AGLASEM.COM

MID TERM

SAMPLE PAPER

Practice Question Paper | Model Paper | Sample Question Paper

2024-2025

aglasem.com

मध्यावधि अभ्यास प्रश्न पत्र / **Mid-term Practice Paper**

कक्षा / **Class – XI**

Subject: Physical Education

अधिकतम अंक/ Max. Marks: 70 **अवधि**/ Duration: **3 घंटे**/ 3 hours

सामान्य निर्देश-

i. **इस प्रश्न पत्र में 30 प्रश्न है।**
ii. **सभी प्रश्न अनिवार्य है।**
iii. **प्रश्न संख्या 1-12 तक प्रत्येक प्रश्न एक अंक का है और यह बहुविकल्पीय प्रश्न हैं।**
iv. **प्रश्न संख्या 13-16 तक प्रत्येक प्रश्न के दो अंक हैं।**
v. **प्रश्न संख्या 17-26 तक प्रत्येक प्रश्न के तीन अंक हैं और इसका उत्तर 80-100 शब्दों में दिया जाना चाहिए।**
vi. **प्रश्न संख्या 27-30 तक प्रत्येक प्रश्न के पाँच अंक हैं और इसका उत्तर 150-200 शब्दों में दिया जाना चाहिए।**

General Instructions-

i. The question paper consists of 30 questions
ii. All questions are compulsory
iii. Question numbers 1-12 carry one mark and are multiple choice questions.
iv. Question numbers 13-16 carry two marks.
v. Question numbers 17-26 carry three marks and should be answered in 80-100 words.
vi. Question numbers 27-30 carry five marks and should be answered in 150-200 words.

Q. No.	Question	Marks
1	**अष्टांग योग में _____ अंग होते हैं।** **क. 6** **ख. 7** **ग. 8** **घ. 10** Asthanga Yog has _____ elements. a. 6 b. 7 c. 8 d. 10	1
2	**"शारीरिक शिक्षा उन अनुभवों का सामूहिक प्रभाव है, जो शारीरिक क्रियाओं द्वारा व्यक्ति को प्राप्त होते हैं" उपरोक्त परिभाषा किसने दी?** **क. डेल्बेर्त औबेर्टउफ़** **ख. सी.सी. कोवेल** **ग. जे बी नाशो** **घ. जे.एफ. विलियम्स**	1

docs.aglasem.com

aglasem.com

	"Physical education is sum of those experiences which come to the individual through movement." Who gave the above definition? a. Delbert Oberteuffer b. C.C. Covel c. J.B. Nash d. J.F. Williams	
3	**प्रतिरोध को विरुद्ध मांसपेशियों की कार्य करने की योग्यता को _____ के रूप में परिभाषित किया गया है।** **क. शक्ति** **ख. सहनशमता** **ग. गति** **घ. फुर्ती** The ability of the muscles to overcome the resistance is defined as _____. a. Strength b. Endurance c. Speed d. Agility	
4	**स्वास्थ्य संबंधी शारीरिक फिटनेस में कितने घटक होते हैं?** **क. 4** **ख. 5** **ग. 6** **घ. 7** How many components Health Related Physical Fitness have? a. 4 b. 5 c. 6 d. 7	1
	अथवा/ Or	
	निम्नलिखित में से कौन सा कौशल संबंधित फिटनेस का एक घटक है? **क. मांसपेशीय सहनशमता** **ख. फुर्ती** **ग. मांसपेशीय शक्ति** **घ. शरीर की संरचना** Which among the following is a component of Skill related fitness? a. Muscular Endurance b. Agility c. Muscular Strength d. Body Composition	1
5	**_____ विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की सूक्ष्म गामक कौशलों से संबंधित क्रियाओं जैसे- खाना खाने, कपड़े पहनने, नहाने, स्वयं को संवारने आदि में सहायता करता है।** **क. फ़िज़ियोथेरेपिस्ट** **ख. काउंसलर** **ग. शारीरिक शिक्षा शिक्षक** **घ. व्यावसायिक चिकित्सक**	1

