

CLASS: 11th (Sr. Secondary)

Code:

Roll No:

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

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

[Time allowed: 3 hours]

[Maximum Marks: 60]

प्रश्न क्रमांक 1 से 15 वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं, जिनमें से प्रत्येक प्रश्न एक अंक का है।

प्रश्न क्रमांक 16 से 21 अति लघु उत्तरीय प्रश्न हैं, (प्रश्न संख्या 16 व 17 में आंतरिक विकल्प के साथ) जिनमें से प्रत्येक प्रश्न दो अंक का है।

प्रश्न क्रमांक 22 से 27 लघु उत्तरीय प्रश्न हैं (प्रश्न संख्या 22 व 23 में आंतरिक विकल्प के साथ) जिनमें से प्रत्येक प्रश्न तीन अंक का है। प्रश्न क्रमांक 28 से 30 दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं, (सभी प्रश्न आंतरिक विकल्प के साथ) प्रत्येक प्रश्न पांच अंक का है।

GENERAL INSTRUCTIONS: -

- *Question no. 1 to 15 are objective type questions carrying 1 mark each.
- *Question no. 16 to 21 are Very Short answer type questions (with internal choice in question no. 16 and 17) carrying 2 marks each.
- *Question no. 22 to 27 are Short answer type questions (with internal choice in question no. 22 and 23) carrying 3 marks each.
- *Question no. 28 to 30 are Long answer type questions (with internal choice in all three questions) carrying 5 marks each.

SECTION - A

वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न क्रमांक 1 से 15 / Objective Type Questions- 1 to 15

बहु विकल्पीय प्रश्न क्रमांक 1 से 6 / Multiple choice questions- 1 to 6

प्र.1. "मजबूत शारीरिक नींव के बिना कोई राष्ट्र महान नहीं बन सकता "
यह कथन निम्न में से किसका है?

- a) डॉ राधाकृष्णन
b) महात्मा गाँधी
c) जे एफ विलियम्स
d) जे बी नैश

Q1. "No nation can become great without a strong physical foundation."
Who among the following has this statement?

- a) Dr. Radhakrishnan
b) Mahatma Gandhi
c) J F Williams
d) J B Nash

प्र.2. ओलंपिक मशाल की परंपरा की शुरुआत कब हुई?

- a) 1928
b) 1929
c) 1930
d) 1931

Q2. When did the tradition of the Olympic torch begin?

- a) 1928
b) 1929
c) 1930
d) 1931

प्र.3. मानव शारीरिक पुष्टि (फिटनेस) के लिए सबसे महत्वपूर्ण अंग कौन सा है?

- a) पेट
b) पैर
c) हृदय
d) मस्तिष्क

Q3. Which is the most important organ for human physical fitness?

- a) stomach
b) feet
c) heart
d) brain

प्र.4. शारीरिक फिटनेस का मतलब क्या है?

- a) सिर्फ मोटापा कम करना
b) भारी वजन उठाना
c) स्वास्थ्य और कुशलता की स्थिति
d) रोजाना जिम जाना

Q4. What does physical fitness mean?

- a) only reducing obesity
- b) lifting heavy weights
- c) State of health and well-being
- d) going to the gym daily

प्र.5. निम्नलिखित में से किस वर्ग में व्यक्ति 'अति मोटापे' में आता है, जैसा कि BMI द्वारा परिभाषित है?

- a) 24.9 से अधिक
- b) 25 से 29.9 तक
- c) 30 से 34.9 तक
- d) 35 से अधिक

Q5. In which of the following categories does a person fall into 'extreme obesity', as defined by BMI?

- a) more than 24.9
- b) From 25 to 29.9
- c) 30 to 34.9
- d) more than 35

प्र.6. शरीर संरचना के संबंध में "मेसोमोर्फी" शब्द का क्या अर्थ है?

- a) मांसपेशिया सुदृढ़ एवं मजबूत होती है
- b) वसा जमा करने और गोल शरीर रखने की प्रवृत्ति
- c) बाहे व टांगे छोटी होती है
- d) शारीरिक रूप से दुबले व पतले होते हैं

Q6. What does the term "mesomorphy" refer to in relation to body composition?

- a) Muscles become stronger and well built
- b) The tendency to store fat and have a rounder physique
- c) Arms and legs are short
- d) Are physically lean and thin

रिक्त स्थान भरें क्रमांक 7 से 9 / Fill in the blanks- 7 to 9

प्र.7. राष्ट्रीय खेल दिवस ----- को मनाया जाता है?

Q7. National Sports Day is celebrated on -----?

प्र.8. प्राचीन ओलंपिक खेल ----- में शुरू हुए ।

Q8. Ancient Olympic games started in -----.

प्र.9. बी. एम. आई. (बॉडी मास इंडेक्स) ज्ञात करने का सूत्र ----- है ।

Q9. Formula to calculate BMI (Body Mass Index) is -----.

एक शब्दीय उत्तर वाले प्रश्न क्रमांक 10-12/ Questions carry one word answer

प्र.10. प्रथम खेलो इंडिया स्कूल गेम्स कहाँ आयोजित किये गए थे?

Q10. Where were the first Khelo India School Games held?

प्र.11. आधुनिक ओलंपिक खेलों का जन्मदाता किसे कहा जाता है?

Q11. Who is known as father of Modern Olympic Games?

प्र.12. श्वास को अंदर खींचने की क्रिया को क्या कहा जाता है?

