

Code No. 3819

CLASS : 11th (Eleventh)

Series : 11/Annual Exam.-2026

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 8 तथा प्रश्न 30 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 in number and it contains 30 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.

3819

P. T. O.

(2)

- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें। रोल नं० के अतिरिक्त प्रश्न-पत्र पर अन्य कुछ भी न लिखें और वैकल्पिक प्रश्नों के उत्तरों पर किसी प्रकार का निशान न लगाएँ।

Candidates must write their Roll No. on the question paper. Except Roll No. do not write anything on question paper and don't make any mark on answers of objective type questions.

- 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.**

नोट : (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

(ii) प्रश्न संख्या 1 से 15 तक वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

Question Nos. 1 to 15 are objective type questions. Each question carries 1 mark.

(iii) प्रश्न संख्या 16 से 21 तक अति लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।

Question Nos. 16 to 21 are very short answer type questions. Each question carries 2 marks.

(iv) प्रश्न संख्या 22 से 27 तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंकों का है।

Question Nos. 22 to 27 are short answer type questions. Each question carries 3 marks.

(v) प्रश्न संख्या 28 से 30 तक विस्तृत उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।

Question Nos. 28 to 30 are long answer type questions. Each question carries 5 marks.

(3)

खण्ड - अ

SECTION - A

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Type Questions)

1. "Foundation of Physical Education" नामक पुस्तक लिखी है : 1
- (A) ए० आर० वेमन ने (B) जे० बी० नैश ने
(C) चार्ल्स ए० वाउचर ने (D) एच० क्लार्क ने
- The book "Foundation of Physical Education" is written by:
- (A) A. R. Waiman (B) J. B. Nash
(C) C. A. Boucher (D) H. Clarke
2. 2028 के ओलम्पिक खेल कहाँ आयोजित किए जाएंगे ? 1
- (A) पेरिस (B) लंदन
(C) टोक्यो (D) लॉस एंजेलिस
- Where will the 2028 Olympic Games be held ?
- (A) Paris (B) London
(C) Tokyo (D) Los Angeles
3. सीने की मुख्य हड्डी को क्या कहा जाता है ? 1
- (A) फीमर (B) वर्टिब्रा
(C) पटेला (D) स्टर्नम
- The main bone of the chest is called as :
- (A) Femer (B) Vertebra
(C) Patella (D) Sternum
4. अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है : 1
- (A) 21 मई (B) 21 जून
(C) 22 जून (D) 24 जून

(4)

International Yoga Day is celebrated on :

- (A) 21 May (B) 21 June
(C) 22 June (D) 24 June

5. मांसपेशियों की शक्ति को किस यंत्र द्वारा मापा जाता है ?

- (A) थर्मामीटर (B) डायनेमोमीटर
(C) बैरोमीटर (D) ओडोमीटर

Which instrument is used to measure muscle strength ?

- (A) Thermometer (B) Dynamometer
(C) Barometer (D) Odometer

6. शैल्डन के अनुसार शरीर के प्रकार हैं :

- (A) एंडोमोर्फ (B) मेसोमोर्फ
(C) एक्टोमोर्फ (D) उपरोक्त सभी

According to Sheldon the body types are :

- (A) Endomorph (B) Mesomorph
(C) Ectomorph (D) All of the above

7. फिट इंडिया मूवमेंट की शुरुआत सन् में हुई।

Fit India Movement was launched in the year

8. मानव शरीर की सबसे बड़ी ग्रंथि है।

..... is the largest gland of human body.

9. जोड़ों की गतिक्षमता को कहते हैं।

The ability of joints to move is called

10. बास्केटबॉल टीम में कुल कितने खिलाड़ी होते हैं ?

How many players are there in Basketball team ?

11. मनु भाकर किस खेल से संबंधित है ?

Which sport is Manu Bhaker associated with ?

12. C. W. S. N. का पूरा नाम क्या है ?

What is the full form of C. W. S. N. ?

13. 'योगः कर्मसु कौशलम्' - यह कथन किसका है ?

"Yoga Karmasu Kaushalam" - whose statement is this ?

14. किनेसियोलॉजी क्या है ?

What is Kinesiology ?

15. मनोविज्ञान को परिभाषित करें।

Define Psychology.

खण्ड - ब

SECTION - B

(अतिलघु उत्तरीय प्रश्न)

(Very Short Answer Type Questions)

16. शारीरिक शिक्षा को परिभाषित कीजिए।

Define Physical Education.

अथवा

OR

डोपिंग (मादन) से आपका क्या अभिप्राय है ?

What do you mean by Doping ?

17. ओलम्पिक ध्वज पर संक्षिप्त नोट लिखिए।

Write a short note on Olympic Flag.

अथवा

OR

ओलम्पिक खेलों के मुख्य प्रतीक कौन-कौन-से हैं ?

What are the main symbols of Olympic Games ?

18. अष्टांग के सभी तत्त्वों के नाम लिखिए। 2
Name **all** elements of Ashtanga.
19. दिव्यांगता/असमर्थता के मुख्य प्रकारों की सूची बनाइए। 2
Enlist main types of Disability.
20. मानव शरीर की किन्हीं चार प्रणालियों के नाम लिखिए। 2
Write any **four** physiological systems of human body.
21. एनाटॉमी और फिजियोलॉजी में एक अंतर बताएं। 2
Write **one** difference between Anatomy & Physiology.

खण्ड - स

SECTION - C

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

(Short Answer Type Questions)

22. खेलो इंडिया कार्यक्रम के उद्देश्यों की सूची बनाइए। 3
Enlist the objectives of Khelo India Program.
अथवा
OR
शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए।
Describe the objectives of Physical Education.
23. अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति पर एक नोट लिखें। 3
Write a note on International Olympic Committee.
अथवा
OR
ओलम्पिक मूल्यों का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।
Describe Olympic values in brief.

24. बी० एम० आई० (B.M.I.) क्या है ? आप इसकी गणना कैसे करेंगे ? 3
What is B. M. I. ? How will you calculate it ?
25. किशोरावस्था की किन्हीं *तीन* समस्याओं का वर्णन कीजिए। 3
Describe any **three** problems of adolescence.
26. प्राणायाम से आपका क्या अभिप्राय है ? इसका महत्त्व लिखिए। 3
What do you mean by Pranayama ? Write its importance.
27. स्वस्थता/सुयोग्यता के विभिन्न अवयवों का वर्णन कीजिए। 3
Describe various components of wellness.

खण्ड - द

SECTION - D

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

(Long Answer Type Questions)

28. शारीरिक पुष्टि के अवयवों का विस्तार से वर्णन कीजिए। 5
Explain in detail about components of Physical Fitness.
- अथवा
- OR
- अनुकूली शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्यों का वर्णन कीजिए।
Explain aim & objectives of adaptive Physical Education.
29. रक्त संचरण संस्थान का विस्तार से वर्णन कीजिए। 5
Explain Blood circulatory system in detail.

(8)

अथवा

OR

खेलों में जीव-यांत्रिकी का महत्त्व लिखिए।

Write the importance of Biomechanics in sports.

30. खेल प्रशिक्षण के सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए।

5

Explain the principles of sports training.

अथवा

OR

खेलों में मनोविज्ञान के महत्त्व का वर्णन कीजिए।

Explain the importance of Psychology in sports.