

SamplePaper(2023-24)

CLASS:11th(Sr Secondary)

Code:A

RollNo.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

शारीरिक शिक्षा

PHYSICAL EDUCATION

[Hindi and English Medium]

ACADEMIC

[Time Allowed:3hours]

[Maximum Marks:60]

- कृपया सुनिश्चित करें कि इस प्रश्न पत्र में मुद्रित पृष्ठ संख्या में **17** हैं और इसमें 30 प्रश्न हैं।

Please make sure that the printed pages in the question paper are 17 in number and it contains 30 questions.

- प्रश्न पत्र के दाईं ओर दिए गए कोड नम्बर को छात्र द्वारा उत्तर-पुस्तिका के पहले पृष्ठ पर लिखा जाना चाहिए।

The Code No. on the right side of the question paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.

- किसी प्रश्न का उत्तर देना शुरू करने से पहले उसका क्रमांक लिखना होगा।

Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.

- अपनी उत्तर पुस्तिका में खाली पन्ना/पन्नें न छोड़ें।

Don't leave blank page/pages in your answer-book.

- उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं दी जाएगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें व लिखे उत्तर को 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 नंबर प्रश्न पत्र पर अवश्य लिखें।

Candidates must write their Roll Number on the question paper.

- कृपया प्रश्नों का उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न पत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरान्त इस संबंध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जाएगा।

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.

---

### सामान्य निर्देश :-

प्रश्न क्रमांक 1 से 15 वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं  
, जिनमें से प्रत्येक प्रश्न एक अंक का है।

प्रश्न क्रमांक 16 से 21 अति लघु उत्तरीय प्रश्न हैं ,  
 (प्रश्न संख्या 16 व 17 में आंतरिक विकल्प के साथ )  
 जिनमें से प्रत्येक प्रश्न दो अंक का है |  
 प्रश्न क्रमांक 22 से 27 लघु उत्तरीय प्रश्न हैं ,  
 (प्रश्न संख्या 22 व 23 में आंतरिक विकल्प के साथ )  
 जिनमें से प्रत्येक प्रश्न तीन अंक का है |  
 प्रश्न क्रमांक 28 से 30 दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं ,  
 (सभी प्रश्न आंतरिक विकल्प के साथ )  
 प्रत्येक प्रश्न पांच अंक का है |

### **GENERAL INSTRUCTIONS:-**

- \* Question no. 1 to 15 are objective type questions carrying 1 mark each.
- \* Question no. 16 to 21 are Very Short type questions (with internal choice in question no. 16 and 17) carrying 2 marks each.
- \* Question no. 22 to 27 are Short type questions (with internal choice in question no. 22 and 23) carrying 3 marks each.
- \* Question no. 28 to 30 are Long answer type questions (with internal choice in all three questions) carrying 5 marks each.

प्रश्न -01 निम्न लिखित में से कोनसा विकास का संकेत नहीं है ? (1)

(क) ऊँचाई में वृद्धि (ख) वजन में वृद्धि (ग) बात करने में वृद्धि (घ) बालों में वृद्धि

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

- (a) Increase in height (b) Increase in weight  
 (c) Increase in talking (d) Increased hair length

प्रश्न -02 गर्माने (वार्म -अप ) की एक विधि है (1)

(क ) सोनाबाथ (ख: ) जॉगिंग (ग ) खिंचाव (घ ) उपरोक्त सभी

Which is a method of warming up

- (a) Sauna bath (b) Jogging  
(c) Stretching (d) All of them

प्रश्न -03 2024 के ओलम्पिक खेल कहाँ पर आयोजित होंगे ?

(क ) लंदन (ख ) पेरिस (ग ) टोक्यो (घ ) बर्लिन

2024 Olympics will be held in

- (a) London (b) Paris (c) Tokyo (d) Berlin

प्रश्न -

04 हॉकी में स्कूप के दौरान कौन से लीवर का प्रयोग होता है ?

(क ) प्रथम श्रेणी (ख ) द्वितीय श्रेणी (ग ) तृतीय श्रेणी (घ ) इनमें से कोई नहीं

Which type of lever is applicable: During scoop in Hockey

- (a) 1st Class (b) 2<sup>nd</sup> Class (c) 3<sup>rd</sup> Class (d) None of these

प्रश्न -

05 किस खेल में रिज़र्व खिलाड़ियों की संख्या फील्ड खिलाड़ियों से ज्यादा होती है ?

