## Code No. 2019

CLASS:	11th (Eleventh)	
Roll No.		

Series: 11/April/2022

### शारीरिक शिक्षा

#### PHYSICAL EDUCATION

[ हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम ]

[ Hindi and English Medium ]

(Only for Fresh/School Candidates)

सरहार हो हो बात जन्म तस्त्रीतिक वज्यार की प्राप्त

समय: 2½ घण्टे ]

eros

[ 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 कार्टें।

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

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.

If In anonomy of the track

What should be the proper posts we shading and Sitting a 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?

(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.

के ब्राह्मणीत कहा हिमाद के किये

What is Rabies?

2019

पाणिए मोन क किएत के काम हुन केला

and the same of the control of the c

P. T. O.

eros

2019

खण्ड - द | melitalit has man's fraction from

र glood and a (वस्तुनिष्ठ प्रश्न) का प्राचन करते प्राचनकार प्राचन

# SECTION - D

# (Objective Type Questions)

u.	'फादर ऑफ मेडिसिन' किसे कहा जाता है ?	1
÷	Who is called the "Father of Medicine"?	
12.	'विश्व स्वास्थ्य दिवस' प्रतिवर्ष कब मनाया जाता है ? अकार कार्य कार्य हुआ हुआ एक प्रकार wo H	1
	On which day, 'World Health Day' is celebrated every year?	
13.	राबर्ट कोच ने तपेदिक के जीवाणु की खोज कब की थी ?	1
	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 place	?
18.	"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 ?	-
	Whose aim is harmonious development?	
17.	"स्वास्थ्य ही प्रथम पूँजी है।" यह किसका कथन है ?	
	"Health is the first wealth." Whose statement is it?	

1

0105

2019

Physical Development memorate sendW dilison term adder dilisali

22.	मानव	हृदय का भार कितना होता है ?	विकास में से सेन-सा बनाबर का	मिमी ॐ 1
	(A)	200 ग्राम	THE MIE	
	(B)	300 ग्राम	epicle if mad	(日)
	(C)	400 ग्राम	(हा) व्यक्ती	100
	(D)	500 ग्राम	पन्ती का वारी रोग	· (c)
	Wha	t is the weight of a Human Heart?	chone or the following is in	rdW
	(A)	200 gm	Hamming	(A)
	(B)	300 gm	Shaness in activity	(6)
	(C)	400 gm	Obcetty	(2)
	(D)	500 gm	Here iness of eyelids	(c <u>i</u> )
23.	इलाज	से बेहतर क्या होता है ? जिस्सा कि 1991 जा है है	है ने इंग्लंबर हैं-लॉन ही में क्यांत	विक्रिक्ति व
	(A)	संतुलित भोजन	. भारता प्रशिक्ष प्रसन्	(A)
	(B)	नियमित व्यायाम	एकांस यह सम्बंधाः	(8)
	(C)	परहेज	दर्शको की उपस्थिति	
		इनमें से कोई नहीं	. Infinie	
e ble	Wha	t is better than cure?	ds one of the following is	
	(A)	Balanced diet	Goard String	
	(B)	Regular exercise	Press of Blood	(81).
	(C)	Prevention	Present of sp. dators of	(0)
	(D)	None of these	greateryl	(D)
2010				P. T. O.

24.	निम्ना	लेखित में से कौन-सा थकावट का लक्षण <i>नहीं</i> है ?	জী পাং জি ইটছ	PH 38.5 1
	(A)	उबासी आना	200 389	(15)
	(B)	क्रिया में धीमापन	300 991	(čl)
10	( <b>C</b> )	मोटापा आना	PE 004	(0)
	(D)	पलकों का भारी होना	HIE DUG	(CI)
	Whi	ch one of the following is <b>not</b> the symptom of Fatig	ue ? , orb el u	$_{i}H_{\lambda}U$
	(A)	Yawning	200 913 .	(A):
	(B)	The second secon	. mg U08	(B)
	(C)	Obesity		(5)
	(D)	Heaviness of eyelids		(CJ)
254	निर्म्ना	तेखित में से कौन-सी खेलकूद के क्षेत्र में अभिप्रेरण की तकनीक नहीं	ी. बेसना अर्थ की	লান্ত ১৪৯ 1
	(A)	लक्ष्य स्थापित करना	संयुक्तित चीवाप	(A)
	(B)	प्रशंसा या लांछन	. स्थापत स्थाप	(E)
	(C)	दर्शकों की उपस्थिति	- विक्र	(9)
	(吃)	अज्ञानता -	he ha i has	(CI)
	Whi	ch one of the following is <b>not</b> a technique of m	otivation in t	he field of
	Gam	es and Sports?		- 40
	(A)	Goal setting	Palay yet the	(9)
	(B)	Praise or Blame	Regular exert	(21)
	(C)	Presence of spectators	Prevente a	(9)
	(D)	Ignorance	starte of these	(ch
010				20199

