्जुन अवार्ड के बिषय पर नोट लिखें

Write a note on the Arjuna Award.

Or

Q.24. मेजर ध्यानचंद अवार्ड के विषय पर नोट लिखें।

Write a note on the Major Dhyan Chand Award.

Q.25. परिवार को एक महत्वपूर्ण सामाजिक संस्था माना जाता है। इसके विभिन्न कार्यों का मूल्यांकन कीजिए और बताइए कि आज के समय में ये कार्य कितने प्रभावी रूप से पूरे हो रहे हैं।

The family is considered an important social institution. Evaluate its various functions and explain how effectively these functions are being performed today.

Section- V (5×2 =10)

Q.26. प्रशांत एक 15 वर्षीय किशोर है। पिछले कुछ समय से वह जल्दी गुस्सा हो जाता है और छोटी-छोटी बातों पर भावनात्मक रूप से प्रतिक्रिया देता है। उसके माता-पिता ने देखा कि वह कभी-कभी उदास भी रहता है और पढ़ाई पर ध्यान नहीं दे पा रहा है। डॉक्टर बताते हैं कि यह स्थिति किशोरावस्था में होने वाले हार्मोनल परिवर्तनों के कारण हो सकती है।

(i) प्रशांत के व्यवहार में बदलाव के संभावित कारण क्या हैं?

(ii) उसे अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने के लिए क्या सुझाव दिए जा सकते हैं?

Prashant is a 15-year-old teenager. For some time now, he has been getting angry quickly and reacting emotionally to small things. His parents have noticed that he sometimes feels depressed and is unable to concentrate on his studies. Doctors suggest that this condition may be due to hormonal changes that occur during adolescence.

(i) What are the possible reasons for Prashant's change in behaviour?

(ii) What suggestions can be given to him to control his emotions?

Q.27. राहुल/रिया एक छात्र/छात्रा है जो हाल ही में बहुत थका हुआ महसूस करता/करती है। वह अक्सर जंक फूड खाता/खाती है, व्यायाम नहीं करता/करती और देर रात तक मोबाइल चलाता/चलाती है। इसके कारण उसकी शारीरिक सुयोग्यता और आरोग्यता प्रभावित हो रही है।

इस स्थिति को ध्यान में रखते हुए बताइए कि उसे अपनी शारीरिक सुयोग्यता और आरोग्यता सुधारने के लिए कैसी दैनिक योजना अपनानी चाहिए ?

Rahul/Riya is a student who has been feeling very tired lately. He/she often eats junk food, doesn't exercise, and stays up late at night using his/her mobile phone. This is affecting his/her physical fitness and health. Considering this situation, what kind of daily plan should he/she adopt to improve his/her physical fitness and health?

Or

Q.27. फिटनेस (स्वास्थ्य एवं तंदुरुस्ती) विकास के साधनों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

Write in detail about the means of fitness development.

Blueprint of Question Paper

Time : 3 hrs **MM: 60**

Serial No. of Question	**No. of Questions x Marks**	**Marks**
1-12	12 x 1	12
13-17	5 x 2	10
18-21	4 x 3	12
22-25	4 x 4	16
26-27	2x 5	10
Total Questions 27		**60**

Type of Questions	**PART A**	**PART B**	**PART C**	**Total Marks**
MCQs	**5**	**4**	**3**	**12**
Very Short Answer	**2**	**-**	**3**	**10**
Short Answer	**2**	**-**	**2**	**12**
Long Answer	**1**	**2**	**1**	**16**
Long Answer	**1**	**-**	**1**	**10**
Total	**11**	**06**	**10**	**27**

Format of Design

Question Paper/ Test

Subject: Physical Education
Unit/Paper: Annual
Class: 12^{th}
Time: 3 hrs
Marks: 60

Weightage to Objective

Objective	Knowledge	Understand	Application	Analyse	Evaluation	Creation	Total
Percentage of Marks	26.6%	23.3%	15%	11.6%	6.6%	16.6%	100%
Marks	16	14	09	07	04	10	60

Weightage to form of question:

Forms of Questions	E/LA		SA	VSA	O(MCQ)	Total
	5 Marks	4 Marks	3 Marks	2 Marks	1Marks	
No. of Questions	2	4	4	5	12	27
Marks allotted	10	16	12	10	12	60
Estimated time	30m	48 m	36m	30m	36m	180m

Weightage to Major Content Areas:

S. No	Unit/ Sub-Units	Marks
1. PART - A	Physical Fitness & Welness/Training Method Sociological Aspect of Physical Education	24
2. PART - B	Games/Athletics/Awards	12
3. PART - C	Healthful living , Family Health Edu. Preventions & First AID for common injuries	24
	Total	60

Schemes of Sections	Part – A, Part-B & Part-C
Pattern of Option	Internal

Index of Abbreviations:

(E/LA : Essay/ Long Answer ; SA : Short Answer ; VSA : Very Short Answer ; O : Objective)

Proforma for Analysing Question Papers

Part I : General Information

1. Name of the Board : H.P. Board of School Education, Dharamshala
2. Name of Examination : Annual
3. Year of Examination : 2026-27
4. Class : 12th
5. Subject : Physical Education
6. Maximum Marks : 60 Marks
7. Time Allotted : 3 Hours

Part –II(A) : General item General Analysis of Question of a Question Paper.

