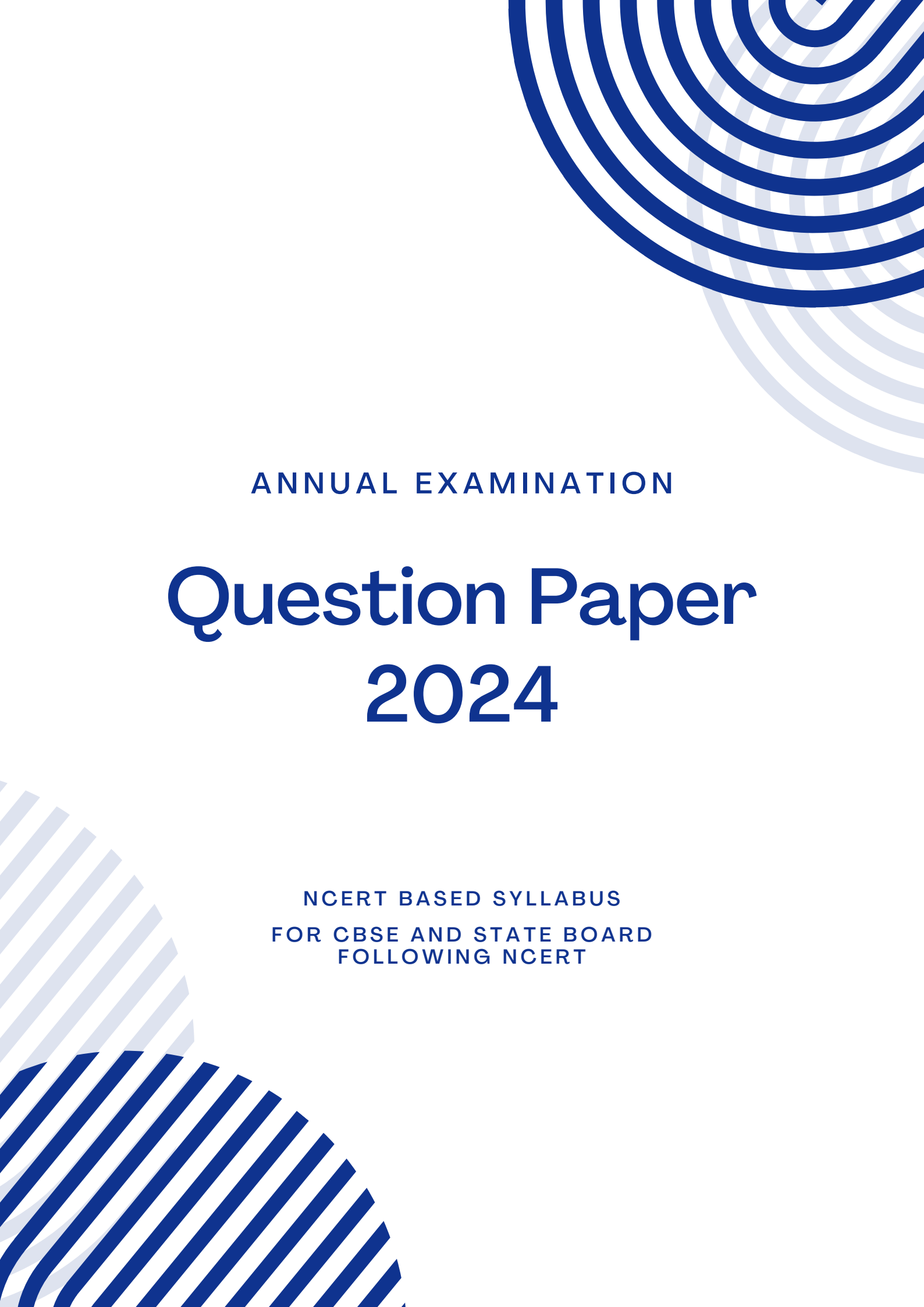




ANNUAL EXAMINATION

# Question Paper 2024

NCERT BASED SYLLABUS  
FOR CBSE AND STATE BOARD  
FOLLOWING NCERT

**YOGA (SUBJECT CODE 841)****Class XI (Term End Examination 2023-2024)****Max. Time: 02 Hour****Max. Marks: 50****General Instructions:**