26.	निम्न	लिखित में से खेल भावना को विकसित करने	का कौन-सा तरीका है ? मार्ग कि विकास किया है	1
	(A)	ठीक और गलत के बारे में विचार-विमर्श	<b>करना</b> समझ्यों यह विवास विवास स्थास (A)	
	(B)	खेल भावना पुरस्कार देना	क्षित्रक में रीक की स्थानक (हा)	19
	(C)	सकारात्मक उदाहरणों का प्रयोग करना	महारू भारत विकास के बीठ के लिए (Q)	
	( <b>D</b> )	उपरोक्त सभी	(१) जगरोपत सभी	
	Whi	ich one of the following is the tec	hnique to develop sportsmanship?	
	(A)	To discuss right and wrong	[A] Prevelopment of health habits	
	(B)	Sportsmanship award	(B) Avaceness about health	
	(C)	Use of positive examples	(C) To provide knowledge about dis	
	(D)	All of the above	(D) All of the above	
27.	हमारे	शरीर की सबसे छोटी अस्थि कौन-सी है ?	226. रेटनस के जीवाणु किस साध्यम से कैनता है रे	1
	(A)	फीमर	(२) नाक के याच्यम से	
	(B)	रीढ़ की अस्थियाँ	(B) मुँह के नाव्यम से	
	(C)	स्टेप्स	(८५ खना के माध्यम के	
	(D)	कार्पल्स	ाठा इसमें से कोड़ नहीं	
	Whi	ch is the smallest bone of our bo	guörda sbetade attimatil in suriv adī ody?	
	(A)	Femur	(A) Through nosc	
	(B)	Vertebrae	attuem dgue (dT (H)	
	(C)	Stapes	(c) The aight skin	
8			(D) None of those	
^-	(D)	Carpals		
2019			P. T. C	).

28,	निम्नी	लेखित में से स्वास्थ्य शिक्षा का कौन-सा उद्देश्य	मिनत में से खेल भावना को विकारित्री	नेहमान ेहें
	(A)	स्वास्थ्य संबंधी आदतों का विकास	र्थान और राजन के सारे में जिलाए-विभ	TA)
	(B)	स्वास्थ्य के बारे में सजगता	कीय गावना पुरस्तार हैना	(£1)
	(C)	रोगों के बारे में जानकारी प्रदान करना	स भागागा उसहरणों का अयोग करना	
	( <b>D</b> )	उपरोक्त सभी	Gers TOPE	
	Whi	ch one of the following is the object		
	(A)	Development of health habits	To discuss right and wrong	1982
8*	(B)	Awareness about health	Sportsmanship award	
	(C)	To provide knowledge about diseas	tlac of positive examples	(9)
	(D)	All of the above	All of the above	
29.	टेटनस	न के जीवाणु किस माध्यम से फैलता है ?	No will will the first from the willow	Carr See
	(A)	नाक के माध्यम से	The state of the s	
	(B)	मुँह के माध्यम से	कीमर	
	(C)	त्वचा के माध्यम से	रीदः की अस्थियाँ	(B)
	(D)	इनमें से कोई नहीं	रदेखा .	(O)
		virus of Tetanus spreads through w		(CI) ·
	(A)	Through nose	on is the smallest hone of our	iiIW
	(B)	Through mouth	Femur	(P)
	(C)	Through skin	Vertebrae	(EI)
· W	(D)	None of these	segna	(O)
	181		Carpais	(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 CHVa	(A)
	(C)	Geneva	Robert Nosch	(8)
	(D)	New York	Thomas Wood	(O)
			Grouns	(CE)

32	أصحاً	लेखित में से कौन-सा शारीरिक शिक्षा का महत्त्व है ?	न शरील मे	FIFT.
<b>54.</b>				the
	(A)	रोगों व स्वास्थ्य का ज्ञान	81	(8)
	(B)	अनुशासन बनाए रखने में सहायक	24	10
	(C)	मानवीय संबंधों में सहायक		orn.
	(D)	उपरोक्त सभी		
	Whi	ch one of the following is the importance of Physical Educ		(A)
	(A)	Knowledge of health and diseases	8.	(B)
	(B)	Helpful in maintaining discipline	2-4	(0)
	(C)	Helpful in human relations	36	(D)
	(D)	All of the above	575	(12)
33.	तपेदि	क के जीवाणु की खोज किसने की थी ?		
	(A)	राबर्ट क्लाइव	15511	(A) 8
	(B)	राबर्ट कोच	नमंत	,(El.
	(C)	थॉमस वुड	1966	(41)
	(D)	ग्राउण्ट	diale.	
	Who	o discovered the virus of Tuberculosis?	re is th	of W
	(A)	Robert Clive	Paris	(24)
	(B)	Robert Koach	Londo	(任)
	(C)	Thomas Wood	Geneva	:Oh
	(D)	Grount	of waw	-(1)-

