

Code No. 1541

CLASS : 11th (Eleventh)

Series : 11-April/2021

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 7 तथा प्रश्न 37 हैं।
Please make sure that the printed pages in this question paper are 7 in number and it contains 37 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.
- 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.**

{ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न }

[Essay Type Questions]

1. मनोरंजन से क्या तात्पर्य है ? विभिन्न आयु वर्गों के लिए मनोरंजनात्मक क्रियाओं का वर्णन कीजिए। 6

What do you mean by Recreation ? Discuss the recreational activities for different age groups.

अथवा

OR

- खेलों पर आर्थिक, सामाजिक, पर्यावरणीय, तकनीकी व राजनीतिक कारकों की भूमिका का वर्णन कीजिए। 6

Discuss the role of Economic, Social, Environmental, Technological and Political factors on sports.

2. खेल मैदान के लिए उपकरणों के चयन को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए। 6

Discuss the factors affecting the selection of equipments for the play field.

अथवा

OR

- एक शब्द दस्तावेज को सहेजने, बन्द करने, खोलने तथा प्रिंट करने की प्रक्रिया का विस्तृत वर्णन कीजिए। 6

Discuss the procedure to save, close, open and to print a word document in detail.

{ लघु उत्तरीय प्रश्न }

[Short Answer Type Questions]

3. शारीरिक एवं खेल क्रियाओं को आयोजित करने के लिए माध्यमिक विद्यालय के लिए आवश्यक उपकरणों को सूचीबद्ध कीजिए। 2
Enlist the essential equipments for conducting physical and sports activities for middle school.
4. आपको हाथ कब धोने चाहिए ? स्पष्ट कीजिए। 2
When should you wash your hands ? Clarify.
5. दाँतों की सफाई क्यों आवश्यक है ? स्पष्ट कीजिए। 2
Why is cleanliness of teeth essential ? Clarify.
6. आप खेल मैदान की सुरक्षा किस प्रकार करेंगे ? संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2
How will you keep the safety of playground ? Discuss in brief.
7. स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाली युक्तियों को सूचीबद्ध कीजिए। 2
Enlist the strategies that promote health.
8. प्राथमिक सहायता तथा चिकित्सा सहायता में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 2
Clarify the difference between first aid and medical aid.
9. हीट स्ट्रोक के लक्षणों तथा प्राथमिक सहायता के उपायों का वर्णन कीजिए। 2
Discuss the symptoms and first aid measures for heat stroke.

10. खेल दिवस के बाद निभाई जाने वाली जिम्मेदारियों का वर्णन कीजिए। 2
Discuss the responsibilities to be performed after the sports day.
11. प्रतिभा का पता लगाने तथा प्रतिभा की पहचान में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 2
Clarify the difference between talent detection and talent identification.
12. जलवायु संबंधी दशाएँ व्यक्ति के पुष्टि के स्तर को कैसे प्रभावित करती हैं ? 2
How do climatic conditions affect the fitness level of an individual ?
13. स्थिर तथा गतिशील खिचाँव वाले व्यायामों में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 2
Clarify the difference between static and dynamic stretching exercises.
14. वार्म-अप का क्या महत्त्व है ? 2
What is the importance of Warm-up ?
15. आर्म सर्कल्स व स्टैण्डर्ड पुश-अप की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए। 2
Discuss the procedure of Arm Circles and Standard-Pushup.

{ अति लघु उत्तरीय प्रश्न }

[Very Short Answer Type Questions]

16. एरोबिक क्रिया का अर्थ स्पष्ट कीजिए। 1
Clarify the meaning of Aerobic Activity.
17. विशिष्ट प्रशिक्षण से क्या तात्पर्य है ? 1
What is Specific Training ?

18. एनारोबिक क्रिया क्या है ? 1
What is Anaerobic Activity ?
19. संचार क्या है ? 1
What is Communication ?
20. मौखिक संचार के प्रकारों को सूचीबद्ध कीजिए। 1
Enlist the types of Oral Communication.
21. एक वाक्य के भागों को सूचीबद्ध कीजिए। 1
Enlist the parts of a sentence.
22. टीम वर्क क्या है ? 1
What is Team Work ?

{ वस्तुनिष्ठ प्रश्न }

[Objective Type Questions]

23. बैलिस्टिक विधि, पुष्टि के किस अंग को विकसित करती है ? 1
Which component of fitness is developed by Ballistic method ?
24. त्रिकोणी पट्टियाँ, चिमटी व कैंची में रखी होनी चाहिए। 1
Triangular bandages, tweezers and scissors should be kept in
25. लिगामेंट की चोट को कहा जाता है। 1
The injury of ligament is called

- 26.** पर्वतारोहण, स्कींग, बंजी जम्पिंग व सर्फिंग आदि को खेल कहा जाता है। 1
Mountaineering, Skiing, Bungee Jumping and Surfing etc. are called sports.
- 27.** खेल प्रशिक्षण का प्रतियोगिता से पूर्व क्या करना चाहिए ? 1
What should be done before sports training or competition ?
- 28.** लम्बी दूरी की दौड़ें, जॉगिंग, स्विमिंग व साइकिलिंग किस प्रकार की क्रियाएँ हैं ? 1
Which type of activities are long distance running, jogging, swimming and cycling ?
- 29.** वह कौन-सा शब्द है जो 'संज्ञा' के स्थान पर प्रयोग किया जाता है ? 1
Which is that word that is used in place of a 'noun' ?
- 30.** आर० आई० सी० ई० का विस्तृत रूप लिखिए। 1
Write the full form of R.I.C.E.
- 31.** खेलों में गम शील्ड/माउथ गार्ड किस लिए प्रयोग किए जाते हैं ? 1
For what Gum Shield/Mouth Guard is used in sports ?
- 32.** हमें दन्त चिकित्सक के पास दाँतों के चेकअप के लिए एक वर्ष में कम से कम कितनी बार जाना चाहिए ? 1
How many times should we go minimum to a dentist for dental checkup in a year ?
- 33.** खिंचाव, शरीर के किस भाग की चोट है ? 1
Strain is an injury of which part of body ?

34. किस प्रकार के व्यायाम में शरीर में ऑक्सीजन की आवश्यकता, ऑक्सीजन की पूर्ति से अधिक हो जाती है ? 1

In which exercise, the demand for oxygen in body exceeds the oxygen supply ?

35. एंडोमोर्फ का शरीर किस प्रकार का होता है ? 1

What is the type of body of endomorph ?

36. आई० पी० एल० का विस्तृत रूप लिखिए। 1

Write down the full form of I.P.L.

37. कितने ओलम्पिक खेल विश्व युद्धों के कारण आयोजित नहीं किए गए ? 1

How many Olympic games were not held due to world wars ?