docs.aglasem.com

aglasem.com

	_____ helps children with special needs in performing activities related to fine motor skills, like eating, dressing, bathing and grooming etc. a. Physiotherapist b. Counsellor c. Physical Education Teacher d. Occupational Therapist	
6	**स्वस्थ और रोगमुक्त रहने की अवस्था को _____ कहा जाता है।** **क. स्वास्थ्य** **ख. शारीरिक पृष्टि** **ग. सुस्वाथ्य** **घ. खेरियत** The state of being healthy and free from disease is called as_____. a. Health b. Physical Fitness c. Wellness d. Well Being	1
7	**निम्नलिखित में से किस ओलंपिक आदर्श वाक्य का अर्थ है: तेज?** **क. सिटियस** **ख. आल्टियस** **ग. फोर्टियस** **घ. कम्यूनिटर** Which among the following Olympic motto means Faster? a. Citius b. Altius c. Fortius d. Communiter	1
	अथवा/ Or **किस दिन को ओलंपिक दिवस के रूप में मनाया जाता है?** **क. 23 जून** **ख. 25 जून** **ग. 28 जून** **घ. 30 जून** Which day is celebrated as an Olympic Day? a. 23 June b. 25 June c. 28 June d. 30 June	1
8	**_____ व्यक्ति के प्रदर्शन व दैनिक दिनचर्या में काम करने की क्षमता को बाधित करता है।** **क. अक्षमता** **ख. विकार** **ग. रुग्णता** **घ. बीमारी**	1

docs.aglasem.com

aglasem.com

	Any disruption due to which an individual is not able to perform his daily human activities is known as _____. a. Disability b. Disorder c. Illness d. Diseases	
9	**प्राचीन ओलंपिक खेल किस भगवान के सम्मान में आयोजित किए गए थे?** **क. अपोलो** **ख. हेमीज़** **ग. पोसिडोंन** **घ. ज़ीउस** The ancient Olympic Games were held in the honor of which God? a. Apollo b. Hermes c. Poseidon d. Zeus	1
	अथवा/ Or	
	निम्नलिखित में से किसने भारत के लिए दो ओलंपिक खेलों में पदक जीते हैं? **क. साइना नेहवाल** **ख. पी वी सिंधु** **ग. बजरंग पुनिया** **घ. नीरज चोपड़ा** Who among the following has won two Olympic Games Medals for India? a. Saina Nehwal b. P V Sindhu c. Bajrang Punia d. Neeraj Chopra	
10	**निम्नलिखित में से कौन शारीरिक अक्षमता नहीं है?** **क. डिस्लेक्सिया** **ख. अपंग** **ग. मस्तिष्क पक्षाघात** **घ. सुनने में परेशानी** Which among the following is not a physical disability? a. Dyslexia b. Amputee c. Cerebral Palsy d. Hearing Impairment	1
11	**अभिकथन (A): सामाजिक विकास का परिणाम एक स्वस्थ समाज होता है।** **कारण (R): खेल सामाजिक संपर्क के अवसर प्रदान करता है और सहयोग, त्याग, खेल भावना आदि गुणों का विकास करता है।** **क. (A) और (R) दोनों सत्य हैं, लेकिन (R) (A) की सही व्याख्या नहीं है।** **ख. (A) और (आर) दोनों सत्य हैं और (R) (A) की सही व्याख्या है।** **ग. (A) सच है, लेकिन (R) झूठा है।** **घ. (A) झूठा है, लेकिन (R) सच है।**	

docs.aglasem.com

aglasem.com

	Assertion (A): Social Development results in a healthy society **Reason (R):** Sports provides opportunities for social contact and develops qualities like cooperation, sacrifice, sportsmanship etc. a. Both (A) and (R) are true, but (R) is not the correct explanation of (A) b. Both (A) and (R) are true and (R) is the correct explanation of (A) c. (A) is true, but (R) is false d. (A) is false, but (R) is true	
12	**निम्नलिखित को मिलाएं** **सूची-1** / **सूची-2** **i. शौच** — **1. इच्छाएं** **ii. संतोष** — **2. अध्ययन** **iii. तप** — **3. पवित्रता** **iv. स्वाध्याय** — **4. अभ्यास** **क. क–ii, ख–iii, ग–i, घ–iv** **ख. क–iii, ख–ii, ग–i, घ–iv** **ग. क–iii, ख–i, ग–iv, घ–ii** **घ. क–ii, ख–i, ग–iv, घ–iii** Match the following List-1 / List-2 i. Saucha — 1. Desire ii. Santosha — 2. Education iii. Tapa — 3. Purity iv. Swadhyay — 4. Practice a. a–ii, b–iii, c–i, d–iv b. a–iii, b–ii, c–i, d–iv c. a–iii, b–i, c–iv, d–ii d. a–ii, b–i, c–iv, d–iii	1
13	**निचे दिए गए क्रिया को पहचानें व उनके नाम लिखें:**     क. _____ ख. _____ ग. _____ घ. _____ Identify the Kriya and write their names:	½×4