1. Please read the instructions carefully.
2. This Question Paper consists of **21 questions** in two sections: Section A & Section B.
3. Section A has Objective type questions whereas Section B contains Subjective type questions.
4. **Out of the given (5 + 16 =) 21 questions, a candidate has to answer (5 + 10 =) 15 questions in the allotted (maximum) time of 2 hours.**
5. All questions of a particular section must be attempted in the correct order.
6. **SECTION A - OBJECTIVE TYPE QUESTIONS (24 MARKS):**
  - i. This section has 05 questions.
  - ii. Marks allotted are mentioned against each question/part.
  - iii. There is no negative marking.
  - iv. Do as per the instructions given.
7. **SECTION B – SUBJECTIVE TYPE QUESTIONS (26 MARKS):**
  - i. This section has 16 questions.
  - ii. A candidate has to do 10 questions.
  - iii. Do as per the instructions given.
  - iv. Marks allotted are mentioned against each question/part.

**SECTION A: OBJECTIVE TYPE QUESTIONS****Q.1 Answer the given 4 questions on Employability Skills (1 x 4 = 4 marks)****(I)** What is the primary purpose of communication? संचार का प्राथमिक उद्देश्य क्या है?

- A) To impress others दूसरों को प्रभावित करने के लिए    B) To express oneself खुद को अभिव्यक्त करने के लिए  
C) To confuse the audience दर्शकों को भ्रमित करने के लिए    D) To create noise शोर पैदा करने के लिए

**(II)** What is the primary purpose of setting SMART goals in self-management

स्व-प्रबंधन में स्मार्ट लक्ष्य निर्धारित करने का प्राथमिक उद्देश्य क्या है

- a) To make goals unattainable लक्ष्यों को अप्राप्य बनाना    b) To provide a clear direction for personal development व्यक्तिगत विकास के लिए एक स्पष्ट दिशा प्रदान करना  
c) To confuse individuals about their objectives d) To discourage goal achievement  
ग) व्यक्तियों को उनके उद्देश्यों के बारे में भ्रमित करना घ) लक्ष्य प्राप्ति को हतोत्साहित करना

**(III)** What does the term "cloud computing" refer to in ICT? आईसीटी में "क्लाउड कंप्यूटिंग" शब्द का क्या अर्थ है?

- a) Storing data on physical servers भौतिक सर्वर पर डेटा संग्रहीत करना    b) Localized software installations स्थानीयकृत सॉफ्टवेयर इंस्टॉलेशन  
c) Accessing computing services over the internet इंटरनेट पर कंप्यूटिंग सेवाओं तक पहुंच    d) Hard drive maintenance हार्ड ड्राइव रखरखाव

(IV) Why is market research important for entrepreneurs? उद्यमियों के लिए बाजार अनुसंधान क्यों महत्वपूर्ण है?

- |                                                                    |                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| a) To confuse competitors<br>प्रतिस्पर्धियों को भ्रमित करने के लिए | b) To understand customer needs and market trends<br>ग्राहकों की जरूरतों और बाजार के रुझान को समझने के लिए |
| c) To increase competition<br>प्रतिस्पर्धा बढ़ाने के लिए           | d) To hide business strategies<br>व्यापारिक रणनीतियों को छिपाने के लिए                                     |

(V) How can individuals contribute to sustainability in the workplace?

व्यक्ति कार्यस्थल में स्थिरता में कैसे योगदान दे सकते हैं?

- |                                                                                               |                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| a) Increase energy consumption<br>ए) ऊर्जा खपत बढ़ाएं                                         | b) Minimize waste and conserve resources<br>बी) अपशिष्ट को कम करें और संसाधनों का संरक्षण करें |
| c) Disregard eco-friendly technologies<br>ग) पर्यावरण-अनुकूल प्रौद्योगिकियों की उपेक्षा करना, | d) Promote deforestation<br>घ) वनों की कटाई को बढ़ावा देना                                     |

## Q.2 Answer any 5 out of the given 6 questions (1 x 5 = 5 marks)

(I) Where is the origin of Yoga? योग की उत्पत्ति कहा हुई

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| a) China चीन   | b) India भारत   |
| c) Egypt मिस्र | d) Greece ग्रीस |

(II) Who is often regarded as the "father of modern yoga"? किसे अक्सर "आधुनिक योग का जनक" माना जाता है?

