

नाम
विद्यालय का नाम

अनुक्रमांक
दिनांक

वार्षिक परीक्षा 2026

समय : तीन घण्टे

विषय- नैतिक, योग, खेल एवं शारीरिक शिक्षा
कक्षा- 12

A

पूर्णांक : 50

नोट- सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1x10=10

निर्देश : प्रश्न संख्या 1 से 10 तक बहुविकल्पीय प्रश्न हैं, जिनके सही उत्तर पर सही का चिन्ह लगाएँ।

प्रश्न 1 सविकल्प समाधि में होते हैं

(क) ध्याता (ख) ध्यान (ग) ध्येय (घ) ये सभी ।

प्रश्न 2 " शिक्षा स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का निर्माण करती है। " यह परिभाषा किसकी है ?

(क) काण्ट (ख) अरस्तू (ग) प्लेटो (घ) इनके से कोई नहीं ।

प्रश्न 3 ' योगसूत्र ' की रचना किसने की है ?

(क) वाल्मीकि (ख) कबीरदास (ग) तुलसीदास (घ) पतंजलि

प्रश्न 4 बैडमिण्टन से सम्बन्धित खिलाड़ी है -

(क) प्रकाश पादुकोण (ख) सानिया मिर्जा (ग) सुशील कुमार (घ) महेश भूपति

प्रश्न 5 निम्नलिखित में से कौन-सी शैशवास्था की विशेषता है ?

(क) पराश्रयिता (ख) अपरिपक्वता (ग) एकान्तप्रियता (घ) ये सभी

प्रश्न 6 वैदिक मान्यता के अनुसार स्वास्थ्य प्रणाली जागरूक करती है -

(क) ज्ञान चेतना को (ख) योग चेतना को
(ग) आन्तरिक चेतना को (घ) ब्रह्माण्डीय चेतना को

प्रश्न 7 आत्मसंयम का अर्थ है-

(क) धर्म (ख) धैर्य (ग) निश्चय (घ) ये सभी

प्रश्न 8 भगवद्गीता में किस योग का वर्णन है ?

(क) कर्मयोग (ख) जनयोग (ग) भक्तियोग (घ) इन सभी का

प्रश्न 9 जन्म के समय शिशु की लम्बाई लगभग होती है ?

(क) 20 इंच (ख) 30 इंच (ग) 5 इंच (घ) 15 इंच

प्रश्न 10 समाधि की स्थिति में समस्त इन्द्रियाँ कहाँ लीन रहती है ?

(क) वायु में (ख) नेत्रों में (ग) मन में (घ) प्राण में

निर्देश : प्रश्न संख्या 11 से 20 तक अतिलघुउत्तरीय प्रश्न हैं, इनके उत्तर अधिकतम 10 शब्दों में लिखिए। 1x10=10

प्रश्न 11 शैशवावस्था का अर्थ बताइए।

उत्तर

प्रश्न 12 हॉकी का पहला टूर्नामेन्ट भारत में कब और कहाँ खेला गया ?

उत्तर

प्रश्न 13 दूसरे अफ्रो-एशियाई खेलों के स्थगन का कारण स्पष्ट कीजिए ?

उत्तर

प्रश्न 14 भारतीय खेल प्राधिकरण की स्थापना कब हुई ?

उत्तर

प्रश्न 15 प्रथम ओलम्पिक खेल कब और कहाँ आयोजित किए गए ?

उत्तर

प्रश्न 16 अर्जुन पुरस्कार का आरम्भ कब हुआ ?

उत्तर

प्रश्न 17 NHRC का पूरा नाम हिन्दी व अंग्रेजी में लिखिए।

उत्तर

प्रश्न 18 राष्ट्रमण्डल खेलों की अन्तर्राष्ट्रीय नियामन संस्था कौन-सी है ?

उत्तर

प्रश्न 19 शारीरिक स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं ?

उत्तर

प्रश्न 20 समाधि की अवस्था में किसका ज्ञान नहीं रहता है ?

उत्तर

निर्देश : प्रश्न संख्या 21 से 25 तक लघुउत्तरीय प्रश्न हैं, इनके उत्तर अधिकतम 100 शब्दों में लिखिए। 3x5=15

प्रश्न 21 क्रिकेट खेल का परिचय दीजिए।

उत्तर

.....

.....

.....

प्रश्न 22 समाधि की अवधि पर टिप्पणी कीजिए।

उत्तर

.....

.....

.....

प्रश्न 23 नवीन राष्ट्रीय नीति, 2001 का वर्णन कीजिए।

उत्तर

.....

.....

.....

प्रश्न 24 सम्पत्ति के अधिकार के विषय में आप क्या जानते हैं ?

उत्तर

.....

.....

.....

प्रश्न 25 स्वतंत्रता के अधिकार पर प्रकाश डालिए।

उत्तर

.....

.....

.....

निर्देश : प्रश्न संख्या 26 से 28 तक दीर्घउत्तरीय प्रश्न हैं, इनके उत्तर अधिकतम 250 शब्दों में लिखिए। 5x3=15

प्रश्न 26 प्राचीन काल एवं मध्यकाल की योग की परम्परा का विश्लेषण कीजिए।

अथवा

वृद्धि से आप क्या समझते हैं ? विकास तथा वृद्धि में अन्तर बताइए।

उत्तर

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

प्रश्न 27 भारत में शारीरिक शिक्षा के आधुनिक स्वरूप का वर्णन कीजिए।

अथवा

किशोरावस्था की समस्याओं का वर्णन कीजिए तथा इनके समाधान के उपाय भी लिखिए।

उत्तर

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

प्रश्न 28 क्रिकेट के खेल के नियम एवं तकनीक बताइए ।

अथवा

मौलिक अधिकार का अर्थ एवं प्रकृति स्पष्ट कीजिए।

उत्तर

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....