Code No. 2019

CLASS:	11th	(Ele	ever	nth)			
Roll No.							

Series: 11/April/2022

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/School Candidates)

HELD TO THESE TRANSPORTS THE PROPERTY AND THE PROPERTY AN

समय: 21 घण्टे]

2019

i प्रणाँक : 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 कार्टे।

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

2019

P. T. O.

सामान्य निर्देश :

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (ii) इस प्रश्न-पत्र में कुल 40 प्रश्न हैं, जिन्हें चार खण्डों : 'अ', 'ब', 'स' तथा 'द' में बाँटा गया है।
- (iii) खण्ड 'अ' में प्रश्न संख्या 1 एवं 2 आंतरिक विकल्पों के साथ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।
- (iv) खण्ड 'ब' में प्रश्न संख्या 3 से 6 तक लुपु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंकों का है।
- (v) खण्ड 'स' में प्रश्न संख्या 7 से 10 तक अतिलघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।
- (vi) खण्ड 'द' में 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। इन प्रश्नों के सही विकल्प चुनकर उत्तर-पुस्तिका में लिखिए। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

General Instructions:

- (i) All questions are compulsory.
- (ii) This question-paper contains **40** questions which divided into **Four** Sections: 'A', 'B', 'C' & 'D'.
- (iii) In Section 'A' Question Nos. 1 & 2 are Long Answer Type Questions with internal choices. Each question carries 5 marks.
- (iv) In Section 'B' Question Nos. 3 to 6 are Short Answer Type Questions. Each question carries 3 marks.
- (v) In **Section** 'C' Question Nos. **7** to **10** are Very Short Answer Type Questions. Each question carries 2 marks.
- (vi) In Section 'D' Question Nos. 11 to 40 consists of Objective Type Questions. In which Question Nos. 11 to 20 are to be answered in one word or one sentence and Question Nos. 21 to 40 are Multiple Choice Questions. Select the correct options of these questions & write in answer-book. Each question carries 1 mark.

2019

If in anonomy but seemed

खण्ड - अ

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

SECTION - A

(Long Answer Type Questions)

शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य व उद्देश्यों का विस्तृत वर्णन कीजिए। Discuss the aim and objectives of Physical Education in detail.

What should be the proper posts Pending and Sitting - Explain

रिवास्थ्य शिक्षा से आपका क्या तात्पर्य है ? इसके महत्त्व का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए। What do you mean by Health Education? Elaborate the importance of Health Education in detail.

 तंक्रामक रोगों से आपका क्या तात्पर्य है ? संक्रामक रोगों के फैलने के माध्यमों का वर्णन कीजिए। 5 What do you mean by Communicable Diseases? Discuss the modes of transmission of communicable diseases.

O-HOST MA

Discouss the comedies of Fatigue 80 ref.

मांसपेशी से आपका क्या तात्पर्य है ? विभिन्न प्रकार की मांसपेशियों का विस्तृत वर्णन कीजिए। What do you mean by Muscle? Discuss the various types of muscles in detail.

What do you mean by Sportsmanship?

के ब्राह्मणीत कहा हिमाद के किये

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

SECTION - B. sample yet usom down in This

(Short Answer Type Questions)

उटनस के लक्षणों तथा बचाव के उपायों का वर्णन कीजिए। Discuss the symptoms and measures of prevention of Tetanus.

2019

P. T. O.

the switchings but intensity and reproductive out

खण्ड - द melfrage frest profes fraction fres

र ebed and (वस्तुनिष्ठ प्रश्न) का सम्बद्धाः कर्ता स्थानकार वस्तुनिष्ठ प्रश्न

SECTION - D

(Objective Type Questions)

M.	'फादर ऑफ मेडिसिन' किसे कहा जाता है ?	. 1
*	Who is called the "Father of Medicine" ?	.08
12.	'विश्व स्वास्थ्य दिवस' प्रतिवर्ष कब मनाया जाता है ? अन्तर कार्या कार्या हुनाव प्रतिवर्ष प्रवास wolf	1
	On which day, 'World Health Day' is celebrated every year?	
13.	राबर्ट कोच ने तपेदिक के जीवाणु की खोज कब की थी ?	12.70
	When did Robert Koach discover the virus of Tuberculosis?	
14.	मानव शरीर में पाचन का अधिकतर कार्य कौन-से अंग में होता है ?	1
	In which organ of human body the maximum function of digestion take p	lace?
1,5.	"मनोविज्ञान, मानव व्यवहार का विज्ञान है।" किसने कहा था ?	1
	"Psychology is the science of human behaviour." Who said it?	
16.	सर्वांगीण विकास किसका लक्ष्य है ?	1
	Whose aim is harmonious development?	
17.	"स्वास्थ्य ही प्रथम पूँजी है।" यह किसका कथन है ?	
	HTT 11 1 1 C 1 1 1 W W 1 1 1 1 W W 1 1 1 1	

