

Code No. 1318

CLASS : 11th (Eleventh)

Series : 11-M/2020

Roll No.

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/School Candidates)

समय : 3 घण्टे]

[पूर्णांक : 60

Time allowed : 3 hours]

[Maximum Marks : 60

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 8 तथा प्रश्न 17 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 in number and it contains 17 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.

1318

P. T. O.

1. शारीरिक शिक्षा के सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए। 5

Discuss the principles of Physical Education.

अथवा

OR

स्वास्थ्य शिक्षा क्या है ? स्वास्थ्य शिक्षा के महत्त्व का वर्णन कीजिए।

What is Health Education ? Discuss the importance of Health Education.

2. संक्रामक रोगों से आपका क्या अभिप्राय है ? इनके फैलने के माध्यमों की व्याख्या कीजिए। 5

What do you mean by Communicable Diseases ? Elaborate their modes of transmission.

अथवा

OR

अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए अच्छे आसन के महत्त्व का वर्णन कीजिए।

Discuss the importance of Good Posture for maintaining good physical health.

3. व्यक्तित्व पर व्यायामों के प्रभावों का वर्णन कीजिए। 5

Discuss the effects of exercise on personality.

अथवा

OR

थकावट क्या है ? थकावट के लक्षणों तथा कारणों का वर्णन कीजिए।

What is Fatigue ? Discuss the symptoms and causes of Fatigue.

4. शारीरिक शिक्षा के किन्हीं दो उद्देश्यों का वर्णन कीजिए। 3

Discuss any **two** objectives of Physical Education.

5. स्वास्थ्य शिक्षा के सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the principles of Health Education.

6. टिटेनस क्या है ? इसके लक्षणों, बचाव व उपचार का वर्णन कीजिए। 3

What is Tetanus ? Elaborate its symptoms, prevention and treatment.

7. किन्हीं तीन व्यावसायिक रोगों का वर्णन कीजिए। 3

Explain any **three** Occupational diseases.

8. चपटे पैर के कारणों व उपायों का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the causes and remedies of flat foot.

9. पाचन संस्थान से क्या तात्पर्य है ? 3

What do you mean by Digestive System ?

10. उकताहट को दूर करने के उपायों का वर्णन करें। 3

Discuss the remedies of Staleness.

11. रुचि का अर्थ स्पष्ट करें। 2

Clarify the meaning of Interest.

12. डेंगू से बचाव तथा नियंत्रण का वर्णन करें। 2

Discuss the prevention and control of Dengue.

13. चलने के उचित आसन का वर्णन करें। 2

Discuss the correct posture of walking.

14. रक्त प्रवाह संस्थान से आपका क्या तात्पर्य है ? 2

What do you mean by Circulatory System ?

15. दूसरे श्वास का अर्थ स्पष्ट करें। 2

Clarify the meaning of Second Wind.

16. खेल भावना क्या है ?

2

What is Sportsmanship ?

17. (i) "स्वास्थ्य प्रथम पूँजी है।" यह किसका कथन है ?

1

"Health is the First Wealth." Whose statement is it ?

(ii) कोयले की खान में कार्य करने वाले व्यक्ति प्रायः कौन-से रोग का शिकार हो जाते हैं ?

1

Persons, who work in coal mine, usually fall prey to which disease ?

(iii) एक वयस्क के शरीर में कितनी अस्थियाँ होती हैं ?

1

How many bones are there in an adult ?

(iv) मानव हृदय का भार कितना होता है ?

1

What is the weight of human heart ?

(v) हमारे शरीर में लगभग कितनी मांसपेशियाँ होती हैं ?

1

Approximately, how many muscles are there in our body.

(vi) धनुषाकार टाँगों के विपरीत कौन-सी आसन संबंधी विकृति होती है ?

1

Which postural deformity is opposite to Bow legs ?

- (vii) तपेदिक जीवाणु की खोज किसने की थी ? 1

Who discovered Tuberculosis Bacillus ?

- (viii) “एक अच्छा आसन वह है, जिसमें शरीर संतुलित हो, ताकि कम से कम थकावट उत्पन्न हो।” यह किसका कथन है ? 1

"Good posture is one, in which the body is so balanced as to produce least fatigue."

Whose statement is it ?

- (ix) अधोमुख अवस्था कौन-सी होती है ? 1

Which is the prone position ?

- (x) हमारी छाती में कितनी पसलियाँ होती हैं ? 1

How many ribs are there in our chest ?

- (xi) रिले दौड़ कितने प्रकार की होती है ? 1

What are the types of Relay Races ?

- (xii) हृदय किस संस्थान का अंग है ? 1

Heart is related to which system ?