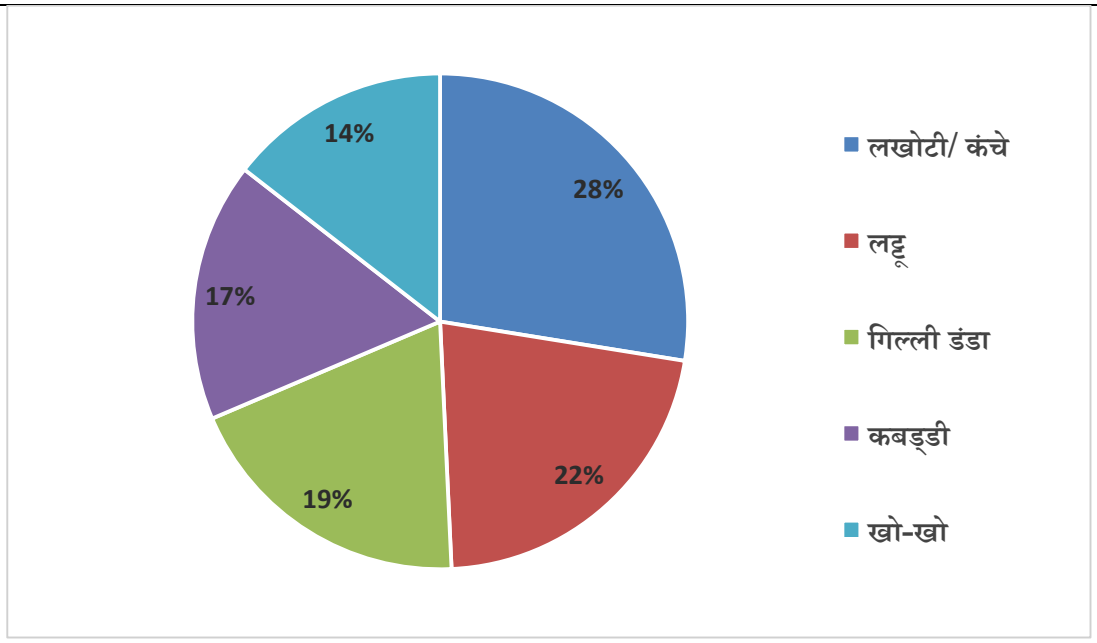
docs.aglasem.com

aglasem.com

	    a. _____ b. _____ c. _____ d. _____	
14	**इन पारंपरिक खेलों को पहचानिए और उनके नाम लिखिए:**     क. _____ ख. _____ ग. _____ घ. _____ Identify these traditional sports and write their names:     a. _____ b. _____ c. _____ d. _____	½×4
15	**'फिट इंडिया प्रभात फेरी' पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।** Write a short note on 'Fit India Prabhat Pheri'.	2
16	**अक्षमता के कोई चार कारण लिखिए।** Write any four causes of Disabilities. **अथवा/ Or** **अनुकूलित शारीरिक शिक्षा के किन्हीं दो उद्देश्यों की व्याख्या कीजिए?** Explain any two objectives of Adaptive Physical Education?	½×4 1+1
17	**XYZ स्कूल के छात्रों द्वारा खेले जाने वाले पारंपरिक खेलों के सर्वेक्षण के परिणाम को दर्शाने वाला ग्राफ नीचे दिया गया है।**	1×3

docs.aglasem.com

aglasem.com



उपरोक्त ग्राफ के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए:

1) अधिकांश छात्र कौन सा पारंपरिक खेल खेलते हैं?