2019

2105

P. T. O.

Spiritual Development (B)

Mental Development (C)

Physical Development memorate sendW dilison term adder dilisali

2019

Whose can is harmonious development is

र्ज स्टब्स को प्रथम पूर्व कि यह किसका करने हैं

22.	मानव	हृदय का भार कितना होता है ?	कि जनक सन्तर्भ में विनास	मिनी ऽर्देद 1
	(A)	200 ग्राम	THE BURE	,
	(B)	300 ग्राम	्याना में महिला	/H;
	(C)	400 ग्राम	(हा) अस्ति	(8)
	(D)	500 ग्राम	गलपी का वारी क्षेत्र	(cl)
	Wha	t is the weight of a Human Heart?	et and one of the following is	idW
	(A)	200 gm	gaunwa?	(A)
	(B)	300 gm	Slarness in activity	(8)
	(C)	400 gm	Obesity	(2)
	(D)	500 gm	Heaviness of cyclids	(t))
23.	इलाज	से बेहतर क्या होता है ? नियम कि एप्रांगिक में म	लंडन में से लीप-मी घेलपूर के	25 1
((A)	संतुलित भोजन	THEY BY THE THE	(A)
	(B)	नियमित व्यायाम	हिन्द्रांति भूदे सिर्देशम्	(83)
	(C)	परहेज	वर्शको की उपस्थिति	[2]
	(D)	इनमें से कोई नहीं	inf-rate	(9)
e ble	Wha	t is better than cure?	ch one of the Allowing i	
	(A)	Balanced diet	Was griting and	(40)
	(B)	Regular exercise	Press of Blaums	(E1).
	(C)	Prevention	Present of speciators	(0)
	(D)	None of these	ly oran	(D)
2019	1			P.T.O.

24.	निर्मा	लेखित में से कौन-सा थकावट का लक्षण नहीं है ?	काबी पार	कि देशक		3/1
	(A)	उबासी आना		200 ta	$\int_{a}^{b} f_{a}(b)$	
	(B)	क्रिया में धीमापन		300	(cl)	
. 9	(E)	मोटापा आना	14	W GOF	(2)	
	(D)	पलकों का भारी होना	2º F	E Due	(CI)	
	Whi	ch one of the following is not the symptom of Fati	gue ?	als et u	art W	
	(A)	Yawning		200.5	(A)*	
	(B)	Slowness in activity		18-UUS	(B)	
	(C)	Obesity	· · · · ·	rg 001	(51)	
	(D)	Heaviness of eyelids		g 00ē	(CJ)	
25⁄.	निम्नरि	तेखित में से कौन-सी खेलकूद के क्षेत्र में अभिप्रेरण की तकनीक <i>ना</i>	हीं है ?	Data.	िलिड	S&S 1
	(A)	लक्ष्य स्थापित करना	स्तर्गान	तारीकृत	(A)	
	(B)	प्रशंसा या लांछन	HIPAS	हामा <u>जिल्</u>	(B)	
	(C)	दर्शकों की उपस्थिति		1 STP	(9)	
	(吃)	अज्ञानता -	the the	f - 19792	rn.	
	Whi	ch one of the following is not a technique of r	notivatio	n in t	he fi	eld of
	Gam	es and Sports?	tians tak	nd ai n	ariW	
	(A)	Goal setting	mil. bo.	133401	(8)	
	(B)	Praise or Blame	io ioko ju	Regula	(£f)	
	(C)	Presence of spectators	e du	Preven	(O)	
	(D)	Ignorance	orași înero	percir.	(6)	
010						20163

