

Code No. 1042

CLASS : 11th (Eleventh)

Series : 11-M/2019

Roll No.

PHYSICAL EDUCATION & SPORTS

National Skills Qualification Framework (NSQF)

Level - 3

[हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम]

[Hindi and English Medium]

(Only for Fresh/School Candidates)

समय : 2½ घण्टे]

[पूर्णांक : 60

Time allowed : 2½ hours]

[Maximum Marks : 60

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 8 तथा प्रश्न 42 हैं।

Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 in number and it contains 42 questions.

- प्रश्न-पत्र में सबसे ऊपर दिये गये कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।

*The **Code No.** on the top of the question paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.*

- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।

Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.

1042

P. T. O.

- उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/ पन्ने न छोड़ें।
Don't leave blank page/pages in your answer-book.
- उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं मिलेगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें और लिखा उत्तर न काटें।
Except answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer.
- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें।
Candidates must write their Roll Number on the question paper.
- कृपया प्रश्नों का उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरान्त इस सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।
*Before answering the question, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.***

नोट : सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रश्न संख्या 1 से 3 में से कोई दो प्रश्न करने हैं।

All questions are compulsory. Attempt any two questions from Question No. 1 to 3.

[दीर्घ उत्तरीय प्रश्न]

[Essay Type Questions]

1. एक समाज में, उन कारकों का वर्णन कीजिए जो खेलों को सकारात्मक व नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं। 6
Discuss those factors in a society which affect the sports in a positive and negative way.

2. अस्थि संस्थान से क्या अभिप्राय है ? अस्थियों के प्रकार तथा इनके कार्यों का विस्तृत वर्णन कीजिए । 6

What do you mean by Skeletal System ? Discuss the types of bones and their functions in detail.

3. गति क्या है ? गति के विकास की विभिन्न विधियों की व्याख्या कीजिए । 6

What is Speed ? Elucidate the various methods of speed development.

[लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Short Answer type Questions]

4. अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति पर एक संक्षिप्त नोट लिखें । 2

Write a brief note on International Olympic committee.

5. मनोरंजन क्या है ? विभिन्न मनोरंजनदायक क्रियाओं को आप कैसे निर्मित करेंगे ? 2

What is Recreation ? How will you design various Recreational Activities ?

6. द्रोणाचार्य पुरस्कार का संक्षेप में वर्णन कीजिए । 2

Explain Dronacharya Award in brief.

7. स्नायु संस्थान के मुख्य भागों का वर्णन कीजिए । 2

Discuss the main parts of Nervous System.

8. मांसपेशी संस्थान पर व्यायाम के दीर्घकालिक प्रभावों का वर्णन कीजिए । 2

Discuss the chronic effects of exercise on Muscular System.

9. मांसपेशीय शक्ति व विस्फोटक शक्ति में अन्तर स्पष्ट करें । 2

Clarify the difference between Muscular Strength and Explosive Strength.

10. पोषण हमारी शारीरिक पुष्टि को कैसे प्रभावित करता है ? वर्णन कीजिए । 2

How does nutrition affect our Physical Fitness ? Explain.

11. यदि किसी बच्चे को, एक कौशल को करने में परेशानी आ रही हो, तो आपकी क्या क्रिया होगी ? वर्णन कीजिए। 2

If a child is facing difficulty in performing a Skill, what will be your action ? Explain.

12. 6 से 8 वर्ष के आयु समूह के बच्चों के लिए कौन-से शिक्षण बिन्दु होते हैं ? 2

What are the teaching points for the children of the age group of 6 to 8 years ?

[अति लघु उत्तरीय प्रश्न]

[Very Short Answer Type Questions]

13. योग से क्या अभिप्राय है ? 1

What do you mean by Yoga ?

