Code No. 2019

CLASS : 11th (Eleventh) **Series : 11/April/2022**

Roll No. ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/School Candidates)

समय : 2$\frac{1}{2}$ घण्टे] *[पूर्णांक : **60***

Time allowed : 2$\frac{1}{2}$ hours] *[Maximum Marks : **60***

- *कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **16** तथा प्रश्न **40** हैं।*

  *Please make sure that the printed pages in this question paper are **16** in number and it contains **40** 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।*

  Candidates must write their Roll Number on the question paper.

- *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.***

Downloaded from cclchapter.com

सामान्य निर्देश :

(i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

(ii) इस प्रश्न-पत्र में कुल **40** प्रश्न हैं, जिन्हें चार खण्डों : 'अ', 'ब', 'स' तथा 'द' में बाँटा गया है।

(iii) **खण्ड 'अ'** में प्रश्न संख्या **1** एवं **2** आंतरिक विकल्पों के साथ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंकों का है।

(iv) **खण्ड 'ब'** में प्रश्न संख्या **3** से **6** तक लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 3 अंकों का है।

(v) **खण्ड 'स'** में प्रश्न संख्या **7** से **10** तक अतिलघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।

(vi) **खण्ड 'द'** में प्रश्न संख्या **11** से **40** तक वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं। जिसमें प्रश्न सं० **11** से **20** तक के उत्तर एक शब्द **अथवा** एक वाक्य में दीजिए तथा प्रश्न सं० **21** से **40** तक बहुविकल्पीय प्रश्न हैं। इन प्रश्नों के सही विकल्प चुनकर उत्तर-पुस्तिका में लिखिए। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

General Instructions :

(i) ***All questions are compulsory.***

(ii) *This question-paper contains* **40** *questions which divided into* **Four** *Sections : 'A', 'B', 'C' & 'D'.*

(iii) *In* **Section 'A'** *Question Nos.* **1** & **2** *are Long Answer Type Questions with internal choices. Each question carries 5 marks.*

(iv) *In* **Section 'B'** *Question Nos.* **3** *to* **6** *are Short Answer Type Questions. Each question carries 3 marks.*

(v) *In* **Section 'C'** *Question Nos.* **7** *to* **10** *are Very Short Answer Type Questions. Each question carries 2 marks.*

(vi) *In* **Section 'D'** *Question Nos.* **11** *to* **40** *consists of Objective Type Questions. In which Question Nos.* **11** *to* **20** *are to be answered in one word* **or** *one sentence and Question Nos.* **21** *to* **40** *are Multiple Choice Questions. Select the* **correct** *options of these questions & write in answer-book. Each question carries 1 mark.*

Downloaded from cclchapter.com

खण्ड – अ

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

SECTION – A

(Long Answer Type Questions)

1. शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य व उद्देश्यों का विस्तृत वर्णन कीजिए। 5

Discuss the aim and objectives of Physical Education in detail.

अथवा

OR

स्वास्थ्य शिक्षा से आपका क्या तात्पर्य है ? इसके महत्त्व का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

What do you mean by Health Education ? Elaborate the importance of Health Education in detail.

2. संक्रामक रोगों से आपका क्या तात्पर्य है ? संक्रामक रोगों के फैलने के माध्यमों का वर्णन कीजिए। 5

What do you mean by Communicable Diseases ? Discuss the modes of transmission of communicable diseases.

अथवा

OR

मांसपेशी से आपका क्या तात्पर्य है ? विभिन्न प्रकार की मांसपेशियों का विस्तृत वर्णन कीजिए।

What do you mean by Muscle ? Discuss the various types of muscles in detail.

खण्ड – ब

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

SECTION – B

(Short Answer Type Questions)

3. टेटनस के लक्षणों तथा बचाव के उपायों का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the symptoms and measures of prevention of Tetanus.

Downloaded from cclchapter.com

4. खेल मनोविज्ञान का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 3

Clarify the meaning of Sports Psychology.

5. अस्थियों के कार्यों का वर्णन कीजिए। 3

Discuss the functions of Bones.

6. खड़े होने तथा बैठने का उचित आसन कैसा होना चाहिए ? वर्णन कीजिए। 3

What should be the proper posture of Standing and Sitting ? Explain.

खण्ड – स

(अतिलघु उत्तरीय प्रश्न)

SECTION – C

(Very Short Answer Type Questions)

7. थकावट दूर करने के उपायों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2

Discuss the remedies of Fatigue in brief.

8. खेल भावना से आपका क्या तात्पर्य है ? 2

What do you mean by Sportsmanship ?

9. जोड़ों से आपका क्या अभिप्राय है ? 2

What do you mean by Joints ?

10. रैबीज़ क्या है ? 2

What is Rabies ?

