

Model Question Paper
1st Term Exam (2021-22)
Physical Education – XI

Time Allowed 3 Hours

Maximum Marks :--- 50

- 1 परीक्षार्थी यथासंभव अपने शब्दों में ही उत्तर दें 1
- 2 एक अंक वाले बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर विकल्प में से लिखें 1
- 3 5 अंकों वाले प्रश्नों के उत्तर 100 से 150 शब्दों में दें 1

1 Candidates are requested to give answers in their own words !.
2 Choose and write the correct answers of MCQs given below in each question of 1 Mark.
3 Answers of 5 Marks questions should be between 100 – 150 words.

Part – A

Q 1 शारीरिक शिक्षा से क्या अभिप्राय है ? शारीरिक शिक्षा के ध्येय एवं उद्देश्य लिखिए | 2 +3=5
What do you mean by Physical Education ? Explain its aims & objectives .
OR
शारीरिक शिक्षा से क्या अभिप्राय है ? शारीरिक शिक्षा का हमारे जीवन में क्या महत्व है ? 2 +3=5
What do you mean by Physical Education ? Explain its Importance in life?

Q 2 मांसपेशिय प्रणाली से क्या अभिप्राय है ? मांसपेशिय प्रणाली पर व्यायाम के प्रभाव लिखिए | 2 +3=5
What do you mean by Muscular System & Explain the effects of exercises on muscular system .
OR
मांसपेशिय प्रणाली से क्या अभिप्राय है ? मांसपेशिय प्रणाली के प्रकारों का वर्णन करें | 2 +3=5
What do you mean by Muscular System & Explain the types of muscular system .

Q 3 स्वसन प्रणाली से क्या है ? स्वसन प्रणाली के अंगों का संक्षिप्त वर्णन करें | 2 +3=5
What is Respiratory System ? Explain the parts of respiratory system.
OR
स्वसन प्रणाली से क्या अभिप्राय है ? स्वसन प्रणाली पर व्यायाम के प्रभाव लिखिए | 2 +3=5
What do you mean by Respiratory System ? Describes the effects of exercises on respiratory system .

Q 4 खेलों का हमारे जीवन में क्या महत्व है ? इसका वर्णन करें | 5
What is the importance of sports in our life ? Explain .
OR
प्रेरणा से क्या अभिप्राय है ? प्रेरणा के महत्व लिखिए | 2 +3=5
What is Motivation ? Explain the importance of Motivation.

Q 5 अपनी मन पसन्द के किसी एक खेल इतिहास का वर्णन करें | 5
Write down the history of any one game of your choice
OR
वॉलीबॉल खेल के 5 कौशलों का वर्णन करें | 5
Write down the five skills of the Volleyball game.

Q 6 वॉलीबॉल या कबड्डी में से किसी एक खेल मैदान का चित्र बना कर रेखांकित करें। 5
 Draw the field alongwith the measurement of the Volleyball or Kabaddi.

OR

फुटबॉल, या टेबल टैनिस में से किसी एक खेल के पाँच नियमों का संक्षिप्त वर्णन करें। 5
 Write down the five rules of the Football or Table Tennis.

Part B (MCQs) **(20X 1 =20)**

Q 1 निम्न में शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य कौन से हैं ?
 (क) मानसिक विकास (ख) शारीरिक विकास
 (ग) भावनात्मक विकास (घ) उपयुक्त सभी
 What is the objectives of Physical Education from the followings 1
 (A) Mental Development (B) Physical Development
 (C) Emotional Development (D) All of the above

Q 2 एक व्यस्क व्यक्ति की हृदय गति दर कितनी होती है ?
 (क) 72-80 (ख) 81-90 (ग) 85-95 (घ) 90-95
 What is the normal heart beat in an adult person 1
 (A) 72-80 (B) 81-90 (C) 85-95 (D) 90-95

Q 3 इनमें से कौन सी प्राकृतिक प्रेरणा नहीं है
 (क) आंतरिक प्रेरणा (ख) सामाजिक प्रेरणा (ग) भावनात्मक प्रेरणा (घ) सजा
 Among these which is not natural motivation 1
 (A) Internal motivation (B) Social motivation (C) Emotional motivation (D) Punishment

Q 4 इनमें से रक्त के अव्यव कौन से हैं ?
 (क) लाल रक्त कोशिकाएं (ख) सफेद रक्त कोशिकाएं (ग) प्लाज्मा (घ) उपयुक्त सभी
 Among these which is the component of blood 1
 (A) RBC (B) WBC (C) Plasma (D) All of the above

Q 5 “स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है” किस का कथन है ?
 (क) जे. बी. नैश (ख) जे. आर शरमन (ग) अरस्तू (घ) एच सी बैक
 Who Said “A healthy mind lives in a healthy body” 1
 (A) J.B. Nash (B) J.R. Sharman (C) Arastu (D) H.C. Buck

Q 6 स्टैंडर्ड ट्रैक होता है।
 (क) 200 मी० (ख) 400 मी० (ग) 800 मी० (घ) 1200 मी०
 Standard Track is of... 1
 (A) 200 Mt. (B) 400 Mt. (C) 800 Mt. (D) 1200 Mt.