14. प्राथमिक सहायता क्या है ? 1
What is First Aid ?
15. पुनर्वास से क्या तात्पर्य है ? 1
What do you mean by Rehabilitation ?
16. जीवन कौशलों से क्या अभिप्राय है ? 1
What do you mean by Life Skills ?
17. मौखिक संवाद या संचार क्या है ? 1
What is Verbal Communication ?
18. एक अनुकरणीय प्रशिक्षक के गुणों को सूचीबद्ध कीजिए । 1
Enlist the qualities of a Role Model Coach.
19. टूर्नामेंट से क्या अभिप्राय है ? 1
What do you mean by Tournament ?
20. वॉलीबाल के कोर्ट के माप का वर्णन कीजिए । 1
Discuss the dimensions of Volleyball court.
21. मार्चपास्ट से क्या अभिप्राय है ? 1
What do you mean by March Past ?
22. एक उपकरण प्रबन्धक के कौन-कौन से उत्तरदायित्व होते हैं ? 1
What are the responsibilities of an Equipment Manager ?

23. जिला खेल एसोसिएशन के किन्हीं *तीन* कार्यों का वर्णन कीजिए । 1

Discuss any **three** functions of District Sports Association.

24. अन्तःप्राव संस्थान के किन्हीं *तीन* कार्यों को सूचीबद्ध कीजिए । 1

Enlist any **three** functions of Endocrine System.

25. फ्रंटल प्लेन से क्या तात्पर्य है ? 1

What do you mean by Frontal Plane ?

26. हृदयवाहिका सहन क्षमता क्या है ? 1

What is Cardio-vascular Endurance ?

27. शारीरिक पुष्टि को आयु किस प्रकार प्रभावित करती है ? 1

How does age affect Physical Fitness ?

[वस्तुनिष्ठ प्रश्न]

[Objective Type Questions]

28. आई० सी० सी० का विस्तृत रूप लिखें । 1

Write down the full form of I. C. C.

29. ध्यान चन्द पुरस्कार कब शुरू हुआ था ? 1

In which year, Dhyan Chand Award was started ?

30. बांह (बाजू) में कौन-कौन-सी अस्थियाँ होती हैं ? 1

What are the bones of Arm ?

31. यदि एक नॉक-आउट टूर्नामेन्ट में 19 टीमों भाग ले रहीं हो तो कुल कितनी बाइज दी जाएंगी ? 1

If 19 teams are participating in a Knock-out tournament, how many byes will be given ?

32. सूर्य नमस्कार में कितने स्टेप (स्थितियाँ) होते हैं ? 1

How many steps are there in Surya Namaskar ?

33. लिखें कि यह कथन **सत्य** है या **असत्य** है :

“फार्टलेक प्रशिक्षण विधि, शक्ति विकास की एक महत्वपूर्ण विधि है ।” 1

State whether the statement is **true** or **false** :

"Fartlek Training Method is a significant method of strength development."

34. आर० आई० सी० ई० का विस्तृत रूप लिखें । 1

Write down the full form of R. I. C. E.

35. गैर-मौखिक अभिव्यक्ति, संवाद या संचार में होती है । 1

Non-verbal communication is in communication.

36. फुटबॉल के मैच का समय कितना होता है ? 1

What is the duration of a football match ?

37. पुरुषों तथा महिलाओं के लिए वालीबॉल के नेट की ऊँचाई कितनी होती है ? 1

What is the height of Volleyball net for men and women ?

38. हमारे शरीर में कितनी मांसपेशियाँ होती हैं ? 1

How many muscles are there in our body ?

39. सपाट मांसपेशियों को मांसपेशियाँ भी कहा जाता है । 1

Smooth muscles are also called muscles.

40. आसन खड़ी हुई, बैठी हुई तथा स्थितियों में किए जा सकते हैं । 1

Asanas can be performed in standing, sitting and positions.

41. 'फार्टलेक' एक स्वीडिश शब्द है जिसका अर्थ है। 1

"Fartlek" is a Swedish word which means

42. जो प्रशिक्षण विधि, एरोबिक व एनारोबिक पुष्टि को बढ़ाती है, उसे प्रशिक्षण विधि कहा जाता है । 1

The training method, which improves aerobic and anaerobic fitness, is called training method.

