aglasem.com

FOR HARYANA CLASS 11 PREPARATION

HBSE Class 11 Sample Paper 2027 Physical Education

EXAM	YEAR	TYPE	SUBJECT
Haryana Class 11	2027	Sample Paper	Physical Education

CLASS: 11th (Sr. Secondary) **Code:**

Roll No: | | | | | | | | | | |

PHYSICAL EDUCATION

[HINDI AND ENGLISH MEDIUM]

[Time allowed:3 hours] [Maximum Marks:60]

प्रश्न क्रमांक 1 *से* 15 *वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं ,जिनमे से प्रत्येक प्रश्न एकअंक का है।*

प्रश्न क्रमांक 16 *से* 21 *अति लघुउत्तरीय प्रश्न हैं ,(प्रश्न संख्या* 16 *व* 17*आंतरिक विकल्प के साथ) जिनमे से प्रत्येक प्रश्न दोअंक का है।*

प्रश्न क्रमांक 22 *से* 27 *लघुउत्तरीय प्रश्न हैं, (प्रश्न संख्या* 22 *व* 23 *आंतरिक विकल्प के साथ) जिनमे से प्रत्येक प्रश्न तीनअंक का है।*

प्रश्न क्रमांक 28 *से* 30 *दीर्घउत्तरीय प्रश्न हैं, (सभी प्रश्नआंतरिक विकल्प के साथ) प्रत्येक प्रश्न पांचअंक 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 answer type questions (with internal choice in question no. 16 and 17) carrying 2 marks each.

*Question no. 22 to 27 are Short answer 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.

SECTION - A

वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न क्रमांक 1 *से* 15 / Objective Type Questions- 1 to 15

बहुविकल्पीय प्रश्न*क्रमांक* 1 *से* 6 / Multiple choice questions- 1 to 6

प्र.1. फिट इंडिया मूवमेंट की शुरुआत कब हुई?

a) 29 अगस्त 2018
b) 29 अगस्त 2019
c) 29 अगस्त 2020
d) 29 अगस्त 2021

When was the Fit India Movement launched?

a) 29 August 2018
b) 29 August 2019
c) 29 August 2020
d) 29 August 2021

प्र.2. ओलंपिक ध्वज में नीला और हरा रंग किन महाद्वीपों का प्रतिनिधित्व करता है?

a) यूरोप और अमेरिका
b) एशिया और ऑस्ट्रेलिया
c) यूरोप और ऑस्ट्रेलिया
d) अफ्रीका और अमेरिका

The blue and green colour in Olympic flag stands for which of the following continents?

a) Europe and America
b) Asia and Australia
c) Europe and Australia
d) Africa and America

प्र.3. डब्ल्यूएचओ के अनुसार, "वेलनेस शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति है, न कि केवल-

a) शांति का अभाव
b) कम काम
c) फ़िटनेस की कमी
d) बीमारी न होना

According to WHO, ”Wellness is a state of physical, mental and social well-being, not merely the-

(a) Absence of peace
(b) Less work
(c) Lack of fitness
(d) Absence of disease

प्र.4. लम्बे समय तक बिना थके किया गया व्यायाम निम्नलिखित में से क्या कहलाता है?

a) गति

b) ताकत

c) सहनशक्ति

d) लचीलापन

What is exercise performed for a long period without getting tired called?

a) Speed

b) Strength

c) Endurance

d) Flexibility

Q5. दिए गए विकल्पों में से, BMI की सामान्य वज़न श्रेणी क्या है?

a) 18.5-24.9

b) <18.5

c) 25.0-29.9

d) 30.0-34.9

From the given option, what is the normal weight category of BMI ?

a) 18.5-24.9

b) <18.5

c) 25.0-29.9

d) 30.0-34.9

प्र.6. निम्नलिखित में से, मेसोमोफी के शारीरिक एवं मनोवैजानिक लक्षण है।

a) कम वजन , अंतर्मुखी

b) गोल-मटोल, मिलनसार

c) चौड़े कंधे, सक्रिय

d) पतले कंधे , साहसी

Among the following, the physical and psychological characteristics of a mesomorph.

a) Underweight, introverted

b) Plump, sociable

c) Broad shoulder, Active

d) Slender shoulders, courageous

रिक्त स्थान भरें(प्र.7 से 9)/ Fill in the blanks (Q. 7 to 9)

प्र.7. GPS का पूरा नाम ---------- है।

GPS stand for ---------- .

प्र.8. आधुनिक ओलंपिक के जनक है ----------।

Father of Modern Olympic is ----------.

