

Code No. 3219

CLASS : 11th (Eleventh)

Series : 11/Annual Exam.-2025

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 8 तथा प्रश्न 30 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 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 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.

- (v) 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. शारीरिक फिटनेस का अर्थ क्या है ?

- | | |
|--------------------|---------------|
| (A) भारी वजन उठाना | (B) तेज दौड़ |
| (C) शारीरिक कुशलता | (D) भारी शरीर |

What is meaning of physical fitness ?

- | | |
|--------------------------|------------------|
| (A) Lifting heavy weight | (B) Fast Running |
| (C) Physical wellbeing | (D) Heavy Body |

2. शारीरिक फिटनेस का महत्वपूर्ण अंग है :

- | | |
|--------------|----------|
| (A) पैर | (B) हृदय |
| (C) मस्तिष्क | (D) पेट |

Important organ of physical fitness is :

- | | |
|-----------|-------------|
| (A) Feet | (B) Heart |
| (C) Brain | (D) Stomach |

3. ओलम्पिक ध्वज का रंग है :

- | | |
|----------|----------|
| (A) सफेद | (B) हरा |
| (C) पीला | (D) नीला |

Colour of Olympic Flag is :

- | | |
|------------|-----------|
| (A) White | (B) Green |
| (C) Yellow | (D) Blue |

4. ओलम्पिक मशाल की शुरुआत कब हुई ?

- | | |
|----------|----------|
| (A) 1924 | (B) 1928 |
| (C) 1929 | (D) 1936 |

When Olympic torch started ?

- | | |
|----------|----------|
| (A) 1924 | (B) 1928 |
| (C) 1929 | (D) 1936 |

5. प्रथम 'खेलो इण्डिया गेम' कब हुआ ?

- (A) 2018 (B) 2019
(C) 2020 (D) 2022

When did 1st 'Khelo India Games' held ?

- (A) 2018 (B) 2019
(C) 2020 (D) 2022

6. 'विश्व योग दिवस' किस देश की देन है ?

- (A) भारत (B) चीन
(C) जापान (D) कोरिया

Which country's idea is 'World Yoga Diwas' ?

- (A) Bharat (B) China
(C) Japan (D) Korea

7. प्राचीन ओलम्पिक खेल किस देश में आयोजित होते थे ?

Where does Ancient Olympic Games organized ?

8. राष्ट्रीय खेल दिवस को मनाया जाता है।

National Sports Day is celebrated on

9. हमारा राष्ट्रीय खेल है।

Our National Sports is

10. श्वास अन्दर खींचना क्या है ?

What is breath inhaling ?

11. डोपिंग से क्या लाभ या हानि होती है ?

Is Doping good or bad ?

12. जोड़ किस शरीर संस्थान का हिस्सा है ?

Of which body system's part joints are ?

13. ओलम्पिक ध्वज में छल्लों की संख्या कितनी होती हैं ?

What are the no. of Rings in Olympic Flag ?

14. क्या शरीर को विटामिन की जरूरत होती है ?

Does the body need Vitamins ?

(हाँ/नहीं)

(Yes/No)

15. खेलों से शरीर तन्दुरुस्त रहता है।

Body remain healthy by doing sports.

(सही/गलत)

(Right/Wrong)

अति लघु उत्तरीय प्रश्न :

Very Short Answer Type Questions :

16. डोपिंग के बारे में लिखें।

Write down about doping.

17. सन्तुलित भोजन के अवयव लिखिए।

Write the components of Balanced Diet.

18. आसनों के बारे में लिखें।

Write down about Asanas.

19. खेलों में मनोविज्ञान का महत्त्व क्या है ?

What is the importance of psychology in sports ?

20. प्रशिक्षण को स्पष्ट करें।

Explain training.

21. संस्थान क्या हैं ?

What are systems ?

लघु उत्तरीय प्रश्न :

Short Answer Type Questions :

22. योग क्या है ?

What is Yoga ?

अथवा

OR

योग का जीवन में महत्त्व लिखें।

Write the importance of Yoga in life.

23. किशोरावस्था को स्पष्ट करें।

Explain Adolescence.

अथवा

OR

वार्मिंग अप क्या है ?

What is Warming up ?

24. खेलों में डोपिंग के बारे में लिखें।

Write about Doping in Sports.

(7)

3219

अथवा

OR

दिव्यांगता को स्पष्ट करें।

Explain Divyangata.

25. अष्टांग योग क्या है ?

What is Astanga Yoga ?

अथवा

OR

मेसोमॉर्फ़ी की विस्तार से चर्चा करें।

Explain in detail about Mesomorphy.

26. ऐच्छिक मांसपेशियाँ क्या हैं ?

What are voluntary muscles ?

27. सकारात्मक जीवन-शैली को समझाइए।

Explain positive life-style.

विस्तृत उत्तरीय प्रश्न :

Long Answer Type Questions :

28. शरीर को कूलिंग डाउन करने के क्या फायदे हैं ?

What are the benefits of Body Cooling down ?

29. जोड़ों से आपका क्या अभिप्राय है ? स्पष्ट करें।

What do you mean by Joints ? Explain.

(8)

3219

अथवा

OR

वृद्धि एवं विकास में अन्तर स्पष्ट करें।

Explain the difference in growth and development.

30. शारीरिक गति क्या है ? विस्तार से लिखें।

What is Physical Movement ? Write in detail.

अथवा

OR

‘खेलो भारत’ के बारे में विस्तार से लिखें।

Write down in detail about 'Khelo Bharat'.