निम्नलिखित में से खेल भावना को विकसित करने का कौन-सा तरीका है ? कि विकास कि 1						
(A)	ठीक और गलत के बारे में विचार-विमर्श	करनी हासकी यह विकास क्रिक्स हस्ताल (A)				
(B)	खेल भावना पुरस्कार देना	[8] रक्ष्मच्य के धारे में स्थानमा				
(C)	सकारात्मक उदाहरणों का प्रयोग करना	(O) रेमी के बारे में भागभागे प्रदास करना				
(D)	उपरोक्त सभी	(८) खपरोपच सभी				
Whi	ch one of the following is the tec	hnique to develop sportsmanship?				
(A)	To discuss right and wrong	(A) Pevelopment of health habits				
(B)	Sportsmanship award	(B) Awareness about health				
(C)	Use of positive examples	(C) To provide knowledge about disc				
(D)	All of the above	(D) All of the above				
हमारे	शरीर की सबसे छोटी अस्थि कौन-सी है ?	22. टेटनस के जीवाणु किस सम्बन्ध से कैनल है ? 1				
(A)	फीमर	(स) नाक के याध्यम से				
(B)	रीढ़ की अस्थियाँ	(B) मुँह के नायम से				
(C)	स्टेप्स	(८) त्वचा के माध्या से				
(D)	कार्पल्स	ਰਿਸ਼ ਹੈ। ਜਿਸਤ ਜੀ।				
Whi	ch is the smallest bone of our bo	lauörda abemga ammatt to arriv Adi.				
(A)	Femur	(A) Through nosc				
(B)	Vertebrae	diaca dancidi (8)				
	Stapes	(c) Through skin				
		(1) None of those				
27 (a ² 6)		P.T.O.				
	(A) (B) (C) (D) (M) (A) (B) (C) (P) (A) (C) (D) (P) (A) (D) (D) (D) (D) (D) (D)	(A) ठीक और गलत के बारे में विचार-विमर्श व (B) खेल भावना पुरस्कार देना (C) सकारात्मक उदाहरणों का प्रयोग करना (D) उपरोक्त सभी Which one of the following is the tec (A) To discuss right and wrong (B) Sportsmanship award (C) Use of positive examples (D) All of the above हमारे शरीर की सबसे छोटी अस्थि कौन-सी है ? (A) फीमर (B) रीढ़ की अस्थियाँ (C) स्टेप्स (D) कार्पल्स Which is the smallest bone of our both (A) Femur (B) Vertebrae (C) Stapes				

28,	निम्ना	लेखित में से स्वास्थ्य शिक्षा का कीन-सा उद्देश्य है	भिन्तत में से खेल पायना को विक्रि	ोवाही ेहें
	(A)	स्वास्थ्य संबंधी आदतों का विकास	र्थान और राज्य है. शार्र में विचार-	īA)
	(B)	स्वास्थ्य के बारे में सजगता	जीव गावना '(एकार देना	(8)
	(C)	रोगों के बारे में जानकारी प्रदान करना	स आरायक उसहरणों का प्रवीम कर	(3)
	(D)	उपरोक्त सभी	्रीलक् क्रिकेट क	(0)
	Whi	ch one of the following is the objective	of Health Education ?	idW
		Development of health habits	To discuss right and wron	(A)
,	(B)	Awareness about health	Sportsmanship award	(EI)
	(C)	To provide knowledge about diseases	Use of positive examples	(Ö)
-3	(D)	All of the above	All of the above	
29.	टेटनस	न के जीवाणु किस माध्यम से फैलता है ?	v-wis wile, into dans its with	Cur Joo
	(A)	नाक के माध्यम से	प्रस्तिक	
	(B)	मुँह के माध्यम से		
	(C)	त्वचा के माध्यम से	रीद्र की अर्दिशयाँ	(8)
	(D)	इनमें से कोई नहीं	हर्म	(C)
		virus of Tetanus spreads through whi	ch mode 2	(CI)
	(A)	Through nose	on is the smallest bone of o	idW _{Ba}
	(B)	Through mouth	Femur	$\langle P \rangle$
	(C)	Through skin	Vertebrac	(EI)
The same of	(D)	None of these	Signal	(O)
	101		Curpais	(O)