क. लट्टू
ख. गिल्ली डंडा
ग. कबड्डी
घ. लखोटी/ कंचे

2) कितने प्रतिशत छात्रों ने कबड्डी खेली है?

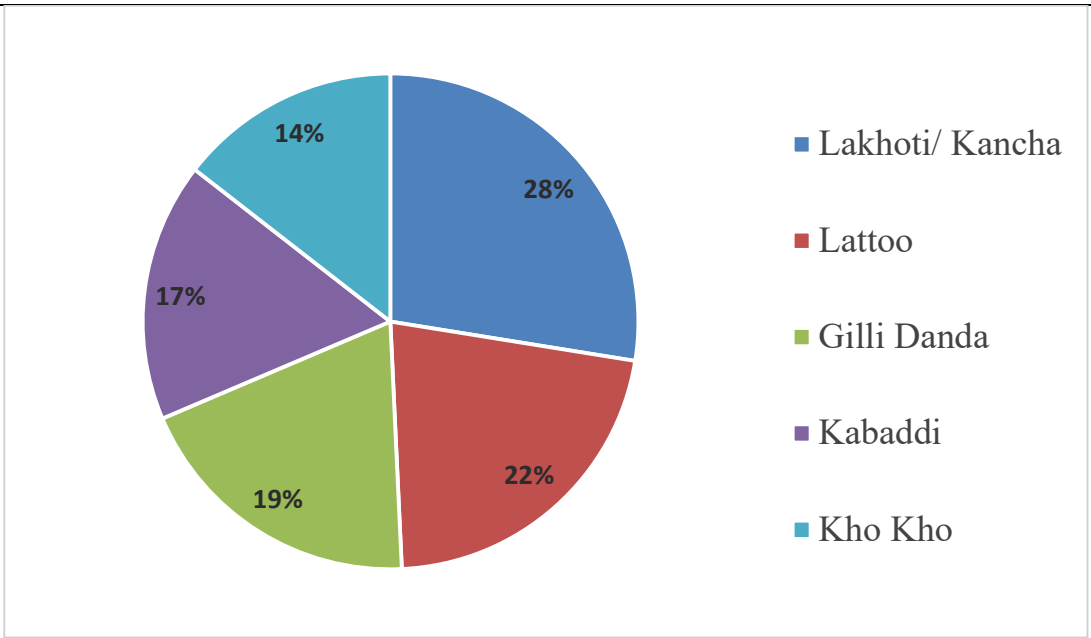
क. 28%
ख. 22%
ग. 17%
घ. 19%

3) कार्डियो-श्वसन सहनक्षमता में सुधार के लिए निम्नलिखित में से कौन सा पारंपरिक खेल सबसे अच्छा है?

क. कबड्डी
ख. खो-खो
ग. लट्टू
घ. गिल्ली डंडा

Below given is the graph showing the result of a survey of traditional games played by students of XYZ School.

docs.aglasem.com
aglasem.com



On the basis of the above graph, answer the following questions:

1) Which traditional game is played by majority of the students?

a. Lattoo
b. Gilli Danda
c. Kabaddi
d. Lakhoti/ Kancha

2) What percentage of students had played kabaddi?

a. 28%
b. 22%
c. 17%
d. 19%

3) Which of the following traditional games is best to improve cardio-respiratory endurance?

a. Kabaddi
b. Kho-Kho
c. Lattoo
d. Gilli Danda

18	**राधिका एक वेलनेस कोच हैं। वह ऐसी सक्रिय प्रक्रिया सिखाती है जिसके माध्यम से लोग जागरूक हो जाते हैं, और एक अधिक सफल अस्तित्व की ओर चुनाव करते हैं।** **दी गई जानकारी के आधार पर, निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें:** **1) वेलनेस (सुस्वाथ्य) का कौन सा घटक किसी व्यक्ति की दिन-प्रतिदिन के काम की मांगों को पूरा करने और उसके स्वास्थ्य की देखभाल करने में सक्षम होने की क्षमता में सुधार करता है?** **क. शारीरिक सुस्वाथ्य** **ख. सामाजिक सुस्वाथ्य** **ग. व्यावसायिक सुस्वाथ्य** **घ. पर्यावरण सुस्वाथ्य**	1×3