- |                                   |                                           |
|-----------------------------------|-------------------------------------------|
| a) Patanjali पतंजलि               | b) Swami Vivekananda स्वामी विवेकानन्द    |
| c) B.K.S. Iyengar बी.के.एस. अयंगर | d) Maharishi Mahesh Yogi महर्षि महेश योगी |

(III) Which of the following is not a traditional branch of Yoga? निम्नलिखित में से कौन योग की पारंपरिक शाखा नहीं है?

- |                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| a) Hatha Yoga हठ योग        | b) Bhakti Yoga भक्ति योग |
| c) Cardio Yoga कार्डियो योग | d) Jnana Yoga ज्ञान योग  |

(IV) What is the primary goal of Yoga? योग का प्राथमिक लक्ष्य क्या है?

- |                                           |                                             |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------|
| a) Weight loss वजन कम होना                | b) Spiritual realization आध्यात्मिक अनुभूति |
| c) Muscle building मांसपेशियों का निर्माण | d) Perfect posture उत्तम मुद्रा             |

(V) \_\_\_\_\_ systematized and codified various practices of Yoga.

\_\_\_\_\_ योग की विभिन्न प्रथाओं को व्यवस्थित और संहिताबद्ध किया।

- |                         |                               |
|-------------------------|-------------------------------|
| a) Patanjali पतंजलि     | b) Ved Vyas वेद व्यास         |
| c) Lord Shiva भगवान शिव | d) Swami Ramdev स्वामी रामदेव |

(VI) The intake of \_\_\_\_\_ food influences our physical and mental well-being.

भोजन का सेवन हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डालता है।

- |                    |                                 |
|--------------------|---------------------------------|
| a) Sattvik सात्विक | b) Rajasik राजसिक               |
| c) Tamasik तामसिक  | d) All of the above उपरोक्त सभी |

## Q.3 Answer any 5 out of the given 6 questions (1 x 5 = 5 marks)

(I) Which ancient text is considered the foundation of classical Yoga philosophy?

किस प्राचीन ग्रंथ को शास्त्रीय योग दर्शन की नींव माना जाता है?

- |                            |                                                 |
|----------------------------|-------------------------------------------------|
| a) Vedas वेद               | b) Upanishads उपनिषद                            |
| c) Bhagavad Gita भगवद गीता | d) Yoga Sutras of Patanjali पतंजलि के योग सूत्र |

(II) What does the term "Hatha" mean in Hatha Yoga? हठ योग में "हठ" शब्द का क्या अर्थ है?

- |                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| a) Forceful सशक्त       | b) Gentle कोमल      |
| c) Disciplined अनुशासित | d) Balanced संतुलित |

(III) In which yogic text are the eight limbs of Yoga introduced?

किस योग पाठ में योग के आठ अंगों का परिचय दिया गया है?

- |                                                 |                            |
|-------------------------------------------------|----------------------------|
| a) Upanishads उपनिषद                            | b) Bhagavad Gita भगवद गीता |
| c) Yoga Sutras of Patanjali पतंजलि के योग सूत्र | d) Vedas वेद               |

(IV) Which yogic text emphasizes the path of devotion? कौन सा योग ग्रंथ भक्ति के मार्ग पर जोर देता है?



- a) Yoga Sutras of Patanjali पतंजलि के योग सूत्र      b) Upanishads उपनिषद  
c) Bhagavad Gita भगवद् गीता      d) Hatha Yoga Pradipika हठ योग प्रदीपिका

(V) A journey to yogic way of life has been explained in total \_\_\_\_\_ chapters of Shreemad Bhagvad Gita

श्रीमद्भगवद्गीता के----- अध्यायों में योगिक जीवन शैली की यात्रा के बारे में बताया गया है

- a) 10      b) 14      c) 16      d) 18

(VI) The greatest classical text, Yoga Sutras of Patanjali has \_\_\_\_\_ sutras

सबसे महान शास्त्रीय ग्रंथ, पतंजलि के योग सूत्र में कितने सूत्र हैं

- a) 196      b) 152      c) 170      d) 145

#### Q.4 Answer any 5 out of the given 6 questions (1 x 5 = 5 marks)

(I) What is the term for yogic cleansing techniques? योगिक सफाई तकनीकों का नाम क्या है?

