

Puspa Shrestha

Best Quality Resource Site for Class 11 And 12 Students
(Based on Updated Curriculum 2077)

Puspa Shrestha

Best Quality Resource Site for Class 11 And 12
Students (Based on Updated Curriculum 2077)

 puspas.com.np



PDF Collections

Notes

Books

Model Questions

This PDF was downloaded
from puspas.com.np

Visit our website for more
materials.



puspas.com.np

Follow us on:



AR Dinesh



puspas.com.np



Puspa Shrestha

खेल विज्ञान

खेल विज्ञान कक्षा १२ कक्षा: १२

विशिष्टीकरण तालिका

प्रश्न योजना तथा अङ्कभार वितरण																			
एकाइ	क्षेत्र/एकाइ	कार्य घण्टा	अंक भार	ज्ञान			बोध			प्रयोग			उच्च दक्षता			प्रश्नगत जम्मा अङ्कभार			जम्मा अंकभार
				अति छोटो	छोटो	लामो	अति छोटो	छोटो	लामो	अति छोटो	छोटो	लामो	अति छोटो	छोटो	लामो	अति छोटो	छोटो	लामो	
१	कसरत क्रिया विज्ञान	७	४	१	१	-	१	-	-	-	-	१	१	-	-	३	५	८	१६
२	जीव यान्त्रिकी	११	७																
३	खेलकुद चिकित्सा	८	५																
४	खेलकुद समाजशास्त्र	१३	८	१	-	-	-	१	-	-	-	-	-	-	१	१	५	८	१४
५	खेलकुद प्रशिक्षण	९	६																
६	खेलकुद व्यवस्थापन	८	४	१	-	-	१	-	-	१	१	-	१	-	-	३	५	-	८
७	फरक क्षमता भएकाहरूलाई खेलकुद	८	४																
८	एथलेटिक्स	४	६	-	-	-	१	१	-	-	-	-	-	-	-	१	५	-	६
९	योग विज्ञान र शारीरिक तन्दुरुस्ती	४																	
१०	खेलहरू क	४	६	-	-	-	-	१	-	-	-	-	-	-	-	१	५	-	६
११	खेलहरू ख	४																	
जम्मा		८०	५०	३	१		३	३		१	१	१	२		१	९	२५	१६	५०

खेलकुद विज्ञानको प्रश्न पत्रको समय ढाँचा

क्र.स.	प्रश्नको प्रकार	प्रश्न सङ्ख्या	प्रति प्रश्न अङ्कभार	जम्मा अङ्कभार	समय (मिनेट)
१	अति छोटो प्रश्न	९	१	९	२०
२	छोटो प्रश्न	५	५	२५	१००
३	लामो प्रश्न	२	८	१६	
जम्मा		१६		५०	१२० मिनेट (२ घण्टा)

द्रष्टव्यः

- प्रश्नहरू सोध्दा माथि तोकिएका समरूहहरूमा रहेका एकाइबाट पाठ्यभार र अङ्कभारको सन्तुलन मिल्ने गरी प्रश्न सोध्नुपर्ने छ ।
- समूहको जम्मा अङ्कमा फरक नपर्ने गरी समूहभित्रका एकाइमा ± 3 फरक गरी प्रश्न निर्माण गर्न सकिने छ, तर प्रत्येक एकाइबाट प्रश्न सोधिने गरी विषयवस्तुको वैधता कायम गर्नुपर्नेछ ।
- सामान्यतया ज्ञान तहका प्रश्न २० प्रतिशत, बोध तहका प्रश्न ३० प्रतिशत, प्रयोग तहका प्रश्न २५ प्रतिशत र उच्च दक्षता तहका प्रश्न २५ प्रतिशत सोधिने छ ।
- उच्च दक्षताअन्तर्गत विश्लेषण, मूल्याङ्कन र सिर्जना रहने गरी प्रश्न निर्माण गर्नुपर्ने छ ।
- प्रश्न न ११ र १२ मा दुईओटा अतिरिक्त छोटो प्रश्नहरू एवम प्रश्न न १५ मा एउटा र लामो अतिरिक्त प्रश्न सोध्नुपर्ने छ ।
- तोकिएका समूह भित्र पर्ने कुनै एकाइबाट लामो प्रश्न सोधिएमा सो एकाइबाहेकका एकाइबाट अति छोटो र छोटो प्रश्नहरू सोध्नुपर्ने छ । लामो प्रश्नमा एकभन्दा बढी उपप्रश्नहरू पनि सोध्न सकिने छ ।

खेल विज्ञान (ऐच्छिक)

नमुना प्रश्नपत्र

कक्षा १२

पुर्णाङ्क: ५०

समूह क : तलका प्रश्नहरूको एक वाक्यमा उत्तर लेख्नुहोस

(९×१=९)

Group A: Write the answers to the following questions in one sentence. (9 × 1 = 9)