docs.aglasem.com

aglasem.com

	2) वेलनेस (सुस्वाथ्य) का कौन सा घटक आत्म-देखभाल और आंतरिक आत्म के विकास के लिए प्रेरित करता है? **क. सामाजिक सुस्वाथ्य** **ख. आध्यात्मिक सुस्वाथ्य** **ग. भावनात्मक सुस्वाथ्य** **घ. शारीरिक सुस्वाथ्य** **3) वेलनेस (सुस्वाथ्य) का कौन सा घटक जीवन के अर्थ और दिशा को खोजने में मदद करता है?** **क. सामाजिक सुस्वाथ्य** **ख. आध्यात्मिक सुस्वाथ्य** **ग. व्यावसायिक सुस्वाथ्य** **घ. मानसिक सुस्वाथ्य** Radhika is a wellness coach. She teaches the active process through which people become aware of, and make choices toward, a more successful existence. Based on the given information, answer the following questions: 1) Which component of Wellness improves an individual's ability to meet the demands of day-to-day work and being able to take care of her/his health? a. Physical Wellness b. Social Wellness c. Occupational Wellness d. Environmental Wellness 2) Which component of Wellness inspires for self-care and development of inner self? a. Social Wellness b. Spiritual Wellness c. Emotional Wellness d. Physical Wellness 3) Which component of Wellness helps to find the meaning and direction of life? a. Social Wellness b. Spiritual Wellness c. Occupational Wellness d. Mental Wellness	
19	**शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्यों की विस्तार से व्याख्या करें?** Explain the aim and objectives of Physical Education in detail?	1+2
	अथवा/ Or	
	किसी राष्ट्र के विकास में शारीरिक शिक्षा किस प्रकार महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है? चर्चा कीजिए। Discuss how physical education plays a vital role in the development of a nation?	1×3
20	**नियमित रूप से योगाभ्यास करने के किन्हीं छह लाभों की सूची बनाएं?** List any six benefits of practicing yoga regularly?	½×6

docs.aglasem.com

aglasem.com

21	**विभिन्न प्रकार की अक्षमताओं को विस्तार से समझाइए।** Explain the different types of disabilities in detail. **अथवा/ Or**	3
	एक व्यावसायिक चिकित्सक किस प्रकार विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की सहायता करता है? How an occupational therapist helps children with special need?	3
22	**किसी एक पारंपरिक खेल पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए एवं सुस्वाथ्य को बढ़ावा देने में इसके लाभ के बारे में भी बताएं?** Write a short note on any one traditional game. Also explain its benefit in promoting wellness?	2+1
23	**' विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के विकास में फिजियोथेरेपिस्ट की भूमिका समझाए।** Write the role of a physiotherapist in the development of children with special needs.	3
24	**ओलम्पिक ध्वज पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।** Write a short note on Olympic flag.	3
25	**किसी एक आसन की विधि और लाभ विस्तार से बताएं?** Explain the procedure and benefits of any one asana in detail? **अथवा/ Or**	2+1
	नैतिक अनुशासन विकसित करने में योग किस प्रकार सहायता कर सकता है संक्षेप में वर्णन करें ? Briefly describe how yoga can help in developing moral discipline?	1×3
26	**शक्ति को परिभाषित कीजिए। शक्ति के विभिन्न प्रकार बताएं?** Define strength. Explain different types of strength?	1+2
27	**ओलंपिक खेलों को दुनिया की सबसे प्रमुख बहु-खेल प्रतियोगिताओं के रूप में माना जाता है, जिसमें 200 से अधिक देश भाग लेते हैं। ओलंपिक खेल वे हैं जहां दुनिया प्रतिस्पर्धा करने, महसूस करने, प्रेरित करने और एक साथ रहने के लिए आती है।** **दी गई जानकारी के आधार पर, निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें:** **1. प्रथम प्राचीन ओलंपिक खेल किस वर्ष आयोजित किए गए थे?** **क. 776 ई.पू** **ख. 393 ई** **ग. 1894 ई** घ. **1896 ई** **2. ओलंपिक खेलों का सर्वोच्च शासी निकाय कौन है?**	1×5

docs.aglasem.com

aglasem.com

क. अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक खेल समिति
ख. अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक खेल संघ
ग. अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति
घ. अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक संघ