Downloaded from cclchapter.com

खण्ड – द

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

SECTION – D

(Objective Type Questions)

11. 'फादर ऑफ मेडिसिन' किसे कहा जाता है ? 1

Who is called the "Father of Medicine" ?

12. 'विश्व स्वास्थ्य दिवस' प्रतिवर्ष कब मनाया जाता है ? 1

On which day, 'World Health Day' is celebrated every year ?

13. राबर्ट कोच ने तपेदिक के जीवाणु की खोज कब की थी ? 1

When did Robert Koach discover the virus of Tuberculosis ?

14. मानव शरीर में पाचन का अधिकतर कार्य कौन-से अंग में होता है ? 1

In which organ of human body the maximum function of digestion take place ?

15. "मनोविज्ञान, मानव व्यवहार का विज्ञान है।" किसने कहा था ? 1

"Psychology is the science of human behaviour." Who said it ?

16. सर्वांगीण विकास किसका लक्ष्य है ? 1

Whose aim is harmonious development ?

17. "स्वास्थ्य ही प्रथम पूँजी है।" यह किसका कथन है ? 1

"Health is the first wealth." Whose statement is it ?

Downloaded from cclchapter.com

18. हमारे शरीर में लगभग कितनी मांसपेशियाँ होती हैं ? 1

Approximately, how many muscles are there in our body ?

19. लाल रक्त कणिकाओं का निर्माण कहाँ होता है ? 1

Where are red blood cells are formed ?

20. खोपड़ी में कितनी अस्थियाँ होती हैं ? 1

How many bones are there in a skull ?

21. निम्नलिखित में से कौन-सा शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य *नहीं* है ? 1

(A) सामाजिक विकास

(B) आध्यात्मिक विकास

(C) मानसिक विकास

(D) शारीरिक विकास

Which one of the following is ***not*** the objective of Physical Education ?

(A) Social Development

(B) Spiritual Development

(C) Mental Development

(D) Physical Development

Downloaded from cclchapter.com

22. मानव हृदय का भार कितना होता है ? 1

(A) 200 ग्राम

(B) 300 ग्राम

(C) 400 ग्राम

(D) 500 ग्राम

What is the weight of a Human Heart ?

(A) 200 gm

(B) 300 gm

(C) 400 gm

(D) 500 gm

23. इलाज से बेहतर क्या होता है ? 1

(A) संतुलित भोजन

(B) नियमित व्यायाम

(C) परहेज

(D) इनमें से कोई नहीं

What is better than cure ?

(A) Balanced diet

(B) Regular exercise

(C) Prevention

(D) None of these

Downloaded from cclchapter.com

24. निम्नलिखित में से कौन-सा थकावट का लक्षण *नहीं* है ? 1

(A) उबासी आना

(B) क्रिया में धीमापन

(C) मोटापा आना

(D) पलकों का भारी होना

Which one of the following is ***not*** the symptom of Fatigue ?

(A) Yawning

(B) Slowness in activity

(C) Obesity

(D) Heaviness of eyelids

25. निम्नलिखित में से कौन-सी खेलकूद के क्षेत्र में अभिप्रेरण की तकनीक *नहीं* है ? 1

(A) लक्ष्य स्थापित करना

(B) प्रशंसा या लांछन

(C) दर्शकों की उपस्थिति

(D) अज्ञानता

Which one of the following is ***not*** a technique of motivation in the field of Games and Sports ?

(A) Goal setting

(B) Praise or Blame

(C) Presence of spectators

(D) Ignorance

Downloaded from cclchapter.com

26. निम्नलिखित में से खेल भावना को विकसित करने का कौन-सा तरीका है ? 1

(A) ठीक और गलत के बारे में विचार-विमर्श करना

(B) खेल भावना पुरस्कार देना

(C) सकारात्मक उदाहरणों का प्रयोग करना

(D) उपरोक्त सभी

Which one of the following is the technique to develop sportsmanship ?

(A) To discuss right and wrong

(B) Sportsmanship award

(C) Use of positive examples

(D) All of the above

27. हमारे शरीर की सबसे छोटी अस्थि कौन-सी है ? 1

(A) फीमर

(B) रीढ़ की अस्थियाँ

(C) स्टेप्स

(D) कार्पल्स

Which is the smallest bone of our body ?

(A) Femur

(B) Vertebrae

(C) Stapes

(D) Carpals

Downloaded from cclchapter.com

28. निम्नलिखित में से स्वास्थ्य शिक्षा का कौन-सा उद्‌देश्य है ? 1

(A) स्वास्थ्य संबंधी आदतों का विकास

(B) स्वास्थ्य के बारे में सजगता

(C) रोगों के बारे में जानकारी प्रदान करना

(D) उपरोक्त सभी

Which one of the following is the objective of Health Education ?

