

Code No. 2619

CLASS : 11th (Eleventh)

Series : 11/Feb./2024

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 7 तथा प्रश्न 30 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper are 7 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.

- 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 16 व 17 आन्तरिक विकल्प वाले प्रश्न हैं।

Question Nos. 16 & 17 are internal choice type questions.

- (v) 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.

- (vi) 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.

वस्तुनिष्ठ प्रश्न :

Objective Type Questions :

1. रक्त परिवहन संस्थान क्या है ?

What is Blood Circulatory System ?

2. भारतीय ओलम्पिक संघ की स्थापना कब हुई ?

When Indian Olympic Association formed ?

3. शरीर के प्रकार क्या हैं ?

What are the types of Body ?

4. मनोविज्ञान क्या है ?

What is Psychology ?

5. योग क्या है ?

What is Yoga ?

6. पैरालम्पिक खेल क्या हैं ?

What are Paralympic Games ?

7. हॉकी टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं ?

How many players are there in Hockey team ?

8. भारत का राष्ट्रीय खेल है।

National Game of Bharat is

9. वजन वृद्धि विकास का संकेत है।

(हाँ/नहीं)

Increase in weight is sign of growth.

(Yes/No)

10. क्या डोपिंग खेलों के लिए लाभकारी है ?

Is Doping useful for sports ?

11. एनाटॉमी क्या है ?

What is Anatomy ?

(4)

12. क्या किनेसिओलॉजी शरीर से सम्बन्धित है ?

Is Kinesiology related to Body ?

13. विश्व योग दिवस कब मनाया जाता है ?

When World Yoga Day is celebrated ?

14. क्या खेल स्पर्धा में प्रशिक्षण लाभकारी है ?

Is Training beneficial in sports competition ?

15. जॉगिंग क्या है ?

What is Jogging ?

अति लघु उत्तरीय प्रश्न :

Very Short Answer Type Questions :

16. ओलम्पिक ध्वज में कितने छल्ले होते हैं ?

(i) दो

(ii) चार

(iii) छः

(iv) आठ

How many rings are there in Olympic Flag ?

(i) Two

(ii) Four

(iii) Six

(iv) Eight

17. निम्न में से कौन-सा विकास का संकेत नहीं है ?

(i) ऊँचाई में वृद्धि

(ii) बालों की वृद्धि

(iii) वजन में वृद्धि

(iv) बोलने की वृद्धि

Which of the following is **not** a sign of growth ?

(i) Increase in height

(ii) Increase in hair

(iii) Increase in weight

(iv) Increase in talk

18. प्राणायाम क्या है ?

What is Pranayam ?

19. खेलों में डोपिंग का क्या प्रभाव है ?

What is the influence of Doping in sports ?

20. 'खेलो इंडिया' पर एक टिप्पणी लिखिए।

Write a note on 'Khelo India'.

21. कूल डाउन क्या है ?

What is Cool Down ?

लघु उत्तरीय प्रश्न :

Short Answer Type Questions :

22. सकारात्मक जीवन-शैली के बारे में लिखिए।

Write down about Positive Life-style.

अथवा

OR

योग को स्पष्ट कीजिए।

Explain Yoga.

23. अस्थि संस्थान के बारे में लिखिए।

Write down about Skeleton System.

अथवा

OR

शरीर रचना विज्ञान क्या है ?

What is Anatomy ?

(6)

24. शारीरिक पुष्टि को स्पष्ट कीजिए।

Explain Physical Fitness.

25. श्वसन संस्थान क्या है ?

What is Respiratory System ?

26. सुयोग्यता का अर्थ स्पष्ट कीजिए।

Explain the meaning of Wellness.

27. किशोरावस्था के बारे में संक्षेप में वर्णन कीजिए।

Explain in brief about Adolescence.

विस्तृत उत्तरीय प्रश्न :

Long Answer Type Questions :

28. खेल प्रशिक्षण के बारे में विस्तार से लिखिए।

Write down in detail about Sports Training.

अथवा

OR

रक्त प्रवाह संस्थान क्या है ?

What is Blood Circulatory System ?

29. आधुनिक ओलम्पिक खेलों का वर्णन विस्तार से लिखिए।

Write down in detail about Modern Olympic Games.

अथवा

OR

शरीर रचना विज्ञान के मूल सिद्धान्त स्पष्ट कीजिए।

Explain fundamental of Anatomy.

30. शारीरिक शिक्षा में मनोविज्ञान का क्या महत्व है ?

What is the importance of Psychology in Physical Education ?

अथवा

OR

खेल प्रशिक्षण के सिद्धान्त विस्तार से लिखिए।

Write in detail principles of Sports Training.