3. पहला आधुनिक ओलंपिक खेल कहाँ आयोजित किया गया था?
क. पेरिस
ख. टोक्यो
ग. एथेंस
घ. रोम

4. निम्नलिखित में से कौन भारत में ओलंपिक आंदोलन का शासी निकाय है?
क. भारत ओलंपिक खेल संघ
ख. भारत ओलंपिक संघ
ग. भारत ओलंपिक समिति
घ. भारत ओलंपिक अकादमी

5. निम्नलिखित में से किसने भारत के लिए भारोत्तोलन में ओलंपिक रजत पदक जीता है?
क. लवलीना बोर्गोहिन
ख. पी.वी. सिंधु
ग. मैरी कोमो
घ. एस मीराबाई चानू

The Olympic games are considered as the world's foremost multi-sports competitions with more then 200 countries participates in it. The Olympic games are where the world comes to compete, feel, inspired and be together.
Based on the given information, answer the following questions:

1. In which year the first Ancient Olympic Games were held?
   a. 776 BC
   b. 393 AD
   c. 1894 AD
   d. 1896 AD

2. Who is the highest governing body of Olympic Games?
   a. International Olympic Games Committee
   b. International Olympic Games Federation
   c. International Olympic Committee
   d. International Olympic Federation

3. Where was the first modern Olympic games held?
   a. Paris
   b. Tokyo
   c. Athens
   d. Rome

4. Which among the following is the governing body of Olympic movement in India?
   a. India Olympic Games Association
   b. India Olympic Association
   c. India Olympic Committee

docs.aglasem.com
aglasem.com

	d. India Olympic Academy 5. Who among the following has won Olympic Silver Medal in weightlifting for India? a. Lovlina Borgohain b. P.V. Sindhu c. Mary Kom d. S Mirabai Chanu	
28	**भारत में शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में विभिन्न करियर विकल्प क्या हैं? स्वास्थ्य संबंधी करियर और टीचिंग करियर की विस्तार के सन्दर्भ में चर्चा करें?** What are the various career options in physical education in India. Discuss the health-related career and teaching career in detail?	1+2+2
	अथवा/ Or	
	खेलो इंडिया कार्यक्रम के उद्देश्यों की व्याख्या करें? Explain the objectives of Khelo India Programme?	1×5
29	**विराट अपने स्कूल के फुटबॉल टीम का कप्तान हैं। फुटबॉल में उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए आवश्यक कौशल संबंधी घटकों के नाम बताइए और उनमें से किन्हीं दो को विस्तार से समझाइए।** Virat is the football captain of his school. Name the skill related components he needs to excel in football and explain any two of them in detail.	1+2+2
30	**अष्टांग योग क्या है। अष्टांग योग के किन्हीं चार तत्वों के बारे में बताएं?** What is ashtanga yoga. Explain any four elements of ashtanga yoga?	1+4
	अथवा/ Or	
	नेति क्रिया और धौती क्रिया की प्रक्रिया और लाभों के बारे में विस्तार से बताएं? Explain the procedure and benefits of Neti Kriya and Dhauti Kriya in detail?	2.5+2.5

docs.aglasem.com

aglasem.com

Sample Papers

- CBSE Sample Papers
- ICSE / ISC Board Sample Papers
- AP Board Sample Papers
- Assam Board Sample Papers
- Bihar Board Sample Papers
- Chhattisgarh Board Sample Papers
- Goa Board Sample Papers
- Gujarat Board Sample Papers
- Haryana Board Sample Papers
- HP Board Sample Papers
- J&K State Board Sample Papers
- Jharkhand Board Sample Papers
- Karnataka Board Sample Papers
- Kerala Board Sample Papers

Sample Papers

- MP Board Sample Papers
- Maharashtra Board Sample Papers
- Manipur Board Sample Papers
- Mizoram Board Sample Papers
- Orissa Board Sample Papers
- Punjab Board Sample Papers
- Rajasthan Board Sample Papers
- Tamil Nadu Board Sample Papers
- Telangana State Board Sample Papers
- Tripura Board Sample Papers
- UP Board Sample Papers
- Uttarakhand Board Sample Papers
- West Bengal Board Sample Papers

