



QUESTION PAPERS

2024

aglasem.com

Roll No

Total No. of Questions—20] [Total No. of Printed Pages—16

M-360-XI-2324

PHYSICAL EDUCATION

(Theory)

(Hindi & English Versions)

Time Allowed—3 Hours Maximum Marks—60

परीक्षार्थी यथासम्भव अपने शब्दों में ही उत्तर दें।

Candidates are required to give their answers

in their own words as far as practicable.

प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए हैं।

Marks allotted to each question are indicated
against it.

D-M-360

P. T. O.

विशेष निर्देश :

Special Instructions :

(i) प्रश्नों के उत्तर देते समय जो प्रश्न-संख्या प्रश्न-पत्र पर दर्शाई गई है, उत्तर-पुस्तिका पर वही प्रश्न-संख्या लिखना अनिवार्य है।

While answering your Questions, you must indicate on your Answer-book the same Question No. as appears in your Question Paper.

(ii) उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/पन्ने न छोड़िए।
Do not leave blank page/pages in your Answer-book.

(iii) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

(iv) एक अंक वाले बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर दिए गए विकल्प में से लिखिए।

Choose and write the correct answers of MCQ's given below in each questions of 1 mark each.

D-M-360

(v) 5, 6, 7 अंकों वाले प्रश्नों के उत्तर 150, 200 से 250 शब्दों में दीजिए।

Answer of 5, 6, 7 marks questions should be given in 150, 200 to 250 words.

(vi) भाग-ख के प्रश्न MCQ's एक साथ कीजिए।

Attempt all MCQ's questions all together from Section-B.

खण्ड-क/SECTION-A

1. शारीरिक शिक्षा का अर्थ व परिभाषा लिखिए। शारीरिक शिक्षा का हमारे दैनिक जीवन में क्या महत्त्व है?

Write the meaning and definition of Physical Education. What is the importance of Physical Education in our daily life ?

अथवा/Or

शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा का अभिन्न अंग है वर्णन कीजिए।

Explain that Physical Education is an integral part of General Education. 2,5

2. रक्त संचार प्रणाली क्या है? नियमित व्यायाम के इस पर क्या प्रभाव पड़ते हैं?

What is Blood Circulatory System ? What effects does Regular Exercise have on it ?

अथवा/Or

श्वसन प्रणाली पर व्यायाम के क्या प्रभाव पड़ते हैं?

What are the effects of exercise on Respiratory system ? 1,5

3. मनोविज्ञान व खेल मनोविज्ञान का अर्थ व परिभाषा लिखिए।

Write the meaning and definition of Psychology and Sports Psychology.

अथवा/Or

खिलाड़ियों को खेलों में प्रेरित करने की विधियों का वर्णन कीजिए।

Explain the methods of Motivating the Players in Sports. 6

4. बैडमिंटन खेल का इतिहास लिखिए।

Write the history of Badminton game.

अथवा/Or

अपनी पसंद के किसी खेल के नियम व शब्दावली लिखिए।

Write down the rules and terminology of a game of your choice. 5

5. मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार का वर्णन कीजिए।

Describe the Major Dhyan Chand Khel Ratna Award.

अथवा/Or

कबड्डी खेल के मैदान का माप सहित चित्र बनाइए।

Draw a diagram of Kabaddi play field alongwith its measurement. 5

6. स्वास्थ्य शिक्षा क्या है? स्वास्थ्य शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्यों का वर्णन कीजिए।

What is Health Education ? Explain the aim and objectives of Health Education.

अथवा/Or

स्वास्थ्य शिक्षा क्या है? इसको प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए।

What is Health Education ? Explain the factors affecting it. 2,5

7. संक्रामक रोग क्या हैं? इनके फैलने पर कौन सी विशेष सावधानियाँ रखनी चाहिए।

What are Communicable diseases ? What Special precautions should be taken in Case of their spread. 1,5

अथवा/Or

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए:

(a) एड्स

(b) रेबीज।

Write short notes on the following : 3,3

(a) AIDS

(b) Rabies.

8. नशीले पदार्थ क्या है? खिलाड़ियों पर नशीले दवाओं के सेवन का क्या प्रभाव पड़ता है?

What are Intoxicants ? What effect of drug abuse on players ?

अथवा/Or

मोटापा क्या है? मोटापे की रोकथाम किस प्रकार की जा सकती है?

What is Obesity ? How can Obesity be prevented ?

