

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 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 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 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. 33वां ओलंपिक (2024) निम्नलिखित में से किस शहर में आयोजित किया गया था?

- a) एथेंस, ग्रीस
- b) पेरिस, फ्रांस
- c) टोक्यो, जापान
- d) रियो, ब्राज़ील

XXXIII Olympic (2024) was organized at which of the following city?

- a) Athens, Greece
- b) Paris, France
- c) Tokyo, Japan
- d) Rio, Brazils

प्र.2. ओलंपिक 2020 के आदर्श वाक्य में निम्नलिखित में से कौन- सा नया शब्द जोड़ा गया था?

- a) सिटियस
- b) फोर्टियस
- c) कम्युनिटर
- d) अल्टियस

Which of the following new word had been added in the motto of Olympics 2020?

- a) Citius
- b) Fortius
- c) Communiter
- d) Altius

प्र.3. डोपिंग का मुख्य उद्देश्य क्या होता है?

- a) खिलाड़ी का वजन बढ़ाना
- b) कृत्रिम रूप से प्रदर्शन में सुधार करना
- c) खिलाड़ी को अधिक आराम देना
- d) खेल से संबंधित जानकारी प्राप्त करना

What is the main purpose of doping?

- (a) To increase the weight of the player
- (b) To artificially improve performance
- (c) To give more rest to the player
- (d) To obtain information related to the game

प्र.4. खेलो-इंडिया गेम्स पहली बार किस वर्ष आयोजित किये गए?

- a) 2017
- b) 2018
- c) 2019
- d) 2020

In which year the first Khelo-India Games were held?

- a) 2017
- b) 2018
- c) 2019
- d) 2020

Q5. थकान के बावजूद लगातार लंबे समय तक काम करने की क्षमता को क्या कहा जाता है?

- a) लचीलापन
- b) सहनशक्ति
- c) प्रतिक्रिया क्षमता
- d) गति

The ability to work continuously for a long time under fatigue is called which ability?

- a) Flexibility
- b) Endurance
- c) Reaction ability
- d) Speed

प्र.6. लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान निम्नलिखित में से किस राज्य में स्थित है?

- a) हरियाणा
- b) मध्य प्रदेश
- c) उत्तर प्रदेश
- d) पंजाब

Lakshmibai National Institute of Physical Education is situated in which of the following states?

- a) Haryana
- b) Madhya Pradesh
- c) Uttar Pradesh
- d) Punjab

रिक्त स्थान भरें (प्र. 7 से 9) / Fill in the blanks (Q. 7 to 9)

प्र.7. बॉडी मास इंडेक्स का सूत्र ----- है।

Body Mass Index (BMI) formula is ----- .

प्र.8. शेल्डन द्वारा सुझाए गए शारीरिक प्रकार हैं, मेसोमोर्फ, एक्टोमोर्फ और -----।

Sheldon's body types are, Mesomorph, Ectomorph and -----.

प्र.9. प्राणायाम अष्टांग योग का ----- भाग है।

Pranayama is the ----- part of Ashtang Yoga.

एक शब्दीय उत्तर वाले प्रश्न (10-12) One word answer questions (10-12)

प्र.10. टोक्यो ओलंपिक (2020) में किस भारतीय एथलीट ने स्वर्ण पदक जीता?

Which Indian athlete won gold medal at Tokyo Olympics (2020)?

प्र.11. मानव शरीर में कितने प्रकार के जोड़ होते हैं?

How many types of joints are there in human body?

प्र.12. श्वसन-तंत्र के किस अंग में गैसों का आदान-प्रदान होता है?

In which part of the respiratory system does exchange of gases take place?

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

प्र.13. अभिकथन(A)- प्राणायाम करने से मानसिक तनाव कम होता और मन शांत हो जाता है।

तर्क (R)- प्राणायाम से फेफड़ों की क्षमता घट जाती है।

- (a) कथन (A) सही है लेकिन (R) गलत है
- (b) कथन (A) गलत है लेकिन (R) सही है
- (c) कथन (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R) कथन (A) की सही व्याख्या नहीं है
- (d) कथन (A) और (R) दोनों सही हैं और (R) कथन (A) की सही व्याख्या है

Assertion (A)- Pranayama reduces mental stress and calms the mind.

Reason (R)- Pranayama reduces the capacity of lungs.

- (a) Statement (A) is correct but (R) is wrong
- (b) Statement (A) is wrong but (R) is correct
- (c) Both statements (A) and (R) are correct but (R) is not the correct explanation of (A)
- (d) Both statements (A) and (R) are correct and (R) is the correct explanation of (A)

प्र.14. अभिकथन: उच्च कोटि का खिलाड़ी तैयार करने के लिए जो प्रशिक्षण प्रक्रिया अपनाई जाती है, उसे खेल प्रशिक्षण कहते हैं ।

कारण: प्रत्येक विद्यार्थी प्रशिक्षण की यही प्रक्रिया अपनाता है।

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

Assertion: The training process adopted to prepare a high-class player is called sports training.

Reason: Every student adopts the same process of training.

- (a) Both statements (A) and (R) are correct. (R) is the correct explanation of (A).
- (b) Both statements (A) and (R) are correct but (R) is not the correct explanation of (A).
- (c) Statement (A) is correct but (R) is not correct.
- (d) Statement (A) is wrong but (R) is correct.