(क ) फुटबॉल (ख ) वॉलीबॉल (ग ) हैंडबॉल (घ ) बास्केटबॉल

In which game number of reserve players are more than the playing members?

- (a) Football (b) Volleyball (c) Handball (d) Basketball

प्रश्न -

06 कौन सा दिन अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है ?

(क) 19 जून (ख) 20 जून (ग) 21 जून (घ) 22 जून

Which day is celebrated as “International Yoga Day”?

(a) 19 June (b) 20 June (c) 21 June (d) 22 June

प्रश्न -07(.....) हमारे शरीर की सबसे लम्बी हड्डी है  
(.....) is the largest bone of our body.

I

प्रश्न -08 गेंद और गड्ढा जोड़ स्थापित होता है (.....) में  
Ball and socket joint is situated at (.....)

प्रश्न -09(.....) को मनोविज्ञान के पिता के रूप में जाना जाता है  
(.....) is known as father of Psychology.

प्रश्न -10 भारतीय ओलम्पिक संघ का पहला अध्यक्ष कौन था ?  
Who was the first president of Indian Olympic association IOA?

प्रश्न -11 नाशपाती आकर का शरीर किसका होता है ?  
Who has a pear shape body?

प्रश्न -12 Who was Baron Pierre de Coubertin?  
बैरन पियरे डी कुबर्टिन कौन था ?

### **(ASSERTION/ REASONING)**

**There are two statements which are stated below and labelled as Assertion (A) and Reasoning (R)**

**Q13 ASSERTION(A):** Paralympic games are held for athletes with mobility disability  
**REASON(R):** Paralympic games do not help in the promotion of adaptive sports.

**Ans:** select the correct statement

- (a) (A) is right but (R) is wrong
- (b) (A) is wrong but (R) is right
- (c) (A) is right but (R) is not correct explanation of (A)
- (d) (A) and (R) both are right and (R) is correct explanation of (A)

प्रश्न -13 अभिकथन

(A) पैरालिम्पिक खेल के गतिशीलता वाले विकलांग एथलीटों के लिए आयोजित किये जाते हैं /

कारण (R) =

पैरालिम्पिक खेल अनुकूलन को बढ़ावा देने में मदद नहीं करते /

सही विकल्प चुनें

I

उत्तर -

- 1) अभिकथन (A) सही है लेकिन कारण (R) गलत है I
- 2) अभिकथन (A) गलत है लेकिन कारण (R) सही है I
- 3) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R) ; (A) की सही व्याख्या करता है I
- 4) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R) ; (A) की सही व्याख्या नहीं करता I

प्रश्न -14 अभिकथन (A)

(A) बॉडी मास इंडेक्स को क्वेटलेट इंडेक्स के रूप में भी जाना जाता है क्योंकि इसका आविष्कार अडोल्फ क्वेटलेट था /

नेकिय

कारण (R) बी . एम . आई .

की मदद से यह पता चलता है कि कोई मनुष्य कम वजन का है सामान्य वजन का है या अधिक वजन का है /

- उत्तर -
- 1) अभिकथन (A) सही है लेकिन कारण (R) गलत है I
  - 2) अभिकथन (A) गलत है लेकिन कारण (R) सही है I
  - 3) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R) ; (A) की सही व्याख्या करता है I
  - 4) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R) ; (A) की सही व्याख्या नहीं करता I

**Q14 (A) ASSERTION:** The Body Mass Index is also known as Quetelet Index because it was invented by Adolphe Quetelet

**(R) REASON:** With the help of BMI, it is to know whether one is of underweight, normal weight or overweight.

**Ans:** select the correct statement

- (a) (A) is right but (R) is wrong
- (b) (A) is wrong but (R) is right
- (c) (A) is right but (R) is not correct explanation of (A)
- (d) (A) and (R) both are right and (R) is correct explanation of (A)

