

**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 : 2½ घण्टे ]**

**[ पूर्णांक : 60**

**Time allowed : 2½ 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.*

1518

P. T. O.

**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 महत्व का उल्लेख कीजिए।

5

Elaborate the importance of good posture for maintaining good health.

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.

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 ?

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 ?
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

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

24. तपेदिक के जीवाणु की खोज किसने की थी ?

1

- (A) रॉबर्ट 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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- (A) Kyphosis
- (B) Lordosis
- (C) Scoliosis
- (D) Round Shoulders