प्र.9. बी एम आई निकालने का सूत्र है ----------।

Formula of calculating BMI is ----------.

एक शब्दीय उत्तर वाले प्रश्न(*10-12)* One word answer questions (10-12)

प्र.10. स्मार्टवॉच समय के अलावा क्या-क्या मापती है?

What does a smart-watch measure besides time?

प्र.11. ओलंपिज़्म के मूल्य क्या हैं?

What are the values of Olympism?

प्र.12. किस प्राणायाम में धौंकनी की भांति श्वास को लिया और छोड़ा जाता है?

In which Pranayama, the breath inhaled and exhaled like a bellows/blowpipe?

अभिकथन और कारण वाले प्रश्न (13-15)/ Assertion and reason questions (13-15)

प्र.13.अभिकथन(A) भ्रामरी प्राणायाम में श्वास छोड़ने की प्रक्रिया गले से निकलने वाली ध्वनि के साथ मिला दी जाती है।

तर्क (R) यह एक बिंदु पर लगातार टकटकी लगाने वाली क्रिया है।

(a) कथन (A) सही है लेकिन (R) गलत है।

(b) कथन (A) गलत है लेकिन (R) सही है।

(c) कथन (A) और (R) दोनों सही हैं लेकिन (R) कथन (A) की सही व्याख्या नहीं है।

(d) कथन (A) और (R) दोनों सही हैं और (R) कथन (A) की सही व्याख्या है।

Assertion (A) In Bhramari Pranayama, the process of exhaling is combined with a sound produced in the throat.

Reason (R) It is the process of gazing steadily at a single point.

(a) Statement (A) is correct but (R) is wrong

(b) Statement (A) is wrong but (R) is correct

(c) Both statements (A) and (R) are correct but (R) is not the correct explanation of (A)

(d) Both statements (A) and (R) are correct and (R) is the correct explanation of (A)

प्र.14.अभिकथन: अस्वस्थ जीवन शैली से पुरानी बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है।

कारण: खराब खान-पान, शारीरिक गतिविधि और तनाव का सेहत पर बुरा असर पड़ता है।

(a)कथन (A) और(R) दोनों सही है (R), (A) की सही व्याख्या है ।

(b)कथन (A) और(R) दोनों सही है किन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है ।

(c)कथन (A) सही है, किन्तु (R) सही नहीं है ।

(d) कथन (A) गलत है, किन्तु (R) सही है ।

Assertion: An unhealthy lifestyle can increase the risk of chronic diseases.
Reason: Poor diet, physical inactivity, and stress have a negative impact on health.
(a) Both statements (A) and (R) are correct. (R) is the correct explanation of (A).
(b) Both statements (A) and (R) are correct but (R) is not the correct explanation of (A).
(c) Statement (A) is correct but (R) is not correct.
(d) Statement (A) is wrong but (R) is correct.

प्र.15.अभिकथन: प्रतिस्पर्धी खेलों में डोपिंग प्रतिबंधित है।

कारण: डोपिंग से अनुचित लाभ मिलता है और इससे खिलाड़ी के स्वास्थ्य को नुकसान पहुँच सकता है।

(a)कथन(A) और (R) दोनों सही हैं (R), (A) की सही व्याख्या है।

(b)कथन(A) और (R) दोनों सही हैं किन्तु (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।

(c)कथन(A) सही है, किन्तु (R) सही नहीं है।

(d)कथन(A) गलत है, किन्तु (R) सही है।

Assertion: Doping is prohibited in competitive sports.

Reason: Doping provides an unfair advantage and may harm the athlete's health.
(a) Both statements (A) and (R) are correct. (R) is the correct explanation of (A).
(b) Both statements (A) and (R) are correct but (R) is not the correct explanation of (A).
(c) Statement (A) is correct but (R) is not correct.
(d) Statement (A) is wrong but (R) is correct.

अति लघु उत्तरीय प्रश्न (16-21)/Very short answer type questions (16-21)

प्र.16. 'विकार' से आप क्या समझते हैं? अनुकूलित शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य लिखिए।

What do you understand by 'disorder'? Write the aim of Adaptive Physical Education.

अथवा/or

मानव शरीर में होने वाली किन्हीं दो गतियों का वर्णन कीजिए।।

Describe any two movements possible in human body.

प्र.17. शारीरिक पुष्टि को परिभाषित करें। शारीरिक पुष्टि के किन्हीं दो घटकों को समझाएं।

Define Physical Fitness. Explain any two components of Physical Fitness.