- a) Asanas आसन      b) Pranayama प्राणायाम      c) Shodhan Kriyas शोधन क्रिया      d) Mudras मुद्रा

(II) Which type of Yoga focuses on the physical postures and movements?

किस प्रकार का योग शारीरिक मुद्राओं और गतिविधियों पर केंद्रित है?

- a) Kundalini Yoga कुंडलिनी योग      b) Ashtanga Yoga अष्टांग योग      c) Bhakti Yoga भक्ति योग      d) Kriya Yoga क्रिया योग

(III) What is the term for controlled yogic breathing? नियंत्रित योगिक श्वास को क्या कहते हैं?

- a) Mudra मुद्रा      b) Pranayama प्राणायाम      c) Kriya क्रिया      d) Bandha बंध

(IV) How can Yoga contribute to mental health? योग मानसिक स्वास्थ्य में कैसे योगदान दे सकता है?

- a) By increasing stress levels      b) By promoting relaxation and reducing anxiety  
तनाव के स्तर को बढ़ाकर      विश्राम को बढ़ावा देकर और चिंता को कम करके  
c) By encouraging sedentary behavior      d) By avoiding mindfulness practices  
गतिहीन व्यवहार को प्रोत्साहित करके      माइंडफुलनेस प्रथाओं से परहेज करके

(V) Which aspect of Yoga involves ethical and moral principles? योग के किस पहलू में नैतिक और नैतिक सिद्धांत शामिल हैं?

- a) Asanas आसन      b) Pranayama प्राणायाम      c) Yamas and Niyamas यम और नियम      d) Kriyas क्रिया

(VI) How can Yoga contribute to mental health? योग मानसिक स्वास्थ्य में कैसे योगदान दे सकता है?

- a) By increasing stress levels      b) By promoting relaxation and reducing anxiety  
तनाव के स्तर को बढ़ाकर      विश्राम को बढ़ावा देकर और चिंता को कम करके  
c) By encouraging sedentary behavior      d) By avoiding mindfulness practices  
सी) गतिहीन व्यवहार को प्रोत्साहित करके      डी) माइंडफुलनेस प्रथाओं से परहेज करके

#### Q.5 Answer any 5 out of the given 6 questions (1 x 5 = 5 marks)

(I) The karmas described in Bhagwad Gita are \_\_\_\_\_ भगवद् गीता में वर्णित कर्म हैं

- a) Sattwik सात्विक      b) Tamsik तामसिक      c) Rajasik राजसिक      d) All of the above उपरोक्त सभी

(II) Which text is often considered the foundation script of Hatha Yoga?

किस पाठ को अक्सर हठ योग का संस्थापक धर्मग्रंथ माना जाता है?

- a) Yoga Sutras योग सूत्र      b) Gheranda Samhita घेरण्ड संहिता      c) Upanishads उपनिषद      d) Bhagavad Geeta भगवद् गीता

(III) Padmasana, Sukhasana and Siddhasana are usually attained while doing

पद्मासन, सुखासन और सिद्धासन करते समय आमतौर पर आसन की प्राप्ति होती है

- a) Pranayama प्राणायाम      b) Meditation ध्यान      c) Bandha बंध      d) All of the above उपरोक्त सभी

(IV) Yoga is a perfect way to ensure योग सुनिश्चित करने का एक आदर्श तरीका है

- a) Good organ health अच्छे अंग का स्वास्थ्य      b) Prevent illness बीमारी को रोकें  
c) Emotional well-being भावनात्मक भलाई      d) All of the above उपरोक्त सभी

(V) The author of ancient Yoga text Hatha Yoga Pradipika is प्राचीन योग ग्रंथ हठ योग प्रदीपिका के लेखक हैं

- a) Swami Swatmaram स्वामी आत्माराम      b) Maharishi Patanjali महर्षि पतंजलि  
c) Sage Gheranda ऋषि घेरंड      d) Shree Krishna श्री कृष्ण

(VI) We get mention of 'Yoga' in\_, an ancient Indian literature. हमें प्राचीन भारतीय साहित्य में 'योग' का उल्लेख मिलता है।

- a) Samveda सामवेद      b) Rigveda ऋग्वेद      c) Yajurveda यजुर्वेद      d) Atharv Veda अथर्ववेद

### **SECTION B: SUBJECTIVE TYPE QUESTIONS**

**Answer any 3 out of the given 5 questions in 20-30 words each (2 x 3 = 6 marks).**

**Q.6 Define Communication. What are the elements of communication?**

संचार को परिभाषित करें। संचार के तत्व क्या हैं?