Q 7 ट्रैक लेन की कम से कम कितनी चौड़ाई होती है ?
 (क) 1.10 मी० (ख) 1.20 मी० (ग) 1.22 मी० (घ) 1.28 मी०
 Minimum width of the track lane 1
 (A) 1.10 Mt. (B) 1.20 Mt. (C) 1.22 Mt. (D) 1.28 Mt.

Q 8 कबड्डी में लॉबी की चौड़ाई होती है
 (क) 1 मी० (ख) 2 मी० (ग) 3 मी० (घ) 4 मी०
 Width of lobby (Kabaddi) play ground 1
 (A) 1 Mt. (B) 2 Mt. (C) 3 Mt. (D) 4 Mt.

Q 9	वॉलीबॉल मैदान की चौड़ाई होती है (क) 3 मी० (ख) 6 मी० (ग) 9 मी० (घ) 12 मी०	1
	Width of the Volley Ball ground (A) 3 Mt. (B) 6 Mt. (C) 9 Mt. (D) 12 Mt.	
Q 10	रेडर खिलाड़ी का सम्बन्ध किस खेल से होता है ? (क) फुटबॉल (ख) हॉकी (ग) खो-खो (घ) कबड्डी	1
	Raider players is related from game ? (A) Football (B) Hockey (C) Kho-Kho (D) Kabaddi	
Q11	दूरण्ड कप किस खेल से संबन्धित है ? (क) फुटबॉल (ख) हॉकी (ग) खो-खो (घ) कबड्डी	1
	Durand cup related with which game ? (A) Foot Ball (B) Hockey (C) Kho – Kho (D) Kabaddi	
Q 12	फुटबॉल गोल पोस्ट की ऊँचाई कितनी होती है ? (क) 7 फीट (ख) 9 फीट (ग) 8 फीट (घ) 6 फीट	1
	What is the height of the Football goal post ? (A) 7 Ft (B) 9 Ft (C) 8 Ft (D) 6 Ft	
Q 13	‘लिबरो’ शब्दावली कौन से खेल से संबन्धित है ? (क) फुटबॉल (ख) हॉकी (ग) खो-खो (घ) वॉलीबॉल	1
	“Libro” Terminology is related with which game ? (A) Foot Ball (B) Hockey (C) Kho – Kho (D) Volley Ball	
Q 14	टेबल टैनिस बॉल का भार कितना होता है ? (क) 2 ग्राम (ख) 3 ग्राम (ग) 4 ग्राम (घ) 5 ग्राम	1
	What is the weight of TableTennis ball ? (A) 2 gr (B) 3 gr (C) 4 gr (D) 5 gr	
Q 15	आदर्श धावन पथ में कुल कितनी लेन होती हैं ? (क) 6 (ख) 8 (ग) 7 (घ) 5	1
	How many lanes are there in standard track ? (A) 6 (B) 8 (C) 7 (D) 5	
Q 16	कबड्डी में रिजर्व खिलाड़ी कितने होते हैं ? (क) 6 (ख) 8 (ग) 7 (घ) 5	1
	How many extra players in kabaddi ? (A) 6 (B) 8 (C) 7 (D) 5	

Q 17 गोल्डन गोल शब्दावली कौन से खेल से संबंधित है ?
(क) फुटबॉल (ख) कबड्डी (ग) खो-खो (घ) वॉलीबॉल
Golden goal terminology is related with which game ? 1
(A) Foot Ball (B) Kabaddi (C) kho – kho (D) Volley Ball

Q 18 हमारे शरीर में लगभग कितनी मांसपेशियाँ होती हैं ?
(क) 400-450 (ख) 500-550 (ग) 600-650 (घ) 700-750
How many muscles are in human body ? 1
(A) 400-450 (B) 500-550 (C) 600-650 (D) 700-750

Q 19 वॉलीबॉल में एंटीना की लम्बाई होती है ?
(क) 1.10 मी० (ख) 1.20 मी० (ग) 1.22 मी० (घ) 1.80 मी०
Length of Volleyball Antena 1
(A) 1.10 Mt (B) 1.20 Mt (C) 1.22 Mt (D) 1.80 Mt

Q 20 “ Soccer” शब्द किस खेल से संबंधित है ?
(क) फुटबॉल (ख) कबड्डी (ग) खो-खो (घ) वॉलीबॉल
“Soccer” Word related with which game ? 1
(A) Foot Ball (B) Kabaddi (C) kho – kho (D) Volley Ball

