Code No. 1518

CLASS : 11th (Eleventh) **Series : 11-April/2021**

Roll No. ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/School Candidates)

*समय : **$2\frac{1}{2}$** घण्टे]* *[पूर्णांक : **60***

*Time allowed : **$2\frac{1}{2}$** hours]* *[Maximum Marks : **60***

- *कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **16** तथा प्रश्न **40** हैं।*

  *Please make sure that the printed pages in this question paper are **16** in number and it contains **40** questions.*

- *प्रश्न-पत्र में सबसे ऊपर दिये गये **कोड नम्बर** को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।*

  *The **Code No.** on the top of the question paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.*

- *कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।*

  Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.

- *उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/ पन्ने न छोड़ें।*

  Don't leave blank page/pages in your answer-book.

- *उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं मिलेगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें और लिखा उत्तर न काटें।*

  Except answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer.

- *परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें।*

  Candidates must write their Roll Number on the question paper.

- *कृपया प्रश्नों का उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है,* ***परीक्षा के उपरान्त इस सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।***

  Before answering the question, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, ***no claim in this regard, will be entertained after examination.***

www.MsEducationTv.com

सामान्य निर्देश :

(i) ***सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।***

(ii) *प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।*

(iii) *प्रश्न संख्या* **1** *एवं* **2** *आंतरिक विकल्पों के साथ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न* **5** *अंकों का है।*

(iv) *प्रश्न संख्या* **3** *से* **6** *तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न* **3** *अंकों का है।*

(v) *प्रश्न संख्या* **7** *से* **10** *तक अतिलघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न* **2** *अंकों का है।*

(vi) *प्रश्न संख्या* **11** *से* **40** *तक वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं। जिसमें प्रश्न सं०* **11** *से* **20** *तक के उत्तर एक शब्द* ***अथवा*** *एक वाक्य में दीजिए तथा प्रश्न सं०* **21** *से* **40** *तक बहुविकल्पीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न* **1** *अंक का है।*

General Instructions :

(i) ***All questions are compulsory.***

(ii) *Marks for each question are indicated against it.*

(iii) *Question Nos.* **1** *&* **2** *are Long Answer Type Questions with internal choices. Each question carries* **5** *marks.*

(iv) *Question Nos.* **3** *to* **6** *are Short Answer Type Questions. Each question carries* **3** *marks.*

(v) *Question Nos.* **7** *to* **10** *are Very Short Answer Type Questions. Each question carries* **2** *marks.*

(vi) *Question No.* **11** *to* **40** *consists of Objective Type Questions. In which Question No.* **11** *to* **20** *are to be answered in one word* ***or*** *one sentence and Question No.* **21** *to* **40** *are Multiple Choice Questions. Each question carries* **1** *mark.*

भाग – क

SECTION – A

1. अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में अच्छे आसन के महत्त्व का उल्लेख कीजिए। 5

Elaborate the importance of good posture for maintaining good health.

www.MsEducationTv.com

अथवा

OR

अभिप्रेरण क्या है ? खेलों के क्षेत्र में अभिप्रेरण की भूमिका का वर्णन कीजिए।

What is Motivation ? Discuss the role of motivation in the field of sports.

2. संक्रामक रोगों से क्या तात्पर्य है ? संक्रामक रोगों से बचाव व नियंत्रण के उपायों का वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by Communicable Diseases ? Discuss the measures of prevention and control from communicable diseases.

अथवा

OR

श्वसन संस्थान का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

Discuss the Respiratory System in detail.

www.MsEducationTv.com

भाग – ख

SECTION – B

3. असीमित गति वाले जोड़ों का वर्णन करें। 3

Discuss the freely movable joints.

4. व्यायाम के रक्त प्रवाह संस्थान पर पड़ने वाले प्रभावों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 3

Discuss the effects of Exercise on Circulatory System in brief.

5. थकावट के कारणों का संक्षेप में वर्णन करें। 3

Discuss the causes of fatigue in brief.

6. डेंगू क्या है ? इसके लक्षणों तथा बचाव व रोकथाम का वर्णन कीजिए। 3

What is Dengue ? Explain its symptoms and control and prevention.

भाग – ग

SECTION – C

7. खेल भावना से क्या तात्पर्य है ? 2

What do you mean by Sportsmanship ?

8. मलेरिया के प्रकारों का वर्णन कीजिए। 2

Discuss the types of Malaria.

9. व्यावसायिक स्वास्थ्य से क्या अभिप्राय है ? 2

What do you mean by occupational health ?

10. खेल मनोविज्ञान का अर्थ स्पष्ट करें। 2

Clarify the meaning of Sports Psychology.