30.	मानव	शरीर में कितनी पसलियाँ होती हैं?	लेखित में से कीय-सम आसीरक जिला का मंद्रत्व है	1 अर्थ निर्मा
	(AN	12	रोगों स स्वास्थ्य का जान	(A)
	(B)	18	अपंजासन मनाए रजने में संशासक	(EI)
	(O)	24	समावीय प्रविद्यो में सवायक	(0)
	(D)	36		
		many ribs are there in hu		
	(A)	communication in the special control of the s	ch one of the following is the importan	MW
	(B)	18	Knowledge of health and diseases	(A)
	(C)	24	Helpful in maintaining discipline	(E)
	(D)	36	Helpfish in Istuman relations	(0)
	(1.1)	- capacis ions	All of the above	(C)
31.	विश्व	स्वास्थ्य संगठन का मुख्यालय कहाँ है	र हैं हार जीवाणु की खोज ज़िल्ले की वी रोजार क	sslos as 1
	(A)	पेरिस	ंबर क्लाइब	
	(B)	लंदन		(A)
	(C)	जेनेवा	नागरे क्षेत्र	((1)
	8		वृद्धि सुह	(Ď)
	(D)	न्यूयार्क	Antight .	(C)
	Wh	ere is the headquarters of V	World Health Organisation ?	rv-ECID
	(A)	Paris		
	(B)	London	Rechart Chive	(A)
	(C)	Geneva	Robert Nosch	(8)
	(D)	New York	Thomas Wood	(O)
			Grouns	(CE)

	24		A C. A C. G. Manney (Lates) & with	ng p	THE .
32.	निम्न	लेखित में से कौन-सा शारीरिक शिक्षा का महत्त्व	\$ Sa trid habite haras		.)
	(A)	रोगों व स्वास्थ्य का ज्ञान	3		19.
	(B)	अनुशासन बनाए रखने में सहायक	8	1	(13)
	A1 1/4/1	मानवीय संबंधों में सहायक		ic.	(U)
	(C)	•			(1)
	(D)	उपरोक्त सभी	apy ribs are mere in huma	rei "i	юE
	Whi	ich one of the following is the impor		-	(A)
	(A)	Knowledge of health and diseases		3.1	(B)
	(B)	Helpful in maintaining discipline		-2=	(O)
	(C)	Helpful in human relations		36	(D)
	(D)	All of the above		JI.	(12)
	Sile.	e i rig din igen à Cam it ?	ध्य संगठन का मुख्यालय कहाँ है ?	1123	হুগুলী -
33.	तपेदि	क के जीवाणु की खोज किसने की थी ?		tiji.	(A)
	(A)	राबर्ट क्लाइव			
	(B)	राबर्ट कोच	T	Fin	.13)
	(0)	भूगम वन	19	FR	(4.7)
	(C)	थॉमस वुड	ं केंग	S ES	(E)
	(D)	ग्राउण्ट	s the headquarters of Work		
	Wh	o discovered the virus of Tuberculo	sis?		
	(A)	Robert Clive	80	Pau	(24)
	(B)	Robert Koach	rdon	Loi	(13)
	(C)	Thomas Wood	neva	Ge	Oh
	100	Grount	2007 v.	Ne	-(")

34.	निम्नलिखित में से कौन-सा जोड़ असीमित गति वाला जोड़ <i>नहीं</i> है ?							
	(A)	कब्जेदार जोड़	Best action	de				
	(B)	काठीदार जोड़	कार्या विद्यालय	i Es				
	(C)	कीलदार जोड़	阿亚科 亚斯 亚马至					
	(D)	सिम्फिसिस जोड़	सक्ता हरीत स्प्रीति	(G)				
	Whi	ch one of the following joints is no	ot a freely movable joint?					
	(A)	Hinge joint	Social development.	(7)				
	(B)	Saddle joint	New your magerinar corp dination					
	(C)	Pivot joint	Emptioner detelogment					
	(D)	Symphysis joint	Etitical character development	(a)				
35.	् हमारे	शरीर के निचले भाग में कितनी अस्थियाँ होत	ती हैं ? पर विकास के किया है हैं हैं।	157. Ten				
	(A)	60	特别 意	(A)				
	(B)	62	1576	(2)				
	(C)	64	Treath)	(0)				
	(D)	इनमें से कोई नहीं	79	(0)				
020	Hov	v many bones are there in our low	ver part of the body?	17.10				
	(A)	60 kg kg	and the street of the street o					
	(B)	62	Davies	(73)				
	(C)	64	Bonnag	(1)				
	(D)	None of these	Ereckan	(3)				
2019			in the second	(G)				
-013	•			P. T. O.				