6

खण्ड-ख/SECTION-B

9. शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य है:

- (a) मानसिक विकास
- (b) सामाजिक विकास
- (c) शारीरिक विकास
- (d) उपरोक्त सभी।

The objective of Physical Education is :

- (a) Mental development
- (b) Social development
- (c) Physical development
- (d) All the above.

1

10. निम्न में से शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र कौन सा है?

- (a) स्वास्थ्य शिक्षा
- (b) योगिक क्रियाएं
- (c) आत्मरक्षक क्रियाएं
- (d) उपरोक्त सभी।



Which is the scope of Physical Education from the following ?

- (a) Health Education
- (b) Yogic activities
- (c) Defensive activities
- (d) All the above.

1

11. मानव शरीर में कितनी मांसपेशियां पाई जाती है?

- (a) 550
- (b) 650
- (c) 600
- (d) 450.

How many Muscles are there in the Human Body ?

- (a) 550
- (b) 650
- (c) 600
- (d) 450.

1

12. पाचन प्रणाली का सबसे छोटा अंग कौन सा है?

- (a) यकृत
- (b) छोटी आंत
- (c) सीकम
- (d) आमाशय।

Which is the Smallest Organ of Digestive system ?

- (a) Liver
- (b) Small Intestine
- (c) Caecum
- (d) Stomach.

1

13. खेल भावना खिलाड़ियों में कौन से गुण का विकास करती है?

- (a) अनुशासनहीनता
- (b) सहनशीलता
- (c) नियमों का उल्लंघन
- (d) विपक्षी टीम के साथ अनुचित व्यवहार।



Which type of quality of development by Sportsmanship in Player's ?

- (a) Indiscipline

- (b) Tolerance
 - (c) Violation of Rules
 - (d) Improper behaviour with Opponent team.
- 1

14. "रिसीडिंग" शब्द किस खेल से सम्बंधित है?

- (a) हॉकी
- (b) वॉलीबॉल
- (c) बैडमिंटन
- (d) खो-खो।

The term "Receding" is related to which game ?

- (a) Hockey
 - (b) Volleyball
 - (c) Badminton
 - (d) Kho-Kho.
- 1

15. 'मादा एनोफिलीज' के काटने में कौन सा रोग फैलता है?

- (a) रेबीज
- (b) टेटनस
- (c) मलेरिया
- (d) तपेदिक।

Which diseases is spread by bite of 'Female Anopheles' ?

- (a) Rabies
 - (b) Tetanus
 - (c) Malaria
 - (d) Tuberculosis.
- 1

16. ऐथलेटिक्स में ढिंग एक्सप्रेस के नाम से किस धावक को जाना जाता है?

- (a) हिमा दास
- (b) पी. टी. उषा

(c) दुती चन्द

(d) इनमें से कोई नहीं।

Which Athlete is known as "Dhing Express" in Athletics ?

(a) Hima Das

(b) P. T. Usha

(c) Dutee Chand

(d) None of these.

1

17. 'विश्व स्वास्थ्य संगठन' का मुख्य लक्ष्य क्या है?

(a) लोगों के स्वास्थ्य के स्तर को ऊंचा करना

(b) जनसंख्या पर नियंत्रण करना

(c) महिलाओं को आर्थिक सहायता देना

(d) इनमें से कोई नहीं।

What is the main aim of 'World Health Organisation' ?

(a) To raise the level of Health of People

(b) To Control the Population

(c) Providing Financial Assistance to Women

(d) None of these.

1

18. वॉलीबाल खेल में कितने खिलाड़ी रिजर्व होते हैं?

(a) 6

(b) 12

(c) 9

(d) 3.

How many players are Reserved in Volleyball Game ?

(a) 6

(b) 12



(c) 9

(d) 3.

1

19. खेलों में गति को बढ़ाने के लिए खिलाड़ी कौन सी ड्रग का इस्तेमाल करते हैं?

(a) नारकोटिक्स

(b) एम्फैटेमिन

(c) स्टेरॉयड

(d) डाइयुरेटिक्स।

Which drug is used by the Player's to enhance speed in Sports ?

(a) Narcotics

(b) Amphetamines

(c) Steroids

(d) Diuretics.

1

20. "रोवर्स कप" किस खेल से सम्बंधित है?

(a) वॉलीबाल

(b) हॉकी

(c) फुटबॉल

(d) हैंडबाल।

"Rovers Cup" is associated to which game ?

(a) Volleyball

(b) Hockey

(c) Football

(d) Handball.



1