**प्रश्न -15 अभिकथन (A) –**

अस्थि पिंजर विभिन्न हड्डियों का एक संयोजन है जो आकृति और माप में भिन्न होती है /

**कारण (R)** कंकाल मास पेशी फाइबर दो प्रकार के होते हैं कम सिकुड़ने वाले तथा ज्यादा सिकुड़ने वाली मास पेशियां

**उत्तर –**

- 1) अभिकथन (A) सही है लेकिन कारण (R) गलत है I
- 2) अभिकथन (A) गलत है लेकिन कारण (R) सही है I
- 3) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R) ; (A) की सही व्याख्या करता है I
- 4) (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R) ; (A) की सही व्याख्या नहीं करता I

**Q15 (A) ASSERTION:** Skelton system is a combination of various bones which differ in shape and size

**(R) REASON:** There are two types of skeleton muscle fibers, i.e, slow twitch fibers and fast twitch fibers.

**Ans:** select the correct statement

- (a) (A) is right but (R) is wrong
- (b) (A) is wrong but (R) is right
- (c) (A) is right but (R) is not correct explanation of (A)
- (d) (A) and (R) both are right and (R) is correct explanation of (A)

**(Very Short Answer Type Questions)**

---

Q.16. 50 किलोवजनऔर 155  
सेंटीमीटर ऊंचाईकेलिएबी . एम् . आई . ज्ञातकरो  
.Calculate BMI for Body weight = 50 kg, Height = 155 cm,

**(OR)**

प्राणायामकेतीनोंचरणोंकेबारेमेंलिखो  
Name three steps of Pranayama

I

Q.17. What do you mean by Biomechanics in Sports?

खेलोंमें जैवयांत्रिकी सेआपका क्या अभिप्रायहै ?

**(OR)**

What do you mean by Kinesiology?

शरीरक्रियाविज्ञान सेआप क्या समझतेहैं ?

Q.18मांसपेशियोंकेकोन -कोनसेप्रकारहैं ?  
Name the types of muscles

Q.19मेसोमॉर्फपरएकनोटलिखो  
Write a short note on mesomorphs

I

Q.20खेलप्रशिक्षणको उदाहरण सहितस्पष्टकरो  
Define sports training with example.

Q.21.खेलो - इंडियापरएकसंक्षिप्तनोटलिखो  
Write a short note on khelo –India

---

**(Short Answer Type Questions)**

---

Q.22. सकारात्मकजीवनशैलीके घटकोंकीव्याख्याकरो



Explain the components of a positive lifestyle.

(OR)

प्राचीन और आधुनिक ओलम्पिक खेलों का अंतर है ?  
Outline main differences between Ancient and modern Olympics.

Q.23. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए फिजियोथेरेपिस्ट की क्या भूमिका है ?

What is the role of physiotherapist for the children with special needs?

(OR)

योग में एकाग्रता बढ़ाने के चार विश्राम तकनीकें लिखो I

Write four relaxation techniques for improving concentration in yoga?

Q.24. वर्तमान समय में भारत में भौतिक शिक्षा कार्यक्रमों का क्या महत्त्व है ?

What is the importance of physical education programmes in modern India?

Q.25. भारतीय ओलम्पिक संघ के क्या उद्देश्य हैं ?

What are the objectives of Indian Olympic Association?

Q.26. समावेशी शिक्षा के सिद्धांतों की व्याख्या करो I

Explain the principles of Inclusive Education.

Q.27. खेलों में मनोविज्ञान के महत्त्व को समझाओ i

Explain importance of Psychology in Sports.

### (Long Answer Type Questions)

Q.28. अस्थि पिंजर संस्थान के कार्यों की व्याख्या करो i

Explain the functions of skeletal system?

(OR)

प्रतिबंधित मादक पदार्थों के क्या दुष्प्रभाव हैं ?

What are the side effects of prohibited substances?

Q.29. गर्माने (वार्म -अप ) के फायदों का वर्णन करो .

Explain the benefits of warming up.

(OR)  
परीक्षणमापन और मूल्यांकन का क्या महत्त्व है ?  
What is the importance of test, measurement and evaluation?

Q.30.  
जीवनशैली किशोरों में नैतिक मूल्यों की कमी के लिए किस प्रकार उत्तरदायी है ? वर्णन कीजिये .  
The Lifestyle is responsible for the lack of ethical value in adolescents Discuss.

(OR)  
योग को परिभाषित करें तथा योग के सभी अंगों का विस्तार से वर्णन करें  
Define Yoga. Explain elements of yoga in detail.