S. No.	Objective	Content	Unit/Sub Unit No.	Form of Question	Marks Allowed	Estimated time (min)
1.	Knowledge	Physical fitness wellness	Unit-I	MCQ	1	3min
2.	Understanding	Training method	Unit-I	MCQ	1	3min
3.	Understanding	Training method	Unit-I	MCQ	1	3min
4.	Knowledge	Training method	Unit-I	MCQ	1	3min
5.	Understanding	Sociological Aspect Phy. Edu.	Unit-I	MCQ	1	3min
6.	Knowledge	Game/Athletics	Unit-II	MCQ	1	3min
7.	Knowledge	Athletic	Unit-II	MCQ	1	3min
8.	Knowledge	Game	Unit-II	MCQ	1	3min
9.	Knowledge	Athletic	Unit-II	MCQ	1	3min
10.	Knowledge	Healthful living	Unit-III	MCQ	1	3min
11.	Knowledge	Prevention & First AID injuries	Unit-III	MCQ	1	3min
12.	Analysis	Training method	Unit-III	MCQ	1	3min
13.	Knowledge	Physical fitness wellness	Unit-I	V.S.A.	2	6min
14.	Understanding	Training method	Unit-I	V.S.A.	2	6min
15.	Knowledge	Healthful living	Unit-III	V.S.A.	2	6min
16.	Understanding	Prevention & First AID injuries	Unit-III	V.S.A.	2	6min
17.	Application	Prevention & First AID injuries	Unit-III	V.S.A.	2	6min
18.	Analysis	Training method	Unit-I	S.A.	3	9min
19.	Understanding	Sociological aspect	Unit-I	S.A.	3	9min
20.	Analysis	Prevention & First AID injuries	Unit-III	S.A.	3	9min
21.	Application	Healthful living	Unit-III	S.A.	3	9min
22.	Understanding	Sociological aspect of Phy. Edu.	Unit-I	L.A.	4	12min
23.	Application	Game	Unit-II	L.A.	4	12min
24.	Knowledge	Game	Unit-II	L.A.	4	12min
25.	Evaluation	Family Health Edu.	Unit-III	L.A.	4	12min
26.	Creation	Family Health Edu.	Unit-III	L.A.	5	15min
27.	Creation	Physical fitness wellness	Unit-I	L.A.	5	15min

FORMAT OF BLUEPRINT

Subject : Physical Education   Class :12th
Unit/ Paper :Annual   Max Marks : 60   Time : 3 Hrs

S. No	Objective	Knowledge				Understanding				Application				Analysis				Evaluation				Creation				Total Row Wise
	Form of Questions																									
	Content unit Sub unit	E/LA	SA	VSA	O	E/LA	SA	VSA	O	E/LA	SA	VSA	O	E/LA	SA	VSA	O	E/LA	SA	VSA	O	E/LA	SA	VSA	O	
1	Unit-1		-	2(2)	2	1(4)	1(3)	1(2)	3	-	-	-	-	-	1(3)	-	-	-	-	-	-	1(5)	-	-	-	24
2	Unit-2	1(4)	-	-	4	-	-	-		1(4)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12
3	Unit-3	-	-	2(2)	2	-	-	1(2)		-	1(3)	1(2)	-	-	1(3)	-	1	1(4)	-	-	1	1(5)	-	-	-	24
	Sub Total Marks	1(4)	-	2(4)	8	1(4)	1(3)	2(4)	3	1(4)	1(3)	1(2)	-	-	2(6)	-	1	1(4)	-	-	1	2(10)	-	-	-	Marks (QS)
	Total Column Wise	16 (Marks Total)				14 (Marks Total)				09 (Marks Total)				07 (Marks Total)				5 (Marks Total)				10 (Marks Total)				60

Notes: Figures within brackets to indicate the number of marks and figures outside the brackets to indicate No. of questions.
Denotes that marks have been combined to from one question.

Summary:-				
Essay (E)/ CBQ	No.	06	Marks	26
Short Answer (SA)	No.	04	Marks	12
Very Short Answer (VSA)	No.	05	Marks	10
Objective (O)	No.	12	Marks	12
	Total Question	= 27	Total	= 60

Pattern of Options :External

Scheme of Sections :- Part-A, Part-B & Part-C