अथवा/or

सीखने से आपका क्या तात्पर्य है? सीखने के मुख्य नियमों के नाम बताइए।।

What do you mean by learning? Name the primary laws of learning.

प्र.18. खास ज़रूरतों वाले बच्चों (सी. डब्ल्यू. एस. एन.) के लिए किन्हीं दो पेशेवरों की भूमिका लिखें।

Write the role of any two professionals for children with special needs (CWSN).

प्र.19. खेलों में परीक्षण और मापन की अवधारणा को समझाएं।

Explain the concept of test and measurement in sports.

प्र.20. खेलों में गर्माना और ठण्डाना से आप क्या समझते है?

What do you understand by warming up and cooling down in sports?

प्र.21. किन्ही दो उदाहरणों सहित वृद्वि और विकास के बारे में समझाएं।

Explain growth and development with the help of two examples.

लघु उत्तरीयप्रश्न (22 *से* 27) / Short answer type questions (22 to 27)

प्र.22. पिछले कुछ वर्षों की तुलना में खेलने की सतह में आए नए बदलावों के बारे में बताएं।

Explain the newly changing trends in the playing surface then the past years?

अथवा/or

अष्टांग योग, योग का आठ अंगों वाला मार्ग है, जिसका वर्णन महर्षि पतंजलि ने योग सूत्र में किया है। इसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि शामिल हैं। अष्टांग योग का अभ्यास शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति, आत्म-अनुशासन और आध्यात्मिक विकास को प्राप्त करने में मदद करता है।

(i) आसन कितने प्रकार के होते है?

(ii) प्राणायाम के चरणों के बारे में बताएं।

(iii) अहिंसा, के अष्टांग योग किस चरण का हिस्सा है?

Astanga Yoga is an eight-limbed path of yoga described by Maharishi Patanjali in the Yoga Sutras. It includes Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, and Samadhi. The practice of Astanga Yoga helps in achieving physical health, mental peace, self-discipline, and spiritual growth.

(i) What are the different types of asanas?

(ii) Explain the phases of Pranayama.

(iii) Non-violence a part of which limb of Ashtang Yoga?

प्र.23. खेलो इंडिया प्रोग्राम पर एक संक्षिप्त नोट लिखिए ।

Write a short note on Khelo India Program.

अथवा/or

भारतीय ओलंपिक संघ पर संक्षिप्त टिप्पणी किजिए।

Write short note on Indian Olympic Association.

प्र.24. जीवन में योग के महत्व को संक्षिप्त में समझाइए।

Briefly explain the importance of yoga in life.

प्र.25. उदाहरणों के साथ कल्याण और जीवन-शैली के बीच का अंतर समझाइए।

Explain the difference between wellness and lifestyle with examples.

प्र.26. मानव श्वसन तंत्र का एक साफ़-सुथरा और नामांकित चित्र बनाइए।

Draw a neat and clean labelled diagram of human respiratory system

प्र.27. किशोरावस्था से आप क्या समझते हैं? किशोरावस्था में आने वाली किन्हीं दो समस्याओं और आपके अनुसार उनके समाधान पर चर्चा कीजिए।

What do you understand by Adolescence. Discuss any two problems faced by Adolescence with their solution according to you.

दीर्घउत्तरीय प्रश्न (28 *से* 30)/ Long answer type questions (28 to 30)

प्र.28. विकलांगता से आपका क्या तात्पर्य है? विकलांगता के विभिन्न कारणों को समझाइए।

What do you mean by disability? Explain different causes of disabilities.

अथवा/or

'मनोविज्ञान' (Psychology) शब्द को परिभाषित कीजिए। शारीरिक शिक्षा और खेल-कूद के क्षेत्र में मनोविज्ञान की भूमिका को समझाइए।

Define the term 'Psychology'. Explain the role of Psychology in the field of Physical Education and Sports?

प्र.29. स्पोर्ट्स ट्रेनिंग क्या है? उदाहरण सहित स्पोर्ट्स ट्रेनिंग के सिद्धांतों को समझाइए।

What is Sports Training? Explain the Principles of Sports Training with example.

अथवा/or

शरीर-क्रिया विज्ञान क्या है? हड्डिया कितने प्रकार की होती है? विस्तार से बताइए।

What is physiology? Explain the types of bones in detail.

प्र.30. लीवर क्या है? रोज़मर्रा की ज़िंदगी के उपयुक्त उदाहरणों के साथ लीवर के प्रकारों को समझाइए।

What is Lever? Explain the types of Lever with suitable examples from daily life.

अथवा/or

षट्कर्म के बारे में विस्तार से बताएं।

Explain about Shatkarma in detail.