**Q.7 Write the Qualities of Self Motivated people**

स्व-प्रेरित लोगों के गुण लिखिए

**Q.8 How can you use 'SMART' model to set your goals?**

आप अपने लक्ष्य निर्धारित करने के लिए 'स्मार्ट' मॉडल का उपयोग कैसे कर सकते हैं?

**Q.9 In TEAM, what does T,E,A,M stand for?**

टीम में, T,E,A,M का क्या अर्थ है?

**Q.10 Define the term "eco-friendly technology."**

"पर्यावरण-अनुकूल प्रौद्योगिकी" शब्द को परिभाषित करें।

**Answer any 4 out of the given 6 questions in 20 – 30 words each (2 x 4 = 8 marks)**

**Q.11 Write the meaning of all part of Ashtanga Yoga .**

अष्टांग योग के सभी भागों का अर्थ लिखिए।

**Q.12 How Asana Are different from Mudra .**

आसन मुद्रा से किस प्रकार भिन्न हैं?

**Q.13 Write all four pad of Patanjali Yog Sutra .**

पतंजलि योग सूत्र के चारों पाद लिखिए।

**Q.14 Discribe Hatha Yoga .**

हठयोग का वर्णन करें ?

**Q.15 What is Yogic Diet.**

योगिक आहार क्या है ?

**Q.16 Write the concept of Panchkosha .**

पंचकोश की अवधारणा लिखिए।

**Answer any 3 out of the given 5 questions in 80-100 words each (4 x 3 = 12 marks)**

दिए गए 5 प्रश्नों में से किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर 80-100 शब्दों में दें (4 x 3 = 12 अंक)

**Q.17 Discribe Hath Yog Pradeepika .**

हठयोग प्रदीपिका का वर्णन करें।

**Q.18 Write the Benefits of Yoga In your words .**

योग के लाभ अपने शब्दों में लिखिए।

**Q.19 Write the role of Yoga for health Promotion .**

स्वास्थ्य संवर्धन में योग की भूमिका लिखिए।

**Q.20 Discribe the Digestive Syestm.**

पाचन तंत्र का वर्णन करें।

**Q.21 Write the Devlopment And evolution of Yoga .**

योग का विकास एवं मूल्यांकन लिखिए।

\*\*\*\*\*XXXXXXXXXXXX\*\*\*\*\*



# QUESTION PAPERS

GET PREVIOUS YEAR QUESTION PAPERS FOR ALL CLASSES FOR CBSE, ISCSE, ISC AND ALL ALL STATE BOARDS HERE AT [AGLASEM.COM](https://www.aglasem.com)

## BOARD WISE

- **Andhra Pradesh Board Question Papers**
- **Assam Board Question Papers**
- **Bihar Board Question Papers**
- **Chhattisgarh Board Question Papers**
- **Goa Board Question Papers**
- **Gujarat Board Question Papers**
- **Haryana Board Question Papers**
- **Himachal Pradesh Board Question Papers**
- **J&K State Board Question Papers**
- **Jharkhand Board Question Papers**
- **Karnataka Board Question Papers**
- **Kerala Board Question Papers**
- **Madhya Pradesh Board Question Papers**
- **Maharashtra State Board Question Papers**
- **Manipur Board Question Papers**
- **Meghalaya Board Question Papers**
- **Mizoram Board Question Papers**
- **Nagaland Board Question Papers**
- **Orissa Board Question Papers**
- **Punjab Board Question Papers**
- **Rajasthan Board Question Papers**
- **Tamil Nadu Board Question Papers**
- **Telangana State Board Question Papers**
- **Tripura Board Question Papers**
- **Uttarakhand Board Question Papers**
- **Uttar Pradesh (UP) Board Question Papers**
- **West Bengal (WB) Board Question Papers**