Q12. What is the act of inhaling the breath called?

अभिकथन और कारण वाले प्रश्न क्रमांक 13-15/ Assertion and reason questions

प्र.13. अभिकथन: प्राणायाम अष्टांग योग का अंतिम चरण है ।

कारण: प्राणायाम दो शब्दों के मेल से बना है (प्राण व आयाम) ।

- a) (A) और (R) दोनों सही हैं (R), (A) की सही व्याख्या है ।
- b) (A) और (R) दोनों सही हैं किन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है ।
- c) (A) सही है, किन्तु (R) सही नहीं है ।
- d) (A) गलत है, किन्तु (R) सही है ।

Q13. Assertion (A): Pranayama is the last stage of Ashtanga Yoga.

Reason (R): Pranayama is the combination of two words (Pran & ayaam) breath and restraint.

- a) Both (A) and (R) are correct (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, but (R) is not correct.

d) (A) is wrong, but (R) is correct.

प्र.14. अभिकथन: शारीरिक पुष्टि वह क्षमता है जिसके द्वारा शारीरिक क्रियाओं के विभिन्न रूपों को बिना थकान के तर्कपूर्ण ढंग से किया जा सके ।

कारण: सुयोग्यता से शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति में कमी होती है ।

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

b) (A) और (R) दोनों सही हैं किन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है ।

c) (A) सही है, किन्तु (R) सही नहीं है ।

d) (A) गलत है, किन्तु (R) सही है ।

Q14. Assertion (A): Physical fitness is the ability to perform various forms of physical activity rationally without fatigue.

Reason (R):

a) Both (A) and (R) are correct (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, but (R) is not correct.

d) (A) is wrong, but (R) is correct.

प्र.15. अभिकथन: गर्माने से मासपेशियां गति में आ जाती हैं जिससे शरीर का तापमान बढ़ जाता है।

कारण: गर्माने से मानवीय शरीर में लाल रक्ताणुओं में हीमोग्लोबिन की मात्रा में वृद्धि हो जाती है।

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

b) (A) और (R) दोनों सही हैं किन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है ।

c) (A) सही है, किन्तु (R) सही नहीं है ।

d) (A) गलत है, किन्तु (R) सही है ।

Q15. Assertion (A): Due to Warm-up, the muscles come into motion which increases the body temperature.

Reason (R): Warm-up increases the amount of hemoglobin in red blood cells in the human body.

- a) Both (A) and (R) are correct (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, but (R) is not correct.
- d) (A) is wrong, but (R) is correct.

प्रश्न क्रमांक 16 से 21 अति लघु उत्तरीय / Very short answer questions

प्र.16. दिव्यांगता से आप क्या समझते हैं ?

Q16. What do you understand by disability (Divyangta)?

प्र.17. मेसोमोर्फ़ी के बारे में संक्षिप्त में लिखे।

Q17. Write briefly about mesomorphy.

प्र.18. ऐच्छिक मांसपेशियों के बारे में आप क्या समझते हैं बताएं ?

Q18. What do you understand by voluntary muscles, explain ?

प्र.19. उत्तोलक किसे कहते हैं? उदाहरण के साथ बताएं ।

Q19. What is lever? explain with example.

प्र.20. किशोरावस्था की किन्हीं दो समस्याओं के बारे में संक्षिप्त लिखे।

Q20. Explain briefly about any two problems of adolescence.

प्र.21. डोपिंग से क्या अभिप्राय है?

Q21. What is meant by doping?

प्रश्न क्रमांक 22 से 27 लघु उत्तरीय / Short answer questions

प्र.22. खेलो इंडिया प्रोग्राम की किन्हीं तीन खास बातों पर संक्षेप में लिखें ।

Q22. Write briefly about any three special features of the Khelo India Programme.

प्र.23. ओलंपिक ध्वज के बारे में लिखें।

Q23. Write about the Olympic flag.

प्र.24. अष्टांग योग किसे कहते हैं? किन्हीं दो अंगों के बारे में संक्षेप में बताएं।

Q24. What is Ashtanga Yoga? Explain briefly about any two elements of Ashtanga Yoga.

प्र.25. सकारात्मक जीवनशैली के घटकों के बारे में लिखें।

Q25. Write about the components of positive lifestyle.

प्र.26. वृद्धि एवं विकास में अंतर स्पष्ट करें

Q26. Explain the difference between growth and development

प्र.27. शरीर को ठंडा करने (क्लिंग डाउन) के क्या फायदे हैं? संक्षेप में चर्चा करें।

Q27. What are the benefits of Cooling down? Discuss briefly.

प्र.28. सी. डब्लू. एस. एन. से आप क्या समझते हैं? अनुकूलित शारीरिक शिक्षा को प्रभावी बनाने के लिए किन सिद्धांतों का पालन करना चाहिए?

Q28. What do you understand by CWSN? What principles should be followed to make Adapted Physical Education effective?

प्रश्न क्रमांक 28 से 30 दीर्घ उत्तरीय / Long answer type questions

प्र.29. जोड़ों से क्या अभिप्राय है? असीमित गति वाले कोई चार जोड़ों के बारे में लिखें।

Q29. What is meant by joints? Write about any four joints having unlimited motion.

प्र.30. शारीरिक गति (संचलन) किसे कहते हैं? किन्हीं चार शारीरिक गतियों के बारे में लिखें?

Q30. What do you mean by body movement? Explain about any four body movements.