34.	निम्न	लेखित में से कौन-सा जोड़ असीमित गति वाल	ा जोड़ <i>नहीं</i> है ?	1 1 S
	(A)	कब्जेदार जोड़	मार्थित स्थानिक	de
	(B)	काठीदार जोड़	कारण विशेष स्थाप	(å)
	(C)	कीलदार जोड़	अवस्थि ते स्थार अस	17H
	(D)	सिम्फिसिस जोड़	साल में स्ट्रीड सहीति	(U)
	Whi	ch one of the following joints is no	ot a freely movable joint?	
	(A)	Hinge joint	Social development.	(7)
	(B)	Saddle joint	Neigh-mapmar cooldination	
	(C)	Pivot joint	Emotional deletograent	
	(D)	Symphysis joint	Etinical character development	(0)
35.	हमारे	शरीर के निचले भाग में कितनी अस्थियाँ होत	भी है र्मिक विकास के किल आहे	37. 010
	(A)	60	<b>与</b> 知道	(A)
	(B)	62	177.6	(2)
	(C)	64	V= (8)	(0)
	(D)	इनमें से कोई नहीं	M6]	(0)
0240	Hov	w many bones are there in our low	ver part of the body?	15.5
	(A)	60	Ty Silaitanni	
	(B)	62	Onvics	(7.)
	(C)	64	BonnE	(11)
	(D)	None of these	Freezian	(3)
2019		200	Ept.	(C)
2015	,			P. T. O

36.	लैसर्ल	ो के अनुसार, शारीरिक शिक्षा का यह उद्देश्य <i>नहीं</i> है : कि कि सार्वा	इ हि हैं । क्रिक्टि		- 1
	(A)		शिव किंग		
	(B)	स्नायु-पेशीय विकास	भारतार जाह	12/3/1	
	(C)		art spela		
	(D)		ह हार्गस्थित	(C!)	
	1301 130	ording to Laslie, it is <b>not</b> the objective of Physical Educa	tion : 10 do	iriW	
	(A)		Hinge join	(4.)	
	(B)	Neuro-muscular coordination	Saddie joi	(81)	
	(C)	Emotional development	Pivot joint	(C)	
	(D)	Ethical character development	Symphysi	(O)	
<b>37.</b>	"लगा	तार कार्य करते-करते कुशलता में कमी आ जाना 'थकान' है।" यह किसका	कथन है ?	ी. मान्ह	.861
	(A)	डेविस	. 60	(A)	
	( <b>B</b> )	बोरिंग	62	(日)	
	(C)	फ्रीमैन	64	(O)	
	(D)	<b>ड्रिल</b>	इसमें में कीई	(C)	
	"Fat	tigue' is the reduction in efficiency resulting from contin	uous work	:." W	hose
	stat	ement is it?	00	(A)	
	(A)	Davies	62	(8)	
	(B)	Boring			
	(C)	Freeman	1-0	(0)	
	(D)	Drill	None of th	(C)	
2019	$c_1$				2019

P. T. O.

eros

2019

38.	"एक	अच्छा आसन वह है जिसमें शरीर संतुलित हो ताकि कम से कम	थकावट उत्पन्न	हो।"	यह किसक	ग
	कथन	#:		757.		1
* +	(A)	क्रुगर		15 10		
	(B)	एवेरी		1/15	(12)	
			ens	itie	(50	
	(C)	एड्मसन		500	1611	
	(D)		and the	2		
	"Go	od posture is one, in which the body is so bala	nced as to	prod	uce leas	it
	fati	gue." Whose statement is it?	727	Riof	(4)	
	(A)	Kruger	15	ini.	(27)	
	(B)	Avery	onitentni i		(2)	
	(C)	Admson		197° i.	(0)	
	(D)	Beals			1	
39	कौन-	-सी शिक्षा स्वास्थ्य संबंधी जरूरी आदतों को बढ़ाने में सहायक है ?				1
	(A)	सामाजिक शिक्षा			·	
	(B)	राजनीतिक शिक्षा	144.			
	(2)	स्वास्थ्य शिक्षा				
	(D)	इनमें से कोई नहीं				
	Wh	ich education is helpful in developing health relate	ed necessar	y hab	oits?	
	(A)	Social Education	1	Aura,		
	(B)	Political Education				
	(C)	Health Education				
	(D)	None of these			F4 97	

40.	निम्न	लिखित में से कौन-सा पाचन संस्थान का सहायक अंग <i>नहीं</i> है ? बि है हक हमार कि	e pro	.86
	(A)	जीभ	FIFE	
	(B)	दाँत	į (A)	
	(C)	छोटी आँत	(*i).	
		यकृत	(0)	
		ich one of the following is <b>not</b> the accessory organ of digestive sys	stem ?	í
Casi	(A)	e.' V'hose statement is it?  Some 'V'hose statement is it?  Some 'V'hose statement is it?		
	(B)	Teeth days and the second seco		
•	(C)	Small intestine		
	(D)	Liver		
		THE GOLD PROPERTY OF THE PARTY	101	
		i Dren स्वास्था लांची जस्मी आदतों को वदाने में सहायका है ?	7-1-1	308
		तमानेस्क विकास	F (A)	
		ाजनीतिक विक्रम	(E)	
and a		tine party		
		में से कोई नहीं		
	edic	s education is helpful in developing health respied here		
		Social Education		
		- moireaubil illast		
		None of these	(D)	٠
2019				2019