(A) Development of health habits

(B) Awareness about health

(C) To provide knowledge about diseases

(D) All of the above

29. टेटनस के जीवाणु किस माध्यम से फैलता है ? 1

(A) नाक के माध्यम से

(B) मुँह के माध्यम से

(C) त्वचा के माध्यम से

(D) इनमें से कोई नहीं

The virus of Tetanus spreads through which mode ?

(A) Through nose

(B) Through mouth

(C) Through skin

(D) None of these

Downloaded from cclchapter.com

30. मानव शरीर में कितनी पसलियाँ होती हैं ? 1

(A) 12

(B) 18

(C) 24

(D) 36

How many ribs are there in human body ?

(A) 12

(B) 18

(C) 24

(D) 36

31. विश्व स्वास्थ्य संगठन का मुख्यालय कहाँ है ? 1

(A) पेरिस

(B) लंदन

(C) जेनेवा

(D) न्यूयार्क

Where is the headquarters of World Health Organisation ?

(A) Paris

(B) London

(C) Geneva

(D) New York

Downloaded from cclchapter.com

32. निम्नलिखित में से कौन-सा शारीरिक शिक्षा का महत्त्व है ? 1

(A) रोगों व स्वास्थ्य का ज्ञान

(B) अनुशासन बनाए रखने में सहायक

(C) मानवीय संबंधों में सहायक

(D) उपरोक्त सभी

Which one of the following is the importance of Physical Education ?

(A) Knowledge of health and diseases

(B) Helpful in maintaining discipline

(C) Helpful in human relations

(D) All of the above

33. तपेदिक के जीवाणु की खोज किसने की थी ? 1

(A) राबर्ट क्लाइव

(B) राबर्ट कोच

(C) थॉमस वुड

(D) ग्राउण्ट

Who discovered the virus of Tuberculosis ?

(A) Robert Clive

(B) Robert Koach

(C) Thomas Wood

(D) Grount

Downloaded from cclchapter.com

34. निम्नलिखित में से कौन-सा जोड़ असीमित गति वाला जोड़ *नहीं* है ? 1

(A) कब्जेदार जोड़

(B) काठीदार जोड़

(C) कीलदार जोड़

(D) सिम्फिसिस जोड़

Which one of the following joints is ***not*** a freely movable joint ?

(A) Hinge joint

(B) Saddle joint

(C) Pivot joint

(D) Symphysis joint

35. हमारे शरीर के निचले भाग में कितनी अस्थियाँ होती हैं ? 1

(A) 60

(B) 62

(C) 64

(D) इनमें से कोई नहीं

How many bones are there in our lower part of the body ?

(A) 60

(B) 62

(C) 64

(D) None of these

Downloaded from cclchapter.com

36. लैसली के अनुसार, शारीरिक शिक्षा का यह उद्देश्य *नहीं* है : 1

(A) सामाजिक विकास

(B) स्नायु-पेशीय विकास

(C) भावनात्मक विकास

(D) नैतिक चरित्र विकास

According to Laslie, it is ***not*** the objective of Physical Education :

(A) Social development

(B) Neuro-muscular coordination

(C) Emotional development

(D) Ethical character development

37. "लगातार कार्य करते-करते कुशलता में कमी आ जाना 'थकान' है।" यह किसका कथन है ? 1

(A) डेविस

(B) बोरिंग

(C) फ्रीमैन

(D) ड्रिल

"Fatigue' is the reduction in efficiency resulting from continuous work." Whose statement is it ?

(A) Davies

(B) Boring

(C) Freeman

(D) Drill

Downloaded from cclchapter.com

38. "एक अच्छा आसन वह है जिसमें शरीर संतुलित हो ताकि कम से कम थकावट उत्पन्न हो।" यह किसका कथन है ? 1

(A) क्रुगर

(B) एवेरी

(C) एड्मसन

(D) बील्स

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

(A) Kruger

(B) Avery

(C) Admson

(D) Beals

39. कौन-सी शिक्षा स्वास्थ्य संबंधी जरूरी आदतों को बढ़ाने में सहायक है ? 1

(A) सामाजिक शिक्षा

(B) राजनीतिक शिक्षा

(C) स्वास्थ्य शिक्षा

(D) इनमें से कोई नहीं

Which education is helpful in developing health related necessary habits ?

(A) Social Education

(B) Political Education

(C) Health Education

(D) None of these

Downloaded from cclchapter.com

40. निम्नलिखित में से कौन-सा पाचन संस्थान का सहायक अंग *नहीं* है ?

(A) जीभ

(B) दाँत

(C) छोटी आँत

(D) यकृत

Which one of the following is ***not*** the accessory organ of digestive system ?

(A) Tongue

(B) Teeth

(C) Small intestine

(D) Liver

Downloaded from cclchapter.com