भाग – घ

SECTION – D

11. बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए क्या आवश्यक है ? 1

What is essential for harmonious development of Children ?

www.MsEducationTv.com

12. पढ़ते समय पुस्तक आँखों से कितनी दूर होनी चाहिए ? 1

While reading, what should be the distance of the book from eyes ?

13. हमारे हृदय में कितने कोष्ठ होते हैं ? 1

How many chambers are there in our Heart ?

14. किस अस्थि को शरीर का आधार स्तम्भ माना जाता है ? 1

Which bone is considered the back bone of the body ?

15. फेफड़े किस संस्थान का अंग हैं ? 1

Lungs are the organ of which system ?

16. हीमोग्लोबिन का रंग कैसा होता है ? 1

What is the colour of Haemoglobin ?

www.MsEducationTv.com

17. W.H.O. का पूर्ण रूप लिखें। 1

Write down the full form of W.H.O.

18. शारीरिक शिक्षा किसका अभिन्न अंग है ? 1

Whose integral part is Physical Education ?

19. प्रत्येक व्यक्ति के शरीर पर निरन्तर कौन-सी शक्ति प्रभाव डालती रहती है ? 1

Which force persistently affects on the body of every individual ?

20. क्या शारीरिक शिक्षा स्थूलता पर नियंत्रण करती है ? 1

Does Physical Education control over obesity ?

21. "मनोविज्ञान, मानव के व्यवहार का विज्ञान है।" यह किसका कथन है ? 1

(A) पिल्सबरी

(B) वाटसन

(C) वुडवर्थ

(D) सिंगर

"Psychology is the science of human behaviour." Whose statement is it ?

(A) Pillsbury

(B) Watson

(C) Woodworth

(D) Singer

www.MsEducationTv.com

22. हमारे शरीर के निचले भाग में कितनी अस्थियाँ होती हैं ? 1

(A) 60

(B) 62

(C) 64

(D) इनमें से कोई नहीं

How many bones are there in the lower part of our body ?

(A) 60

(B) 62

(C) 64

(D) None of these

23. किसने कहा था कि "स्वास्थ्य प्रथम पूँजी है" ? 1

(A) वर्ड्सवर्थ

(B) इमर्सन

(C) रोनाल्डो

(D) अरस्तू

Who said, "Health is the first wealth" ?

(A) Wordsworth

(B) Emerson

(C) Ronaldo

(D) Aristotle

www.MsEducationTv.com

24. तपेदिक के जीवाणु की खोज किसने की थी ? 1

(A) रार्बट कोच

(B) हिप्पोक्रेट्स

(C) लिस्टर

(D) इनमें से कोई नहीं

Who discovered the virus of Tuberculosis ?

(A) Robert Koach

(B) Hippocrates

(C) Lister

(D) None of these

25. निम्नलिखित में से कौन-सी चपटी अस्थि ***नहीं*** है ? 1

(A) स्टर्नम

(B) पसलियाँ

(C) फीमर

(D) स्कैपुला

Which one of the following is ***not*** a flat bone ?

(A) Sternum

(B) Ribs

(C) Femur

(D) Scapula

www.MsEducationTv.com

26. आसन संबंधी विकृति का कौन-सा कारण है ? 1

(A) संतुलित भोजन का अभाव

(B) नियमित व्यायाम न करना

(C) बीमारी

(D) उपरोक्त सभी

Which is the cause of postural deformity ?

(A) Lack of balanced diet

(B) Not doing regular exercise

(C) Illness

(D) All of the above

27. पाचक नली की लम्बाई कितनी होती है ? 1

(A) 7 मी० (B) 8 मी०

(C) 9 मी० (D) 1.50 मी०

What is the length of Alimentary Canal ?

(A) 7 m (B) 8 m

(C) 9 m (D) 1.50 m

www.MsEducationTv.com

28. पित्त का सान्द्र अवस्था में भण्डारण किस अंग में किया जाता है ? 1

(A) पित्ताशय में

(B) गुर्दे में

(C) यकृत में

(D) इनमें से कोई नहीं

In which organ the bile is stored in concentrated form ?

(A) In Gall bladder

(B) In Kidneys

(C) In Liver

(D) None of these

29. "मनोविज्ञान, व्यवहार का शुद्ध ज्ञान है।" यह किसका कथन है ? 1

(A) पिल्सबरी

(B) मर्फी

(C) वुडवर्थ

(D) वाटसन

"Psychology is the positive science of behaviour." Whose statement is it ?