36.	लैसर्ल	के अनुसार, शारीरिक शिक्षा का यह उद्देश्य <i>नहीं</i> है :	H-HE IS TO DESTRO	Hall W.
	(A)	सामाजिक विकास	elic replace	
	(B)	स्नायु-पेशीय विकास	कृष्टि राष्ट्रीय	vi _{(B, 1}
	(C)	भावनात्मक विकास	St. Thege	
	(D)	नैतिक चरित्र विकास	इति हारिक्षीयाँ	(CL)
	30. 30	ording to Laslie, it is not the objective of Physical l	Education : 0 de	iriW
	(A)	Social development	Hinge joins	(A)
	(B)	Neuro-muscular coordination	Saddie joint	(8)
	(C)	Emotional development	Pivot Jours	(C)
	(D)	Ethical character development	Symphysis join	(CI)
87.	"लगा	तार कार्य करते-करते कुशलता में कमी आ जाना 'थकान' है।" यह	किसका कथन है ?	नामक .वेहा
	(A)	डेविस	. O.	(A)
	(B)	बोरिंग	62	(8)
	(C)	फ्रीमैन	64	(0)
	(D)	ड्रिल	इसमें में कीइ नहीं	(G)
	"Fat	tigue' is the reduction in efficiency resulting from	continuous worl	." Whose
	stat	ement is it?	00	(Ä)
	(A)	Davies	62	(8)
	(B)	Boring		
	(C)	Freeman	1-0	(0)
	(D)	Drill	None of these	(C)
2019	c_1			2019

38.	"एक	अच्छा आसन वह है जिसमें शरीर संतुलित हो ताकि कम से कम ध	ग्कावट उत्पन्न हो।	" यह किस	नका
	कथन	है ?	737.	(A)	1
	(A)	क्रु गर	1/1	F (12)	
	(B)	एवेरी			
	(C)	एड्मसन	aue ibie	\$ 150	
	(D)	बील्स ,	ांकु	s (C)	
	"Go	ood posture is one, in which the body is so balan	ced as to pro	oduce lea	ast
		gue." Whose statement is it?	ามรู้แก้		
	(A)	Kruger	died	(=)	
	(B)	Avery	valiantai liji	6, (3)	
	(C)	Admson	· The state of	(0)	
	(D)	Beals	at her		
39	कौन-	-सी शिक्षा स्वास्थ्य संबंधी जरूरी आदतों को बढ़ाने में सहायक है ?			1
	(A)	सामाजिक शिक्षा		-	
	(B)	राजनीतिक शिक्षा			
	(0)	स्वास्थ्य शिक्षा			
	(D)	इनमें से कोई नहीं			
	Wh	ich education is helpful in developing health related	d necessary h	abits?	
	(A)	Social Education			
	(B)	Political Education			
	(C)	Health Education			
	(D)	None of these		100	

eros

40.	निम्न	लिखित में से कौन-सा पाचन संस्थान का सहायक अंग नहीं है ? ि है अर्थ हाउनाई व	iste.	Fy"	36
	(A)	जीभ	î fi î		
	(B)	दाँत	THE STATE	A	
	(C)	N Company of the Comp	1117	(M)	
		First	Ç.	(\Box)	
		यकृत	77JE	(CI)	
least	Whi	ch one of the following is not the accessory organ of digestive s	syste	m ?	
	(A)	V hose statement is it ?	gue."	ata	
	(B)	Teeth	nM.	$[A_i]$	
	(C)	Small intestine	stl.	(8)	
	(D)	Liver	ibA	(0)	
			Bea	(D)	
		गरा स्थास्य सर्वधी जस्की आवती को वदाने ने समयक है ?	音传-	中	398
		महारो स्वर्गी	FIF	(A)	
		नाहीक विकास	12/5	(E)	
and the		TEND 124	TIN	9	
		े से कोई नहीं	Eng	(CI)_	
	edic	ducation is helpful in developing health related accessing heal	rela v	-W	
		cial Education	08	(A)	
		ine d'Education	Del.	(4)	
		robecubil alia	эΗ	(O)	
		ne of these	οVi	(CI)	•)
2019					2019