१. मानिसको व्यक्तित्वलाई कति भागमा विभाजन गरिएको छ ? In how many types is human personality divided?
२. खेलकुदका सिपहरू सिक्दा वा प्रदर्शन गर्दा खेलडीहरूले शरीरलाई सन्तुलन गर्न गुरुत्वाकर्षण केन्द्रलाई के गर्नुपर्छ ? What should athletes do to the center of gravity to balance the body while learning or performing sports skills?
३. खेलाडीहरूलाई खेलकुदको समयमा हुनसक्ने चोटपटकलाई कम गर्नको लागि अपनाउन सक्ने कुनै एउटा उपाय लेख्नुहोस् । Write any one preventive measure that players should take to reduce injuries during sports.
४. नेपाली मौलिक खेलकुदको संरक्षण तथा प्रवर्धन गर्ने दुईओटा तरिकाहरू के के हुन् ? What are the two techniques to preserve and promote traditional Nepali games and sports?
५. खेलकुदमा आर्थिक व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ? कुनै एक तरिका लेख्नुहोस् । How can financial management be done in sports? Write any one way.
६. सहभागी १२ समूहलाई नकआउट प्रणालीबाट टाइसिट बनाउँदा कति टिमले बाई पाउँछ ? How many teams will get a bye from the knockout system for making 12 teams of participants?
७. फरक क्षमता भएका विद्यार्थीले अभ्यास तथा प्रदर्शन गर्ने खेलहरू के के हुन् ? What are the games and sports that can be practiced and performed by differently able students? ।
८. योगको माध्यमबाट कसरी शारीरिक तथा मानसिक स्वथता प्राप्त गर्न सकिन्छ ? How can we achieve physical and mental well-being through yoga?
९. ब्याडमिन्टन खेलका आधारभूत सिपहरू के के हुन् ? What are the basic skills of badminton games?

समूह ख : तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस

(५×५=२५)

Group B: Write short answers to the following questions. (5×5= 25)

१०. खेलकुद तालिम तथा प्रशिक्षणले रक्तसञ्चार प्रणालीमा पार्ने असरहरूको सूची तयार गर्नुहोस् । List down the effects of sports training on circulatory system.
११. खेलकुदमा सुशासनको अवधारण प्रस्ट पार्दै यसका महत्त्वहरू वर्णन गर्नुहोस् । Explain the importance and concept of good governance in sports.

अथवा Or

खेल चिकित्साका क्षेत्रहरूलाई उदाहरणसहित वर्णन गर्नुहोस् । Describe the areas of sports medicine with examples.

१२. तपाईंले विद्यालयमा सञ्चालन हुने खेलकुद कार्यक्रमलाई कसरी व्यावस्थापन गर्नुहुन्छ ? How do you manage sports programme in your school.

अथवा Or

खेलकुद प्रशिक्षण भनेको के हो ? खेलकुद प्रशिक्षणका महत्त्वहरू सुचिबद्ध गर्नुहोस् । What is sports training? List the importance of sports training.

१३. तपाईंको विद्यालयमा विद्यार्थीलाई सटपुटका सिपहरू कसरी सिकाउनु हुन्छ, लेख्नुहोस् । How do you teach shot put skills to students in your school? Write down.

१४. ब्याडमिन्टन खेलका आधाभूत सिपहरू के के हुन ? बयान गर्नुहोस् । What are the basic skills of badminton? Explain.

समूह ग : तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस :

(२×८=१६)

Group C: Write long answers to the following questions.

(2×8= 16)

१५. खेलकुदमा जीव यान्त्रिकको प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ ? खेलकुदमा गुरुत्वाकर्षण केन्द्रलाई प्रयोग गर्नको कारण दिनुहोस् । How do we use biomechanics in sports? Give reasons for using the center of gravity in sports.

अथवा Or

खेलकुदका माध्यमबाट राष्ट्रिय एकता र भातृत्वको भवना कसरी विकास गर्न सकिन्छ, वर्णन गर्नुहोस् । How can national unity and brotherhood be developed through sports? Explain.

१६. भलिबल प्रतियोगितामा सहभागी ११ समूहको नकआउट प्रणालीबाट टाइसिट तयार गर्नुहोस् । Prepare a tie-sit from knockout system of 11 teams in the volleyball competition.



Please subscribe to our [YouTube Channel](#). Also, like and follow us on our [Facebook Page](#).

Please check out the following post for downloading model questions of other subjects.

Class 12 Model Question 2078 PDF (All Subjects) With Specification Grid



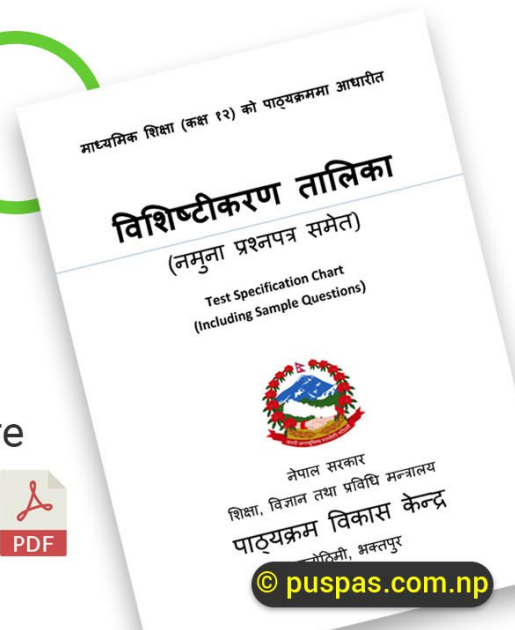
Dinesh Shrestha

Class 12

- **Specification Chart**
- **Model Question**

Curriculum Development Centre

All Subjects PDF



Please email us at pdf-feedback@puspas.com.np if you have any suggestions or feedback.

Follow us on:



AR Dinesh



puspas.com.np



Puspa Shrestha