(A) Pillsbury

(B) Murphy

(C) Woodworth

(D) Watson

www.MsEducationTv.com

30. बी० सी० जी० का टीका किस रोग से बचाव के लिए लगाया जाता है ? 1

(A) मधुमेह

(B) तपेदिक

(C) प्लेग

(D) टेटनस

The vaccination of B. C. G. is used to prevent which disease ?

(A) Diabetes

(B) Tuberculosis

(C) Plague

(D) Tetanus

31. निम्नलिखित में से कौन-सा रोग संक्रामक रोग है ? 1

(A) कैंसर

(B) प्लेग

(C) अस्थमा

(D) मधुमेह

Which one of the following is a communicable disease ?

(A) Cancer

(B) Plague

(C) Asthma

(D) Diabetes

32. निम्नलिखित में से खेल भावना को विकसित करने का कौन-सा तरीका है ? 1

(A) अच्छी क्रियाओं को प्रोत्साहन देना

(B) खेल भावना पुरस्कार देना

(C) प्रशंसा करना

(D) उपरोक्त सभी

www.MsEducationTv.com

Which one of the following is a technique to develop sportsman spirit ?

(A) To encourage positive actions

(B) Sportsmanship award

(C) To praise

(D) All of the above

33. निम्नलिखित में से कौन-सा लक्षण थकावट का ***नहीं*** है ? 1

(A) कार्यकुशलता में कमी

(B) निद्रा महसूस करना

(C) नाड़ी-पेशीय तालमेल में कमी

(D) व्यर्थ के पदार्थों का जमाव न होना

Which one of the following is ***not*** a symptom of fatigue ?

(A) Lack of efficiency

(B) Feeling sleep

(C) Lack of neuro-muscular coordination

(D) No accumulation of waste products

www.MsEducationTv.com

34. निम्नलिखित में से अस्थियों का कौन-सा कार्य है ? 1

(A) सहारा प्रदान करना

(B) सुरक्षा प्रदान करना

(C) खनिज का भण्डारण करना

(D) उपरोक्त सभी

Which one of the following is the function of bones ?

(A) To provide support

(B) To provide protection

(C) To provide storage for minerals

(D) All of the above

35. एच० क्लार्क द्वारा दिए गए शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों में से निम्नलिखित में से कौन-सा ***नहीं*** है ? 1

(A) शारीरिक पुष्टि

(B) खाली समय का सदुपयोग

(C) सामाजिक कुशलता

(D) संस्कृति

www.MsEducationTv.com

Which one of the following is ***not*** the objective of Physical Education given by H. Clarke ?

(A) Physical Fitness

(B) Worthy use of leisure time

(C) Social efficiency

(D) Culture

36. ''स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन वास करता है।'' यह किसका कथन है ? 1

(A) अरस्तू

(B) सुकरात

(C) प्लेटो

(D) हीगल

"Sound mind dwells in a sound body." Whose statement is it ?

(A) Aristotle

(B) Socrates

(C) Plato

(D) Hegel

www.MsEducationTv.com

37. एक वयस्क के मस्तिष्क का भार कितना होता है ? 1

(A) 1100 ग्राम

(B) 1200 ग्राम

(C) 1300 ग्राम

(D) 1400 ग्राम

What is the weight of an adult's brain ?

(A) 1100 gm

(B) 1200 gm

(C) 1300 gm

(D) 1400 gm

38. घुटनों का आपस में दूर रहना, कौन-सी आसन संबंधी विकृति है ? 1

(A) बो लैग्स

(B) नॉक नी

(C) चपटे पैर

(D) इनमें से कोई नहीं

In which postural deformity, Knees remain apart ?

(A) Bow Legs

(B) Knock Knee

(C) Flat Foot

(D) None of these

www.MsEducationTv.com

39. निम्नलिखित में से शारीरिक शिक्षा का कौन-सा महत्त्व है ? 1

(A) अनुशासन बनाने में सहायक

(B) अच्छे व्यक्तित्व का निर्माण

(C) गति कौशलों के विकास में सहायक

(D) उपरोक्त सभी

Which one of the following is the importance of Physical Education ?

(A) Helpful in creating discipline

(B) Helpful in formation of good personality

(C) Helpful in motor skills development

(D) All of the above

40. निम्नलिखित में से कौन-सी आसन सम्बंधी विकृति रीढ़ की अस्थियों से संबंधित ***नहीं*** है ? 1

(A) कूबड़ आगे को

(B) लोरडोसिस

(C) स्कोलियोसिस

(D) गोल कन्धे

www.MsEducationTv.com

Which one of the following postural deformities is ***not*** related to vertebrates ?

(A) Kyphosis

(B) Lordosis

(C) Scoliosis

(D) Round Shoulders