

CBSE कक्षा 11 शारीरिक शिक्षा
सैंपल पेपर्स 02

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. शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य क्या है?
2. सीखने से क्या तात्पर्य है?
3. जीवन-शैली से क्या तात्पर्य है?
4. नियमित व्यायाम कैसे स्वास्थ्य को खतरों से बचाते है?
5. चाचा नेहरू खेलकूद पुरस्कार क्या है?
6. ओलम्पिक मोटो क्या है?
7. ध्यानमुद्रा क्या है |
8. डोपिंग के विभिन्न प्रकारों के नाम बताइएँ।
9. सकारात्मक खेलकूद का क्या अर्थ है
10. कमर-कूल्हा अनुपात क्या है?
11. मांसपेशियों के कार्य लिखिए।
12. अस्थियों के विभिन्न प्रकारों का वर्णन करें।
13. सकेन्द्रीय बल क्या है?
14. किशोर की किन्ही दो समस्याओं के बारे में लिखें।
15. दक्षता क्या है? इसके प्रकार के बारे में लिखिए।
16. कैफीन क्या है? इसके कौन-कौन से प्रभाव है?
17. प्राणायाम क्या है? प्राणायाम की कौन-सी अवस्थाएँ हैं?
18. साहसिक-क्रीड़ा के लिए सुरक्षा उपायों के बारे में लिखें।
19. मांसपेशियों के कार्य लिखिए।
20. खेलों में प्रतिबन्धित पदार्थों के प्रभावों का वर्णन कीजिए?
21. खेलों में जैव यांत्रिकी के महत्वों पर चर्चा कीजिए।

-
22. मानव अस्थि-पिंजर पर व्यायाम के प्रभाव लिखें।
 23. प्रशिक्षण का अर्थ, भाव और उद्देश्य लिखे।
 24. सीखने को परिभाषित करो | सीखने के कौन-से सिद्धान्त हैं?
 25. संतुलन किसे कहते हैं? संतुलन के भिन्न-भिन्न किस्मों के बारे में लिखें।
 26. दूसरे श्वास की परिभाषा और लक्षण लिखे।