प्र.15. अभिकथन: गर्मनि (वार्मिंग- अप) से शरीर का तापमान बढ़ जाता है।

कारण: गर्मनि (वार्मिंग- अप) की प्रक्रिया हमेशा प्रशिक्षण के बाद करनी चाहिए।

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

Assertion: Warming up enhances the body temperature.

Reason: Warming up should always be done after training.

- (a) Both statements (A) and (R) are correct. (R) is the correct explanation of (A).

- (b) Both statements (A) and (R) are correct but (R) is not the correct explanation of (A).
- (c) Statement (A) is correct but (R) is not correct.
- (d) Statement (A) is wrong but (R) is correct.

अति लघु उत्तरीय प्रश्न (16-21) / Very short answer type questions (16-21)

प्र.16. अनुकूली शारीरिक शिक्षा से आप क्या समझते हैं? संक्षिप्त में बताइये ।

Briefly explain, what you understand by adaptive physical education.

अथवा/or

खेलो इंडिया और फिट इंडिया कार्यक्रम में अंतर स्पष्ट कीजिये।

Explain the difference between Khelo India and Fit India programs.

प्र.17. एक्टोमोर्फि (शरीर का प्रकार) से आपका क्या तात्पर्य है?

What do you mean by ectomorphy (body type)?

अथवा/or

सुयोग्यता से आप क्या समझते हैं? इसके अंगों के नाम बताइये।

What do you understand by Wellness? Name its parts.

प्र.18. शरीर-रचना विज्ञान एवं शरीर-क्रिया विज्ञान की एक-एक परिभाषा दीजिये।

Give one definition each of anatomy and physiology.

प्र.19. खेलों में जैव यांत्रिकी का क्या महत्व है? स्पष्ट कीजिए।

What is the importance of biomechanics in sports? Explain.

प्र.20. किशोरावस्था 'दबाव एवं तनाव, तूफान और विद्रोह' की अवस्था है, यह कथन किस का है? किशोरावस्था की कोई दो समस्याएँ भी लिखिए ।

Who said that adolescence is a period of great pressure and tension, storm and rebellion? Also write any two problems of adolescence.

प्र.21. गर्माना (वार्मिंग-अप) और ठण्डाना (कूलिंग-डाउन) में अंतर स्पष्ट कीजिए।

Explain the difference between warming up and cooling down.

लघु उत्तरीय प्रश्न (22 से 27) / Short answer type questions (22 to 27)

प्र.22. खेलों एवं शारीरिक शिक्षा में बदलती प्रवृत्तियाँ जैसे- सतह, उपकरण, पहनने योग्य किट इत्यादि का वर्णन कीजिये ।

Describe the changing trends in sports and physical education such as surfaces, equipment and sports gear.

अथवा/or

अष्टांग योग के किन्हीं तीन तत्वों/अंगों का उल्लेख करें ।

Mention any three elements/parts of Ashtanga Yoga.

प्र.23. IOA का विस्तृत रूप लिखिए तथा IOA का उद्देश्य भी बताइए।

Write down the full form of IOA and also explain its purpose.

अथवा/or

ओलिंपिक का आदर्श वाक्य क्या है? ओलिंपिक का ध्येय/नारा भी लिखिए ।

What is the ideal statement of Olympics? Also write the motto of Olympics.

प्र.24. चक्रासन करने की विधि सहित कोई दो लाभ भी बताइये ।

Write any two benefits of Chakrasana along with its procedure.

प्र.25. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (सी. डब्ल्यू. एस. एन.) के लिए विशेष शिक्षकों की आवश्यकता क्यों होती है? प्रकाश डालिये ।

Why are special teachers required for Children With Special Needs (CWSN)? Explain.

प्र.26. मांसपेशियां कितने प्रकार की होती हैं? विस्तृत विवरण दीजिये ।

Explain in details muscle types.

प्र.27. अच्छी जीवन-शैली का क्या महत्व है?

What is the importance of a good lifestyle?

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (28 से 30) / Long answer type questions (28 to 30)

प्र.28. दिव्यांगता से आप क्या समझते हैं? दिव्यांगता कितने प्रकार की होती है? संक्षेप में वर्णन कीजिये ।

What do you mean by disability? Briefly describe the types of disabilities.

अथवा/or

गति (मूवमेंट) किसे कहते हैं? किन्हीं चार प्रकार की गतियों (मूवमेंट्स) के बारे में उदाहरण सहित विस्तृत व्याख्या किजिए।

What is movement? Write detailed explanation about any four types of movements with examples.

प्र.29. मानव शरीर में हड्डियों की क्या भूमिका होती है?

What is the role of bones in the human body?

अथवा/or

आधुनिक ओलंपिक की शुरुआत कब हुई? ओलंपिक ध्वज के बारे में विस्तार से बताइये।

When did the modern Olympics begin? Explain about the Olympic flag.

प्र.30. शारीरिक शिक्षा में उपलब्ध करियर विकल्पों की विस्तारपूर्वक व्याख्या कीजिए।

Explain in detail the career options available in Physical Education.

अथवा/or

अधिगम (सीखना) क्या होता है? अधिगम (सिखने) के प्राथमिक नियम बताइये।

What is learning? Explain the primary principles of learning