

## CBSE कक्षा 11 शारीरिक शिक्षा

### सैंपल पेपर्स 03

कुल अंक: 70 समय: तीन घंटे

सामान्य निर्देश:

- प्रश्नों की कुल संख्या 26 है।
- सभी प्रश्न करने अनिवार्य है।
- प्रश्न संख्या 01 से 11 तक 1 अंक वाले प्रश्न है |
- प्रश्न संख्या 12 से 19 तक 3 अंक वाले प्रश्न है |
- प्रश्न संख्या 20 से 26 तक 5 अंक वाले प्रश्न है।

1. शरीर क्रियात्मक वातावरण स्पष्ट करें।
2. जीवन शैली का अर्थ स्पष्ट कीजिए।
3. शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य स्पष्ट कीजिए।
4. मनोविज्ञान का अर्थ स्पष्ट करें।
5. सीखने से क्या अर्थ है?
6. गतिशील संतुलन का आशय स्पष्ट करें।
7. केवल वे विद्यार्थी अन्तः प्राचीर क्रिकेट प्रतियोगिता में भाग ले सकते हैं, जिन्होंने पिछले दो वर्षों में किसी भी क्रिकेट प्रतियोगिता में भाग न लिया हो। इस कथन से आयोजक का आशय स्पष्ट करें।
8. शरीर रचना विज्ञान का अर्थ स्पष्ट करें।
9. मापन का अर्थ स्पष्ट करें।
10. प्राचीन ओलम्पिक खेल कब व कैसे शुरू हुए?
11. प्राणायाम का आशय स्पष्ट करें।
12. सुयोग्यता को प्रभावित करने वाले तत्वों का वर्णन करें?
13. शारीरिक शिक्षा शिक्षण पद्धति का अभिन्न अंग है। कथन की विवेचना कीजिए।
14. IOC के कार्यों का विवरण दीजिए।
15. "आज के युग में तनाव, दबाव, चिन्ता सभी को होना एक सच्चाई है।" योग इसके प्रबन्धन व बचाव में किस प्रकार कार्य कर सकता है?
16. प्रतिबन्धित पदार्थों का आशय स्पष्ट करें? होमोलोग्स ब्लड डोपिंग का विवरण दें।
17. शारीरिक शिक्षा एवं खेल में विभिन्न कैरिअर/रोजगार विकल्पों का विवरण दें।
18. मूल्यांकन का अर्थ स्पष्ट करें? खेलों में मापन व मूल्यांकन के महत्व का विवरण दें।
19. मानव शरीर के हृदय की संरचना, स्थिति एवं कार्यों का विवरण दीजिए।

- 
20. "आजकल जैवयांत्रिकी खेलों के स्तर को बढ़ाने के लिए अहम् रोल निभाती है।" कथन की पुष्टि कीजिए।
  21. किशोरावस्था की विकास सम्बन्धित अवस्थाओं का विवरण दीजिए।
  22. गमने का अर्थ स्पष्ट करें। गमने के विभिन्न तरीकों का विवरण स्पष्ट कीजिए।
  23. मांसपेशीय संरचना से आप क्या समझते हैं? बनावट के आधार पर मांसपेशियों का वर्गीकरण कीजिए।
  24. अस्थि संस्थान के कार्यों का वर्णन कीजिए। असीमित गति जोड़ों का वर्णन करें |
  25. CBSE खेल संगठन का विवरण दीजिए।
  26. डोपिंग नियन्त्रण के लिए खेल के दौरान तथा खेल क्षेत्र से बाहर किन-किन नियमों का पालन करना चाहिए।